

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

# '광노화 주름'의 발생 요인 '자외선'

빨·주·노·초·파·남·보 7가지 색깔 무지개가 뜨면 "저기 무지개 떴다." 하면서 기분이 좋아진다. 무지개 스펙트럼을 보면 한쪽 끝에는 빨강색, 다른 한쪽 끝에는 보라색의 띠가 있다. 이 보라색 끝너머에 있는 것이 자외선이다. 자외선 A/B/C 3가지 종류가 있는데 피부와 밀접한 관계를 가진다.

첫 번째, 자외선 UV-A는 320-400nm 파장으로 자외선 중 가장 가늘고 깊어 피부 속 진피층까지 들어간다. 진피층에 있는 콜라겐과 엘라스틴의 결합조직을 손상시켜 "광노화 주름"을 발생시킨다. 또한 UV-A는 실내 유리창을 통과할 수 있어서 "생활자외선"이라고도 하는데 피부 그을림(Sun Tan)현상과 주름발생 요인이므로 실내에서도 자외선 차단제를 꼭 바르기를 권장한다.

두 번째, 자외선 UV-B는 290-320nm 파장으로 UV-A에 비해 파장이 짧아 피부 깊숙이 침투하지는 않지만 피부 표피에 "햇빛반점"을 남긴다. 그리고 UV-A보다 에너지가 높기 때문에 자외선 화상(Sun Burn)의 우려가 있다. 야외 활동 시 자외선차단제 옷을 입고 SPF 50-100 자외선 차단제를 바르기를 권장한다. UV-B는 비타민D의 형성 작용이 있지만 우리 몸에 필요한 비타민D는 하루 15분 정도 일광욕으로 충분하고 음식 섭취와 영양 보조제 등을 복용하면 된다.

세 번째, 자외선 UV-C는 200-290nm 단파장 자외선으로 성층권에 있는 오존층에 흡수되어 지상에는 도달하지 않는 광선이지만 오존층의 파괴로 인해 UV-C의 피해가 늘고있다. 계속 노출이 되면 DNA의 분자결합을 파괴하여 피부암 발생 원인이 되기도 한다.

병도 생기기 전에 미리 예방해야 하듯, 피부 손상도 미리 예방하는 것이 중요하다. 주름을 예방하기 위해서 내성이 안 생기는 "제오민 보톡스"로 깊은 주름을 예방해 주는 것도 가성비 좋은 지혜이다. 자외선UV-A에 의해 이미 손상된 광노화 주름을 없애는것은 어렵지만 "PRP페이셜시술"이 도움이 된다. 자가혈피부재생술(PRP)은 혈소판풍부혈장에 있는 성장

세포인자가 피부 재생을 해주기 때문에 정기적인 시술을 받으면 골패임 주름에도 개선 효과를 볼수 있다. 광노화 주름에 도움을 주는 한방제품은 건물(밤알갱이)가루, 은행가루, 참깨가루, 꿀등이 있다. 콜라겐과 엘라스틴 결합조직 촉진제인 섬유아세포가 많이 함유되어 있어 주름 개선과 피부 보습에 좋다. 집에서 한방팩을 만들어 사용하여 자외선A 자극으로부터 광노화 주름을 꾸준히 예방해보자.

자외선UV-B의 피부화상은 바로 치료를 받지만 선스팟이 생기면 그냥 내버려두는 경우가 많다. 그러나 햇빛반점(SUN SPOT)을 계속 방치하면 더 진하고 사이즈도 더 커지게 된다. 조금 생겼을 때 바로 "반점 제거" 해주면 피부의 깊은 손상을 막을 수 있다. 또한 파스텔 토닝레이저의 1064파장으로 관리 받으면 자외선 B의 영향으로 생기는 잡티, 반점 등의 색소 침착을 미리 예방할 수 있다. 아무리 좋은 화장품을 발라줘도 진피층의 문제 해결은 힘들다. 그러나 진피층까지 영양을 직접 넣어주는 "스킨부스터" 시술은 콜라겐과 엘라스틴 조직 활성화를 직접 도와주기에 주름 개선, 보습, 미백으로 광채피부를 만들어준다. 미백 메커니즘에 도움을 주는 한방제품으로 감초, 상백피, 닥나무 추출물등이 있는데 티로시나제 억제 효과로 멜라닌합성을 막아준다. 또한 녹차추출물은 프리라디칼 작용에 의한 활성산소를 막아 색소 침착을 막아준다. 집에서 팩을 만들어 사용해보고 자외선B의 자극으로부터 맑고 깨끗한 피부를 보호해보자.

광노화 주름(자외선A) 햇빛반점(자외선B) 피부암(자외선C) 등을 예방하기 위해서 실내에서도 '자외선 차단제'를 바르고, 야외활동 시 'UV 차단 옷'을 입고, 흡케어 '1일1팩 10분' 관리 습관의 부지런함을 권장해본다.

Dr. K Medi Spa  
한의학박사 김은희 원장  
PhD, DAc, MS, LAc.  
(714) 204-6652



우리 동네 걷기 좋은 곳

## Oak Canyon Nature Center -Anaheim Hills



▲ Oak Canyon Nature Center, 사진=타운뉴스

Oak Canyon Nature Center는 애나하임 힐에 자리 잡은 58에이커에 달하는 자연 공원이다. 일 년 내내 공원 동쪽 가장자리로 시냇물이 흐르고 있으며, 여러 개의 트레일이 있는데 그 어느 쪽을 택해 걸더라도 크게 무리가 없으나 Stream Trail을 걷는다면 물소리를 들으며 걸을 수 있어 즐거움이 배가된다.

이 Stream 트레일은 0.4마일에 불과해 아쉬움이 남지만 여러 다른 트레일과 연결해서 계속 걸을 수 있어 큰 문제가 되지 않는다. 이 공원의 트레일을 다 걷는다면 약 4마일 정도 되니까 누구나 자기 체력이나 그날의 컨디션에 맞추어 즐길 수 있다. 특히 공원 남쪽의 Bluebird Lane을 걷다보면 Walnut Canyon 저수지와 만난다. 만일 많이 걷기를 원한다면 이 저수지를 한 바퀴 돌아도 좋다. 어린 자녀와 함께라면 공원 입구에 있는 Nature Center에 들려 전시물을 한 바퀴 돌아보는 것도 유익한 시간이 되리라 생각한다. 필자는 가랑비가 내리리던 날 오후에 공원을 찾았다. 우산을 쓰고 졸졸 흐르는 시냇



물 소리를 들으며 걸으니 한결 운치가 있었다.

공원 주차장 사용은 무료이나 오후 5시 30분이면 문을 닫으니까 유의해야 한다.

- 오픈 시간  
오전 7시 ~ 오후 5시 30분
- ▶ 주소: 6700 E. Walnut Canyon Rd. Anaheim, CA 92807
- ▶ 전화: (714) 998-8380

### Law Offices of Joseph KW Choen

"정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다."

# 천관우 변호사 그룹

이민법, 상법, 부동산법 전문

DACA 연장, 드림법안 및 불체자 구제안 관련 상담중

프로디 관련 상담

## 고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

범죄기록이 있으신 분들의 시민권 영주권 신청, 밀입국하신 미군 부모님, 배우자 영주권 신청

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상당, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청

\*취업 영주권 상담 / 거절된 케이스 재심 및 항소 신청 / 불체자 구제안 관련 상담 중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

천관우 변호사

서울고·연세대·법학박사  
가주 변호사 협회 정회원  
이민 변호사 협회 정회원

josephlaw1224@gmail.com

☎ 상담문의

LA Office

213-232-1655

3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220

6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621