

건강 칼럼

여드름 피부 고민, 피지선 치료로 해결

최근 여름을 맞아 기온이 상승하고, 마스크 착용이 일상화되면서 여드름 피부로 인해 고민하는 이들이 많다. 기온 상승으로 과다하게 분비된 피지와 땀, 노폐물이 마스크 속에서 뒤엉켜 모공을 막아 트러블이 발생할 확률이 높다.

특히 마스크 내부는 고온 다습한 환경을 갖고 있으며 마스크가 피부 마찰까지 일으켜 모공이 확장되고 피지와 노폐물이 쌓여 염증이 심해지기 좋은 환경이다. 피지, 땀 등의 체액이 제대로 배출되지 못하고 모공에 쌓일 경우 피부가 최적해지는 것은 물론 얼굴 곳곳에 블랙헤드가 올라오기도 한다. 더불어 여드름의 주범균인 프로피오니 박테리움의 증식해 여드름이 심해질 수 있다.

때문에 여름철에는 피지관리에 힘을 기울이는 것이 중요하다. 특히 마스크 착용시엔 호흡으로 인해 축적해진 마스크가 마를 수 있도록 환기를 시켜 입 주변과 뺨을 쾌적하게



최은진

광고 유엔아이원장

유지하는 것이 좋다. 평소 피부 관리 시 꼼꼼하게 세안하는 것은 물론 1~2주에 한번은 스팀 타월로 모공을 충분히 연 후 딥클렌징을 통해 모공 속 노폐물과 피지를 제거해주도록 한다.

하지만 이미 여드름이 진행돼 관리가 어려운 경우 피부과 시술을 고려해보는 것이 좋다. 여드름의 경우 방치하거나 자가 치료를 할 경우 영구적인 흉터가 남을 수 있기 때문이다. 여드름 치료 방법엔 다양한 것들이 있으나 최근에는 피지선 크기

를 줄여 피지분비를 감소시켜 여드름의 근본적인 원인을 해결하는 네오빔 레이저가 인기가 있다.

네오빔 레이저는 10mm 렌즈를 통해 피지선까지 정확하게 레이저를 조사하여 피지선의 크기를 줄여 피지 분비를 감소시킨다. 시술 시 DCD 콜링 시스템이 작동하기 때문에 피부 표면이 보호됨은 물론 에너지가 목표 지점인 피지선까지 정확히 전달된다.

보통의 여드름 레이저는 여드름을 압출 한 후 시술하지만 네오빔의 경

우 압출하지 않은 상태에서 시술 가능하며 별도의 약물 투여가 필요 없어 부담이 적다. 또한 환자의 상태나 치료 목적에 따라 토닝모드, 아크네모드를 선택할 수 있다.

토닝모드의 경우 얼굴 전체의 피지를 감소시켜 여드름 예방에 탁월한 효과를 보인다. 아크네모드의 경우 이미 진행된 여드름 치료에 효과적이다. 블랙헤드, 화이트 헤드도 치료 가능해 매끈하고 환한 피부를 만들어주며 가슴이나 등에 생긴 여드름치료도 가능하다.

여드름의 경우 방치하거나 집에서 압출할 경우 염증이 심해져 패인 자국, 색소 침착 등의 흉터를 남길 수 있다.

색소 침착의 경우 시간이 흐르면 열어질 가능성도 있으나 패인 자국의 경우 영구적으로 남으며 치료역시 힘들기 때문에 함부로 압출하는 것은 주의하도록 하며 피부과에서 재생관리와 함께 체계적인 여드름치료를 받도록 한다.

독자제언

랜덤채팅어플에 갇힌 미성년자, 관심 기울여야

지난 5월 N번방이 세상에 드러나면서 아동·미성년자 디지털 성범죄의 심각성이 조명되었다. N번방 사건을 계기로 범죄 악용 우려가 있는 랜덤채팅어플은 청소년들이 성매매를 접하는 주요 경로가 되었다.

여성가족부에 따르면 국내에서 유통되는 랜덤채팅어플은 약 350여개에 이르러 있다.

N번방 사건 이후 정부가 아무리 랜덤채팅어플을 통제한다고 해도 몇몇 랜덤채팅어플들의 가입절차는 따로 신분확인이나 성인인증절차 등이 없어 미성년자들이 쉽게 드러내고 있다. 그로 인해 미성년자들이 성매수 위험에 노출되어 있어 랜덤채팅어플에 대해 규제를 해야할 필요성이 있다.

여성가족부는 N번방 사건이 터지고

‘랜덤채팅 앱 청소년 유해매체 지정’ 관련 고시안을 냈다.

이는 실명 인증이나 휴대전화 인증을 하지 않고 대화 저장 기능이 없으며 신고 기능이 없는 앱은 청소년 유해매체로 지정, 청소년이 이용할 수 없도록 하겠다는 내용을 올 하반기에 발령하고 시행에 들어갈 예정이라고 한다.본 독자는 앱에서 이뤄지는 조건만남이 유해할 뿐만 아니라 미성년자를 유도하게끔 만들어진 앱 자체도 유해하다고 생각한다.

디지털세대 아이들이 건전한 채팅을 할 수 있도록 정부는 랜덤채팅어플들을 감시해야 할 것이며 아이들이 건전하고 밝은 환경에서 자라날 수 있도록 국가와 부모들이 뜨거운 관심으로 지켜볼 수 있도록 해야 할 것이다. 이연희 고창경찰서 모양지구대 순경

졸음운전, 이기지 말고 피해가자

운전을 하는 사람이라면 한번쯤 고 속도로에서의 졸음 때문에 곤란한 적이 많을 것이다.

졸음운전사고 발생 시 치사율은 전 체 교통사고 치사율의 7.5배나 된다는 점을 알고 있는가.

이렇게 위험한 졸음운전을 예방하기 위한 방법으로는 무엇이 있을까?

먼저, 장거리 운전을 할 경우에는 가벼운 옷을 착용하고, 2시간 이상의 운전을 피해야 한다.

2시간 이상 운전을 할 때 사고 발생률이 10% 이상 증가한다는 연구결과가 있다.

또한, 가능한 통승차와 탑승하고 졸음을 쫓을 수 있는 껌이나, 커피 등을 마시게 해주는 것이 좋다.

두 번째로, 도로교통공단 보도자료에 의하면 졸음운전을 예방하기 위하여

전국 27개 고속도로 노선에 235개 졸음쉼터가 마련되어 있다고 한다.

졸릴 경우 졸음을 이겨내려 하지 말고 졸음 쉼터나 휴게소에서 20분 이상 수면을 취한 후 졸음이 가신 뒤, 스트레칭을 실시하고 다시 운전해야 한다. 마지막으로, 자주 차량 내를 환기시킨다.

교통안전공단 실험에 따르면 40분에서 1시간 동안 환기하지 않은 차량의 이산화탄소 농도는 2776ppm 으로 주의력이 떨어져 졸음운전을 할 가능성이 높아진다고 한다. 주기적으로 창문을 열고 맑은 공기를 쐬어주어야 한다.

졸음운전은 음주운전만큼 위험하다. 한순간의 졸음으로 모든 것을 잃는 일 없어야 할 것이다.

신해지 남원경찰서 교통관리계 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

‘한국판 뉴딜’에 전북도는 제몫 챙겨야

전북도는 한국판 뉴딜 일자리에 적극 응해야겠다. 대통령은 그것을 여러 차례 말해왔다.

정부는 본래 50만개에서 60만 개의 일자리를 만들 것처럼 했다가 다시 일자리 제공156만 개를 말하는 것이어서 국민들은 놀라워했다. 그러다가 55만 개 일자리로 다시 조정이 되었는데 이번에 또 다시 그 규모가 엄청나게 커졌다. 2025년까지 무려 160조원을 투입해 일자리 190만 개를 창출하겠다고 선언한 것이다.

전북도는 정부의 한국판 뉴딜 공모 사업에 적극 응해야겠다.

그동안 전북도가 정부의 한국판 뉴딜에 부응해 뛰고 있다는 소식이 들려주어 반가웠는데 더욱더 긴장해야겠다.

그동안의 작업들이 순조롭게 진척되고 있는지 궁금한 까닭에 하는 말이다. 도내 전문가 그룹과 함께 사업추진단을 구성해 6개 분야의 프로젝트를 마련한다고 해서 그 기대가 크다고 반응했던 게 생각난다. 정부의 한국판 뉴딜 사업의 규모가 엄청 커진 만큼 이번엔 전북도는 각오를 단단히 해야겠다.다른 광역 지자체에 밀리지 않게 철저히 대비해야 한다.

지금은 그 어느 때보다도 전북의 제 몫을 지키는 열정을 가져야 할 때이다. 그러려면 먼저 확실히 해 둘 것이 있다.

그것은 다른 게 아니라 전북도가 선택한 디지털 인프라며 지역 개발 SOC며 문화 콘텐츠 등 6개 프로젝트를 대외적으로 공표해야 한다는 것이다. 이같은 주된 내용은 다른 지자체의 그것과 중복이 안되게 하기 위함이다.

전북도는 할 수만 있다면 블루오션을 통한 발전을 도모해야 한다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 만약의 경우 경쟁을 할 수 밖에 없는 경우라면 전북도는 끈질긴 모습을 보여야 한다.

우리 전북이 광주와 전남에 묻어 가거나 팔려가는 일이 있어서는 안된다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그랴야 할 이유는 없다. 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 예속된 게 아니다.

다시강조해 말하거니와 전북도는 정부의 공모사업에 적극 응모해 제몫의 일자리를 챙겨야겠다.

인구감소 막으려면 일자리 창출 고민해야

전북도는 인구 감소와 관련해 이 마을 짝이야겠다. 인구가 줄고 있는 현상을 극복하기 위해서는 희망을 주어야 한다는 주문이다.

도민에게 희망을 보여주지 못하면 코로나가 진정된 이후 더욱 가파른 인구 감소가 있을 터이다. 전북도가 여러 방면에서 노력하고 있지만 그게 인구 보존 효과와는 무관해 보인다. 군산형 일자리만 해도 그렇다. 공장들을 유치해 군산 경제를 살리겠다는 청사진을 보여줬지만 전북도는 그게 수년 후에나 성취될 일이라고 말하고 있으니 독학을 안할 수 없다.

전북도는 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 일자리 부족이 인구 감소의 첫째가는 원인이기 때문이다. 전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 플라구를 열겠다고 말한 적이 있다. 그런데 그게 아직은 말뿐이지 않다. 구체적으로 효과를 내지 못하고 있기에 하는 지적이다. 그 때문에 젊은이들은 수도권으로 가려는 마음이 급하다. 전북도는 여러차례 발표한 전략들이 희망의 근거가 되는지 확인해볼 일이다. 전북도는 젊은이들의 유출을 두고 불만을 말해서는 안된다. 기대했

던 바 일자리 창출이 적으니 젊은이들이 떠나고 있는 것이다.

전북도는 힘을 내 인구 감소 문제를 해결해야겠다. 해결해야 일들이 산적해 있는데 전력투구하지 않는다면 말이 안된다. 골칫거리가 너무 많아 염두가 나지 않겠지만 그래도 팔소매를 걷어부쳐야 한다. 전북도는 자존을 말하고 제 몫 찾기를 선언했지만 현실은 어려운 것 투성이이다. 저번에도 말했거니와 이런 식이라면 곤란한 일이 계속될 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 인구 감소와 함께 도내 노령 인구의 증가 현상이다.

전북도가 이루어낼 목표는 뚜렷하다. 군산형 일자리 지원을 정부로부터 무슨 수를 써서라도 속히 받아내야 한다. 실질자들을 위한 일자리를 속히 창출하기 위해서이다.

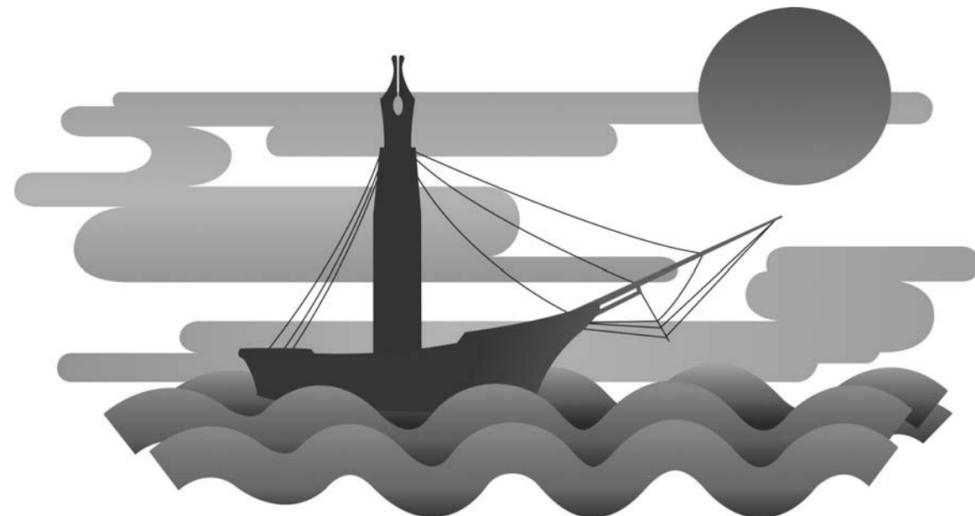
그리고 남원의 공공의대 설립 건도 확실하게 결정을 보여야 한다. 그게 잘 안 된다면 군산시민과 남원시민의 실망이 클 터이다. 전북도는 코로나 청정 지역이라는 평판에 너무 오래 안주하고 있지 않다.전북도는 일자리 창출과 관련해 뭔가를 보여주어야겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일