

HEALTH

남성들의 나이별 피부관리법

“남성들이여, ‘꽃미남’이 되자!”

최근 ‘꽃미남’ 열풍이 불면서 예전과는 달리 많은 남성들이 피부 관리에 관심을 보인다...

한 상태이나, 잦은 음주와 흡연, 불규칙적인 생활습관, 수면부족 등으로 피부 상태가 좋지 않다.

대부분의 남성들은 과도한 피지 분비로 지성피부를 가지고 있고, 모공이 두드러져 보이며 관리가 부족해 부분적으로 각질이 일어나 있다.

다양한 활동범위와 생활 조건의 불균형으로 피부가 불안정한 상태일 경우, 일주일에 2-3회 피부의 신진대사 리듬을 회복할 수 있는 영양 마사지가 도움이 된다.

이외에도 평소 습관을 보면 그 사람의 피부 상태를 알 수 있는데, 세안 법, 면도 습관, 화장품 종류, 여드름 관리 등을 들 수 있다.

또 남성의 경우 잦은 음주와 흡연, 과로, 스트레스 등으로 피부를 망치기 쉽다.

초이스피부과 최광호 원장은 “남성이 여성에 비해 피지 분비량은 5배 정도 많지만 수분이 부족한 경우가 대부분”이라며 “특히 요즘같이 건조한 날씨에 피부를 방지하면 피부가 더욱 거칠어지고 각질이 일어나며 잔주름이 생길 수 있기 때문에 피부 관리에 신경을 써야 한다”고 설명했다.

나이에 따른 남성 피부관리법

남성들의 피부 망치는 습관

청년피부(18-24세) 세포 자체의 움직임은 활발하지만 호르몬의 불균형으로 신진대사가 불안정한 상태로 피지분비가 왕성하며 여드름, 뾰루지 등이 생기기 쉽고 피부의 끈적임과 번들거림이 심하다.

여드름, 여드름 흉터에 더 이상 손대지 마라! 남자들의 경우 가장 많은 고민을 하는 것이 여드름과 여드름흉터다.

성년피부(25-35세) 생체리듬은 비교적 안정적으로 성장

어떻든 여드름이나 여드름 흉터를 가지고 있는 사람들은 습관적으로 얼굴을 만지는 경우가 많은데, 손을 통한 자극은 여드름을 더 심하게 만든다.

보건복지가족부(장관 전제희)는 의사상자 지원제도 운영 40주년을 맞아 1970년 동 제도 시행시 부터 올해까지 인정한 의사상자 총 576명 중 인적사항이 확인되는 556명을 대상으로 성별, 연령별, 지역별, 직업별, 사고유형별 의사상자 현황을 분석·발표했다.

분석 결과에 따르면, 의사상자는 주로 남성(528명, 95%), 나이는 21~30세(146명, 26.3%), 직업은 학생(145명, 26.1%), 지역적으로는 서울특별시 거주자(107명, 19.2%)가 가장 많은 것으로 나타났다.

‘의사상자’ 20~30대 젊은이가 과반수

보건복지가족부, 사고유형별 현황 발표

이 중 구조행위가 가장 많이 발생하며, 구조행위자가 가장 많이 사망하는 것으로 나타났다. 의사자 분포는 의사사고(291명, 75.6%), 운송수단사고(34명, 8.8%), 범인검거 및 범죄방지(24명, 6.2%) 순으로 나타나, 바다, 강 또는 계곡 등에서의 물놀이 중 구조행위가 가장 많이 발생하며, 구조행위자가 가장 많이 사망하는 것으로 나타났다.

안타깝게 사망하거나 부상을 입은 경우에는 주소지 또는 구조행위 장소 관할 시·군·구청에 의사상자 인정 신청을 할 수 있다. 의사상자로 인정된 사람에게는 의사상자 증서와 함께 법률이 정한 보상금, 의료급여 등의 국가적 예우가 행해지는데 의사자에게는 1억9천7백만원, 의사자에게는 1~9등급까지의 부상 정도에 따라 최고 1억9천7백만원에서 최저 1천만원이 보상금으로 지급된다.

앞으려는 개인주의가 팽배한 요즘의 각박한 세태에 20~30대 젊은이들이 의사상자의 과반수를 차지한다는 것은 아직 우리 사회에 정의가 살아있다는 사실을 증명하는 것”이라며 “다른 사람의 위험을 그냥 지나치지 않고 살신성인을 몸소 실천하는 의로운 분들에 대해 국가적 차원의 예우와 지원이 가능하도록 앞으로도 적극적으로 제도를 홍보하고 제도 운영에 내실화를 기할 것”이라고 밝혔다.

에드블렌 광고: 목 마르다고 급하다고 아직도 아무 곳에서도 효과없는 광고를 하고 계십니까? 에드블렌은 목마름, 갈증, 피로, 스트레스, 과로, 흡연, 음주, 스트레스 등으로 인한 목마름을 완화하는 데 도움을 준다.

롯데캐피탈 신용대출 광고: 많은 골드(CAPLOAN GOLD) 대출 상품, 신용대출, 저금리 대출, 빠른 대출 등 다양한 혜택을 제공한다.

이원식세무회계사무소 광고: 세무, 회계, 법률 자문, 상속, 증여, 기부금 등 다양한 서비스를 제공한다.