

샴푸는 저녁에 머리 말리기가 제일 중요

▶ 미세먼지 물리치는 올바른 샴푸법

4월에도 연일 미세먼지 농도가 '나쁨'을 기록하며 기온이 오를수록 미세먼지는 짙어지고 있다. 특히 국제적인 공기질 모니터링 단체인 다국적 커뮤니티 '에어비주얼'(AirVisual)에 따르면 지난 3월 21일 오전 서울의 공기품질지수는 179로 인도 뉴델리(187)에 이어 세계 주요도시 중 2번째로 공기가 나쁜 것으로 나타나는 등 우리나라 주요 도시들이 순위에서 이름을 올리고 있다.

호흡기 질환에 우려는 하면서도 간편하기 쉬운 것이 바로 두피와 모발이다. 외부환경에 그대로 노출된 두피와 모발은 미세먼지가 그대로 쌓이기 때문에 청결에 더욱 신경 써야 한다. 프리미엄 헤어클리닉 시스템 '케라시스'에서 전하는 미세먼지 시즌의 올바른 샴푸법을 소개한다.



를 하고 잠자리에 드는 것이 좋다. 이때 머리를 말리는 것이 중요하다. 젖은 모발을 그대로 방치하면 세균 번식의 확률이 높아 악취의 원인이 되고 가려움증을 유발할 수 있다.

머리를 말릴 때는 머리결과 두피에 자극을 주지 않도록 시원한 바람이나 선풍기 바람을 이용해 말려주는 것이 좋다. 머리를 말리는 것이 고민이라면 '케라시스 퀵 드라이 클리닉 샴푸'를 추천한다. 케라시스 퀵 드라이 클리닉 샴푸는 모발 속 영양을 보호하는 코팅막을 형성하는 '베일 코팅'(VEIL COATING) 기법으로 영기는 모발을 가지런히 정돈해 주고 활달활달하게 만들어 드라이 시간을 단축시켜준다.

▲두피관리에도 도움 주는 올바른 샴푸의 선택

미세먼지를 제거하고 두피관리에 도움을 주는 '무실리콘' 샴푸를 사용하는 것이 좋다. 실리콘은 머리결을 부드럽게 도와주는 성분이나 깨끗하게 헹궈내지 않으면 두피에 남은 실리콘이 두피모공을 막아 두피트러블을 발생시키고 나아가 탈모의 원인이 될 수 있다. 실제로 두피관리에 대한 소비자의 관심이 높아지면서 무실리콘 샴푸시장이 최근 성장하고 있다.

'케라시스 네이처링 퍼프샴푸'는 걱정되는 성분은 빠고 자연의 풍부한 향을 담은 자연유래 두피 저자극 샴푸이다. 실리콘은 물론 파라벤, 이소치아졸리논, 석유계 계면활성제, 색소 등의 화학성분은 빠고 100% 식물유래 계면활성제 처방으로 두피와 모발의 건강에 도움을 준다. 또한 벗꽃과 아이리스꽃 등 자연의 향기를 그대로 담은 퍼프샴푸로 계절에 어울리는 향기를 낼 수 있다. 이밖에도 LG생활건강의 '오가니스트', 아모레퍼시픽의 '프리티 팜' 등 다양한 무실리콘 샴푸가 나와 있다.

▲2중세안 하듯 2중샴푸로 꼼꼼하게 씻어내야

두피도 피부라는 것을 간과해선 안된다. 미세먼지가 그대로 두피와 모발에 남아있게 되면 미세먼지의 유해성분이 두피에 쌓여 모공을 막아 두피 트러블을 유발하고 더 나아가 탈모의 원인이 될 수 있다. 미세먼지가 삼한 날에는 올바른 샴푸로 미세먼지를 제거하는 것이 중요하다.

먼저 끝이 뾰족하지 않은 브러시로 모발을 가볍게 빗질해서 엉킨 머리를 풀어주고, 모발에 붙어있는 노폐물을 1차 제거해준다. 단 젤이나 왁스 등 스타일링 제품을 사용한 경우에는 빗질을 하지 않는 것이 좋다.

그 다음, 두피의 모공을 열어 모공 속

두피에 미세먼지 남게되면 유해성분 쌓여 모공 막아 2중샴푸로 꼼꼼히 씻어내야

두피관리에 큰 도움되는 무실리콘 샴푸 사용

노폐물을 제거할 수 있도록 미온수를 이용해 충분히 적셔주며 마사지 해준다. 때를 밀기 전에 몸을 따뜻한 물에 불리는 과정과 같다.

샴푸는 1차 모발샴푸와 2차 두피샴푸로 나누어 꼼꼼하게 씻어내는 것이 좋다. 1차로 샴푸를 500원짜리 동전만큼 덜어내 두피를 제외한 모발에 가볍게

마사지한 후 헹궈낸다. 그리고 2차샴푸는 두피를 중심으로 샴푸한다. 손톱이 아닌 손가락 끝을 이용해 두피를 꼭꼭 눌러주며 마사지하듯 샴푸하고 미온수로 잔여물이 남지 않게 꼼꼼히 헹궈낸다.

▲샴푸는 저녁에 하고, 머리를 말리는 것이 중요

샴푸는 하루를 마무리하는 저녁에 하는 것이 더 좋다. 머리를 말리는데 많은 시간과 노력을 기울여야 하는 여성은 아침에 샴푸를 하는 경우가 많은데 이럴 경우 하루종일 쌓인 미세먼지를 두피에 쌓아두고 침구류와 침삼이 스스로 미세먼지를 옮기는 꼴이 된다.

미세먼지가 심한 날에는 반드시 샴푸

당뇨병도 가족력?

가족 중 환자 있다면 공복혈당장애 1.4배

부모보다 형제·자매 가족력이 가능성 커

당뇨병 가족력이 있는 사람은 당뇨병으로 진행될 가능성이 높은 '공복혈당장애'를 갖게될 위험이 1.4배 더 높다는 연구 결과가 나왔다.

부모보다 형제·자매가 당뇨병 환자인 경우 공복혈당장애를 가질 가능성이 더 높았다.

13일 한국식품커뮤니케이션포럼(KOFRUM)에 따르면 경북대 병원 예방의학과 배성근 전문의팀은 2013년 국민건강영양조사 원자료를 토대로 성인(19~69세) 3561명의 당뇨병 가족력과 공복혈당장애의 상관성을 분석한 결과 이같이 드러났다.

이 연구결과(당뇨병 가족력 여부에 따른 공복혈당장애율)는 한국보건정보통계학회지 최근호에 소개됐다.

연구팀에 따르면 분석대상 중 부모·모·형제 중 한 명 이상이 당뇨병 환자인 '가족력'이 발견된 사람은 전체의 19.2%(685명)로, 이들 중 공복혈당장애를 가진 사람의 비율은 24.2%로 조사됐다. 연구팀은 혈당치 ▲100mg/dl 이하면 정상 ▲100~125mg/dl이면 공복혈당장애 ▲126mg/dl 이상이면 당뇨병으로 분류했다.

당뇨병 가족력이 없는 사람의 공복혈당장애 비율(20.1%)보다 높은 수준이다.

두 집단에 대해 당뇨병의 위험인자인 연령, 성별, 흡연, 음주, 체질량지수, 고혈압, 이상지질혈증 등으로 수치를 보정했을 때, 당뇨병 가족력이 있는 집단의 공복혈당장애율은 1.39배 높은 수준이었다.

가족력에 따른 차이도 확인됐다. 아버지가 어머니가 당뇨병 환자인 사람의 경우 공복혈당장애율에 유의미한 차이는 발견되지 않았다.

다만 형제·자매 중 당뇨병 환자가 없는 경우 공복혈당장애율은 20.3%(인 데 비해, 가족력이 있을 때에는 34.5%로 높아졌다.

연구팀은 논문에서 "당뇨병 가족력이 있는 사람이 공복혈당장애를 가질 위험은 가족력이 없는 사람의 당뇨병 발병에 부모 중 어느 쪽의 영향이 더 큰지는 아직 불분명하다"면서도 "아버지보다 어머니·형제·자매의 당뇨병 여부가 공복혈당장애 발병에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다"고 주장했다.

하지만 공복혈당장애는 당뇨병 가족력보다 음주·흡연, 과체중·고혈압 등 만성질환과의 관련성이 더 컸다.

공복혈당장애는 남성보다 여성이 덜 걸리고(0.7배) 음주를 월 1회 이상 하는 사람이 술을 피하는 사람보다 걸리기 쉬운(1.7배) 것으로 나타났다.

공복혈당장애 환자의 흡연율(현재 흡연)과 월간 음주율(월 1회 이상 음주)은 각각 24.4%·66.0%로 공복혈당이 정상인 사람(각각 19.9%·57.4%)보다 높았다.

비만의 척도인 BMI(체질량지수)는 정상 공복혈당 소비자가 공복혈당장애 소비자보다 낮았다. 고혈압·이상지질혈증 환자가 공복혈당장애일 위험은 건강한 사람의 각각 1.48배, 1.36배에 달했다. /뉴시스



〈사진은 본문의 내용과 무관〉

미용성형에 쓰이는 '보툴렉스', 중대한 '약물 이상' 발생

미간주름 개선 등 주로 미용성형에 쓰이는 국내 보툴리눔독소in 제제에서 중대한 약물 이상반응 사례가 나타났다.

보툴리눔독소는 독소가 주사 부위에서 다른 부위로 퍼져 호흡곤란이나 삼킴근단 등의 보툴리눔 중독을 일으켜 생명을 위협할 수 있어 주의가 요구되는 약물이다. 실제로 독소가 퍼져 사망한 사례가 다수 보고되고 있다.

식품의약품안전처는 휴젤의 '보툴렉스'를 상대로 시판후 6년동안 '사용성적조사'를 실시했다. 모 언론사는 13일 해당

사용자 10명 중 1명 꼴

보고서를 입수, 확인한 결과 눈꺼풀경련으로 보툴렉스를 맞은 환자 10명 중 1명 꼴로 직접적인 인과 관계가 확인된 약물 이상반응을 보인 것으로 분석됐다.

보툴렉스는 ▲18세 이상 성인의 양성 본태성 눈꺼풀경련 ▲18세 이상 65세 이하 성인의 눈꺼풀떨림·눈살근 활동과 관련된 미간주름의 일시적 개선 ▲20세 이상 성인의 뇌졸중과 관련된 삼키 경직 ▲2세 이상 소아뇌성마비 환자 침착기형 치료

등 4가지 적응증을 가지고 있다.

우선 본태성 눈꺼풀경련을 가진 환자 695명을 대상으로 실시한 시판후 사용성적조사 결과 147명에서 이상반응이 나타나는 등 약물이상반응 발현율이 21.2%로 나타났다.

이 가운데 환자 85명에서 보툴렉스와 인과관계를 배제할 수 없는 약물이상반응이 나타나는 등 보툴렉스로 인한 약물 이상반응 발현율은 12.2%로 확인됐다.

나타난 약물 이상반응은 안구건조, 눈꺼

풀침, 시력감소, 복시, 각막염, 안근마비, 마비, 열굴부종, 다리떨림, 가려움 등이다.

특히 척추골절, 힘줄파열, 갑상선기능저하증, 패혈증, 자궁섬유종, 위염, 불면증, 폐색전증 등 중대한 이상사례 발현율도 0.9% 나타난 것으로 보고됐다.

식약처 관계자는 "보툴리눔독소의 마비효과는 눈꺼풀경련과 관련된 과도한 비정상적인 수축을 감소시키는데 유효하다"면서도 "하지만 보툴리눔독소 A형에 대한 항체가 존재하면 보툴리눔독소 치료법의 효과를 감소시킬 수 있기 때문에 보툴렉스는 눈꺼풀경련 치료 시 어떤 경우든 한 달 동안 200U를 초과해서는 안 된다"고 말했다.

2017. 5.3.(수) - 5.7.(일)
광한루원·요천·시내일원

제87회

춘향제가 세기의 사랑

공연예술축제

로 태어납니다.

원월정 세기의 사랑 예술공연, 달빛콘서트 | 광한루각 전통소리청 | 춘향사당 실험장극장 | 거리공연 걸스락 페스티벌, 이만사판공연

춘향! 사랑으로 너를 그리다

주최·주관, 춘향제추진위원회 후원, 남원시 전라북도 문화체육관광부 한국문화예술위원회