

건강 칼럼

“개인별 노화 증상 명확히 인식해야”

바 약호로 100세시대, 과거에는 환갑이나 칠순이 큰 잔치로 여겨졌지만 이제는 가족끼리 조촐하게 지내는 것이 일상화됐다. 인간의 평균수명이 길어지고 건강하게 그리고 보다 짧게 사는 것에 대한 관심이 급증하면서 중·노년층들 사이에서도 젊음을 유지하는 것에 관심이 높아지고 있다. 중·장년층은 각종 노화현상에 따라 육체적인 기능저하와 인생의 전성기에서 물러서야 한다는 정신적 허탈감, 현재 지위를 유지하고 싶다는 강박관념 등이 복합적으로 작용해 우울증을 겪는 이들이 많다. 굵고 깊은 주름은 지난 온 삶에 대한 흔적이지만 무너지는 얼굴선을 개선해서 젊어 보이고 싶어하는 것은 인간의 기본적인 욕망이다. 안티에이징 기술은 바로 이러한 중노년층에서 환영받는 이유가 바로 100세시대에 맞는 새로운 인생



정명화
대전 연세세의원 원장

의 활력을 불어넣어 준다는 점에서 긍정적인 평가를 받고 있다. 물론 일각에서는 과도한 시술을 유도한다는 비판 또한 공존한다. 시술결과가 부자연스럽거나 일상 생활에 지장이 있지 않을까 걱정하는 이들도 많은 것 또한 현실이다. 그중 리프팅 시술은 즉각적인 효과는 물론 타 시술에 비해 효과가 오래 지속되고 시술 후 일상생활에 지장이 적어 만족도가 높은 편이다. 리프팅 시술의 하나인 ‘인면거상술’은 얼굴의 전체적인 주름과 탄

력저하에 효과적인 방법으로 피부 일부를 절개해 잡아당긴 뒤, 불필요한 부분을 잘라내 평평하게 만드는 원리로 최근 관심이 높은 편이다. 그러나 페이스리프트를 시행할 때는 단순히 처진 피부만을 제거해서는 큰 효과가 없다. 얼굴노화는 피부는 물론 그 아래에 있는 지방층, 근육층도 함께 처지고 빠도 약화돼 있기 때문에 절개선을 따라 바리한 후 처진 근막층과 지방층을 동시에 교정하는 것

이 필요하다. 또한 이마주름의 경우 다른 주름에 비해 더 깊고 굵게 나타나기 때문에 얼굴주름과는 차별화된 접근이 필요하다. 이마주름을 해결하기 위한 전문적인 방법으로는 내시경을 통해 주름을 만드는 근육을 잘라내고 당겨주는 방법이 있다. 엔도타인이라는 물질을 삽입해 이마는 물론 눈 주변부까지 당겨주는 효과적이고 안전한 시술로 알려졌다. 이외에도 안티에이징 시술은 종류가 매우 다양하기 때문에 무조건 최신시술이나 특정시술을 고집하기 보다는 개인의 노화증상에 알맞은 시술법을 선택해야 한다. 그리고 중요한 것은 이러한 외과적인 방법 이외에도 지속적인 운동과 식이요법, 건강한 삶을 위한 긍정적인 마음을 가지는 것 또한 잊지 말아야 할 것이다.

독자제언

여름 휴가철 졸음운전 예방은 이렇게

요즘 본격적인 휴가철을 맞아 무더위를 피해 강이나 바다를 찾는 사람들이 많아지고 있다. 대부분의 사람들은 휴가지로 가기 위해 자가용을 이용하고 있다. 하지만 즐거워야 할 여름휴가를 불의의 교통사고로 인해 망치는 경우가 종종 일어나곤 한다. 이러한 여름휴가철 교통사고 중 상당수는 졸음운전 때문에 일어난다. 그렇다면 이처럼 위험한 졸음운전을 예방하는 방법에는 어떤 것들이 있는지 알아보자. 첫째, 자동차 실내 환경을 쾌적하게 해야 한다. 졸음이 오는 원인 중 하나가 바로 산소가 부족하기 때문이다. 장거리를 운행하다 보면 잠시 문을 닫고 운전하게 되는데 이때 실내 공기는 산소가 부족한 상태가 된다. 따라서 장시간 운전 시에는 자주 창문을 활짝 열어 실내 환경을 쾌적하게 유지해 주는 것이 좋다. 둘째, 졸음은 전염병이다. 하품이 전염된다고 하듯이 운전자가 장시간 운전하는 데 옆에 승차한 사람이 잠을 자게 되면 운전자 또한 졸음이 오게 된다. 그럴 때 동승자도 함께 운전을 하고 있다는 생각으로 운전자와 대화를 많

이 해서 피곤하지 않게 해주는 것이 좋다. 셋째, 너무 과하게 먹지 말아야 한다. 인체가 음식물을 소화시킬 때에는 체내에 산소 요구량이 많아지게 된다. 산소요구량이 많아지면 하품을 하게 되고 졸음이 오게 된다. 그래서 밥을 먹고 나면 물이 나른해지고, 졸리고, 피곤해지는 춘곤증이라는 것이 찾아온다. 그렇기 때문에 배부르게 먹는 것은 좋지 않다. 넷째, 졸리면 자고 가야 한다. 졸음운전예방법 중 제일 좋은 방법은 쉬었다 가는 것이다. 운전 중 졸음이 오면 휴게소나 졸음쉼터 등 안전한 장소에서 비상감박이와 삼각대 등을 설치한 뒤 10~20분 정도 자다가 일어나면 몸이 한결 개운해질 것이다. 눈꺼풀은 천하장사도 들어올리기 힘들다는 말이 있다. 고속도로나 일반도로에서 쏟아지는 졸음운전을 예방하기 위해 갖은 방법을 써도 졸음을 이기지 못했다면 졸음쉼터 등 안전한 장소에 자동차를 정차시키고 가벼운 체조나 휴식을 취한 후 상태한 정신으로 출발하는 방법을 권한다. **한국전주완산경찰서 남문지구대 경장**

독자제언

휴가철 빈집털이 미리미리 점검을

가나긴 장마가 끝나고 본격적인 무더위가 지속되는 가운데 올해도 많은 피서객들이 계곡, 바다, 워터파크 등 피서지를 찾고 있다. 매년 휴가철이면 빈집털이 절도범이 기승을 부린다. 사람이 없는 틈을 타 덜 잠긴 창문이나 베란다 등을 통해 침입해서 범행을 저지른다. 경찰청 통계에 따르면 휴가철인 7~8월 절도건수는 평상시 보다 20% 이상이나 증가한다고 한다. 경찰에서는 휴가철 빈집털이 예방을 위해 특별방범활동을 시행하고 있지만 한정된 경찰력만으로는 모든 범죄를 예방하기에는 한계에 부딪히는 것이 현실이다. 피서를 떠나기에 앞서 빈집털이 예방으로 어떤 것들이 있는지 알아보자. 첫째, 가장 중요한 것은 철저한 문단속이 선행되어야 한다. 외출 시 창문 등 열린 문이 없는지 한 번 더 꼼꼼하게 확인하고 부엌이나 화장실의 작은 창문까지도 철저하게 점검해야 한다. 고층 아파트 꼭대기 층이라고 해서

안심하고 베란다나 창문을 잠그지 않으면 욕상 등을 이용한 침입 범죄도 생길 수 있다. 둘째, 집주변 지인들이나 이웃들에게 집을 장시간 비우게 되니 관심을 가져달라고 말해두는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 셋째, 관할 지구대, 파출소에 전화하여 집 주소, 부재 기간, 연락처 등을 설명하여 경찰에 실시하고 있는 장기부재 주택 순찰강화요청 서비스를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 만일 빈집털이 피해를 입었다면 집안 상태 그대로를 유지하고 바로 112로 신고하여 집 밖에서 경찰관을 기다리는 것이 좋다. 집안을 돌아다니고 이것저것 만지면 범인의 발자국, 지문 등의 증거가 훼손되어 범인 검거에 어려움이 따르기 때문이다. 안전한 생각은 접고 즐거운 휴가철을 위해 빈집털이 예방법을 기억해두어 반드시 외출 전 점검하여 피해를 입지 않도록 주의를 기울여야 할 것이다. **이국진 전주완산경찰서 서회파출소 순경**

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도의 공공요금 현실화 발원

전북도가 공공요금 현실화를 운운하고 있기에 또다시 전북도에 게 할 말이 생겼다. 과연 그같은 말을 할 자격이 있는 지 반문하고 싶은 것이다. 대선 후나 총선 후면 으레 공공요금에 들쭉였기에 어찌 이번에는 조용하다 싶었다. 그래도 지금 전북도가 공공요금 현실화를 들먹이는 것은 도민들의 정서상 받아들여기가 어렵다. 지역 경제의 앞날에 대해서 고민 하라고 주문했더니 이런 식으로 나오니 참 어이가 없다. 지역 경제의 앞날을 내다보면 안담하다. 연일 빨간 불만 켜지고 있는 판이다. 저번에 현대중공업 군산조선소의 가동 중단을 걱정했는데 이번에 또 다시 섭섭한 소식이 들린 것이다. 현대차 전주 공장의 물량을 이관 검토 중이러니 말이다. 그런데 전북도마저 공공 정신을 나타내기는 커녕 물가 인상 분위기를 앞장 서서 조성하고 있으니 유감이다. 도내에는 실업자가 많은 중에 앞으로도 실업자가 양산될 공산이 크다. 현대중공업 군산조선소의 가동 중단으로 6천여 실직자가 발생하게 된 것도 힘든데 전주 현대차 쪽에서 또 많은 이들이 일자리를 잃게 될 전망이

다. 전북도는 지금 긴장하는 가운데 공공정신을 발휘하지 않으면 안된다. 전북도가 앞장서서 공공정신의 모범을 보이면서 허리띠를 졸라매야 한다. 기대하는 일자리 창출 실적은 미미한데 대량 해직 사태로 실직자들이 양산될 판에 공공요금 인상이러니 유감을 말하지 않을 수 없다. 지역의 미래를 이끌고 있다는 국책사업들이 수년간 죽을 췌고 있는데 그에 대한 자성이 아예 없다. 그런데 걸핏하면 공공요금을 들먹여 서민들의 속을 뒤집고 있으니 가관이 다. 다시 말하거니와 전북도의 허리띠 졸라매기가 그 어느 때보다도 절실하다. 지역 경제가 비상에 들었는데 물가 인상 카드는 적절치 않다. 전북도와 각 지자체에 몸담고 있는 이들에게 비상한 각오를 주문했는데 그 비상한 각오를 이런 식으로 표출하는 것은 옳지 않다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 지금의 경제난국 돌파가 어렵다고 지적했거니와 뭔가 잘 안 풀릴 때마다 공공요금을 인상하려는 정신자세로는 도민들과 함께 가고 있다고 말할 수 없다.

폭염철, 피서지 안전을 생각해야

장마 예보가 빗나가면서 날씨가 이상해지고 있다. 장마라는 게 제 주도와 부산광역시 등 남부 해안 지역에만 해당되고 한반도 다른 지역은 아니었다. 특히 우리 전북 지역은 작은 비만 국지적으로 내리더니 폭염이 계속되고 있다. 완주가 체온에 육박하는 섭씨 35.3도를 기록하더니 전주소 33도를 오르내리는 고온의 연속이다. 아마도 폭염예보는 장마 예보와 달리 빗나가지 않을 것 같다. 올해는 다른 지역보다도 우리 전북이 더운 여름을 보내고 있어 피서지 안전을 생각해야 할 판이다. 늘 보도되는 게 안전사고 뉴스인데도 상당수의 사람들은 그에 무신경하다. 그러나 이제 그러서는 안된다. 다른 사람에게 닥친 불행이 자신과 가족에게도 닥칠 수 있음을 명심해야 한다. 해마다 피서지인 산계곡과 강과 바다에서 안전 사고가 발생하는데 피서객들이 안전요원의 주의 사항 고지를 들은 척도 않고 있음이 그 주된 이유일 터이다. 취객이나 젊은이 중에는 무모하게도 위험수역에서 헤엄치다가 일을 내고 있는데 미연에 반드시 신속하고 계

몽해야 할 것이다. 안전하다 싶은 워터시설의 불량에도 지난날에 문제가 많았는데 그 또한 요주의 대상이다. 안전요원이 자기의 책무에 소홀히 하고 있음이 빈번하게 확인되었던 것이다. 아동의 경우, 보호자의 과실이 먼저 지적돼야겠으나 수영에 미숙한 아동을 세심하게 관찰하지 않은 것은 수영장 안전요원의 책임이 크다. 공공 워터시설이며 수영장이 여름철 위생의 사각지대로 늘 지목을 당하고 있으니 말이다. 아플로 눈병이며 다른 성가시고도 귀찮은 병의 온상이 되고 있는 것이다. 그리고 바다 피서지에서 이상한 음식을 날 것으로 먹는 것도 가볍게 볼 문제가 아니다. 식중독이나 비브리오 패혈증 같은 발병요인이 될 수 있기 때문이다. 피서지 요식업소의 위생 환경은 중요하다. 식재료며 음식을 청결하게 하는 세심한 마음 씀이 있어야겠다. 폭염철인 지금, 당국은 도내 모든 피서지와 그 주변을 살피어 한다. 안전시설은 물론이고 식품 업소들이 다들 청결한 상태인지 확인 작업을 해달라는 주문이다.

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 형태를 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**