

건강칼럼

가슴·등여드름 원인과 예방법

햇 빛이 강해지고 여름휴가 시즌인 요즘은 수영복 등 노출이 심해지는 때다. 그 동안 옷으로 가려져 보이지 않아 신경쓰지 않던 일명 등드름, 가슴드름 등으로 불리는 등과 가슴의 여드름으로 불편함을 토로하는 이들이 적지 않다.

날씨로 인한 노출과 땀은 등과 여드름에 많은 수의 여드름을 발생시키는 주요 원인 중 하나이기 때문에 이에 각별한 주의가 필요하다.

등과 가슴은 얼굴보다 피지와 땀 분비량이 많은 부위이기 때문에 여름이면 쉽게 여드름이 생기는 부위로 수면부족, 스트레스와 음주, 흡연 등의 생활 습관으로 피지가 과다 분비되면서 여드름이 발생하게 된다.

또한 등 여드름의 경우 손이 잘



송인국
차연백피부과 원장

닿지 않기 때문에 샤워 시 충분한 각질제거가 되지 않아 모낭을 막게 되면서, 청결의 문제로 발생하는 경우도 있다.

가슴과 등에 생기는 여드름은 피지 배출 속도가 느려지면서 발생하게 된다. 피지 배출속도가 느린 이유는 피부층이 두껍고 모공이 넓게 분포돼 있어 모공 입구를 막고 있는 두꺼운 각질층이 피지의

원할한 배출을 방해하기 때문이다.

또한 얼굴 피부보다 촘촘한 조직으로 이뤄져 있기 때문에 모공의 막힘이 심해 고름과 염증이 동반되는 화농성여드름으로 발전할 가능성도 있다.

등과 가슴은 피부 재생 속도도 얼굴에 비해 느려 성인이 된 후 생기는 등드름, 가슴드름의 경우 색소침

착으로 발전할 가능성이 높다.

때문에 수영복을 입을 때나 등이 조금 피인 옷을 입을 경우 선크림 등 자외선 차단제를 발라서 철저한 관리를 해 주는 것이 좋다.

등과 가슴에 발생하는 여드름을 예방하기 가장 좋은 방법은 피부청결 유지이다.

경소 샤워타일 등을 통해 적절한 피지 제거를 해 피부청결에 신경을 써야 하고, 강한 자외선은 피지 분비를 촉진하기 때문에 노출이 심한 외투는 되도록 삼가는 것이 좋다.

아울러 가슴은 목결이 등 자극을 주는 약세사리는 피하는 것이 좋고, 등은 각질이 두꺼우므로 따뜻한 물과 세정력이 강한 비누를 사용하면 여드름을 방지할 수 있다.

독자제언

가정폭력, 주위의 관심 필요

지난 6월 4일 제주도에서 상습가정폭력에 시달리던 한 여성이 사망한 사건이 있었다.

경찰에서 2013년부터 4대 사회악 근절에 나서며 가정폭력 전담 경찰관을 배치하는 등 새로운 시책들을 추진하면서 가정폭력 피해사례가 다소 줄긴 했지만, 평범해 보이는 그러나 주변 사람들은 모르는 가정 내의 폭력에 시달리고 있는 사례는 여전히 끊이지 않고 있다.

가정폭력은 가족구성원 간 갈등 속에서 일어나다보니 내 가족이기 때문에 그냥 넘어가는 경우가 많다. 피해 여성의 대부분이 '폭력이 심각하지 않다고 생각한다', '집안 일이 알려지는 것이 창피해서 그냥 넘어가고 싶다', '남편을 신고할 수 없다' 등의 이유로 외부에 도움을 요청하지 않아 상황이 더욱 악화되는 경우가 많다.

우리 사회는 여전히 가정 내에서 일어나는 일은 가정에서 해결해야 한다는 의식이 남아있다.

피해를 당한 피해자도 웃이 찢어지고 상처가 있는 경우에도 내 남편이라는 생각에 피해 입은 것이 없다고 이야기하고 폭력을 행사한 남편도 우리집안일에 무슨 상관이라는 식으로 생각하는 사람이 아직도 많다.

가정폭력은 사소한 가정사 문제로 볼 수 있지만 이를 방치 할 경우 피해를 당한 피해자가 자살을 하거나

가해자를 살해하는 경우도 있고 자녀에 대한 학대로 이어져 가정폭력을 당한 아이는 결혼 후에는 아이에게 폭력을 그대로 대물려 주는 악순환이 발생 할 수 있다.

현재 경찰에서는 가정폭력 신고가 들어오면 현장출입조사관을 가지고 출동해 폭력행위를 제지하고 피해자에게 '피해자 권리 고지서'를 배부하여 임시조치, 피해자 보호명령제도, 신변안전조치, 응급조치 등 피해자를 위한 여러 권리를 안내하고 가정폭력전담경찰관으로 하여금 가정폭력으로 신고 된 모든 피해자 상황에 맞는 도움을 주고자 노력하고 있다.

또 재발 우려가 있는 가정을 선정해 지속적으로 관리하는 등 2차 피해를 방지하기 위해 노력하고 있다.

우리 사회의 가정폭력을 근절하기 위해서는 가정폭력을 더 이상 개인의 문제가 아닌 사회적 범죄행위라는 것을 인식하고 피해자 본인의 적극적인 신고와 주위 사람들의 관심과 폭력에 대한 올바른 인식으로 문제 해결에 적극적으로 나서는 것이 가정폭력을 예방하는 방법일 것이다.

가정폭력은 더 이상 가정 내의 문제가 아니다. 한 가정의 가정폭력은 곧 사회문제로 이어지는 사실을 명심하고, 외면보다는 따뜻한 시선으로 주변에 손을 내밀어 보자.

차지성 남원경찰서 도통지구대 순경

독자제언

'관공서주취소란' 피해자는 당신입니다

현재 지구대·파출소 경찰관의 112 신고출동 대부분의 업무가 주취자의 소란·난동 행위라고 볼 수 있을 정도로 일선 근무자들과 주취자들 사이에 전쟁을 벌이고 있다.

술에 취해 인사불성이 되어 일반인들과 사건에 얽혀 지구대·파출소에 오게 되거나, 본인 스스로 경찰관들을 괴롭히기 위해 일부러 지구대·파출소를 방문 등 다양한 방법으로 관공서에서 주취소란을 일으킨다.

지난 2013년 3월 22일 경범죄처벌법은 '술에 취한 채 관공서에서 흡사한 말과 행위로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌할 수 있다.'고 개정되어 현재 시행 중이다.

개정된 경범죄처벌법은 관공서에서 경찰관의 업무에 지장을 줄 정도로 소란을 일으키거나 형법상 공무집행방해죄로는 처벌할 수 없는 경우 주취자에게 '음주소란'이란 범조항으로 통고처분하거나 즉결심판을 청구할 수 있는 것이 전부였다.

하지만 이러한 술방방이식 처벌 때문에 관공서에서의 주취소란으로 공무를 방해하는 사람들이 점점 늘어나는데 이를 적절하게 처벌할 수 있는 법률의 미비로 인해 신설된 범조항이

바로 '관공서 주취소란'이다.

과거 경범죄처벌법의 대상자를 현행 범인으로 체포를 하기 위해서는 주거부정의 경우에만 현행범인으로 체포할 수 있었다.

하지만 개정된 '관공서주취소란' 죄는 주취자가 일정한 주거가 있다고 하더라도 그 소란의 정도에 따라 통고처분이나 즉결심판청구가 아닌 현행범인 체포로 할 수 있도록 하여 더욱 처벌이 강화 된 것이 특징이다.

특히, '관공서주취소란' 죄의 가장 큰 피해자는 바로 이 글을 읽고 있는 '당신'이다. 지구대·파출소 일선 경찰관들의 본연의 업무는 주·야간 지역주민의 안전을 위해 112순찰을 통한 범죄예방 및 이미 발생한 사건의 범인검거, 사건처리라고 볼 수 있다.

하지만 이러한 기본근무에 임하는 시간보다 주취자와 관공서에서 말싸움, 몸싸움 등으로 시간을 허비하고 있고, 업무도 과중되어 정작 정량 경찰이 필요한 사람들에게 도움을 줄 수 없는 경우가 발생하고 있다.

조금 더 강력한 처벌조항이 신설된 계기로 우리나라의 건전한 음주문화가 정착되어 주취자의 강국이 아닌 범죄로부터 안전한 치안강국 대한민국이 되었으면 한다.

박정은 익산경찰서 중앙지구대 경장

지역인재 우선 채용 제도화 시급

지역 인재 우선 채용 마련이 필요한 오늘이다. 그에 대한 공론화가 계속 활발해야겠다. 얼마 전 전국역신도시협의회 정기총회가 있었던 게 생각나서 하는 말이다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용에 대해서 공감은 하면서도 그후 그에 대한 활발한 언급이 없으니 어찌 이상하다.

전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 말로는 공감하면서도 실제로는 딴 마음을 품는다면 지역 인재 우선 채용은 백년하청이다. 그래서 지방 대학을 나온 지역의 인재들을 위해서 먼저 짚어볼 것이 있다. 그러한 지역 인재 우선 채용에 대한 중앙 정부에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 구색 갖추기 수준이라면 곤란하다. 이쪽에서 먼저 모범을 보여줬으면 해서 하는 말이다. 지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있

을 정도이다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 중에 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련하여 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다.시간제 일자리에 있는 이들의 마음을 헤아려야 한다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역지사지해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련하여 민심을 달래는 식의 발표는 합당치 않다. 그래서 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다.

지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식의 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유중 하나이지 않다. 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 지역 인재 우선 채용이 중요하다면 전북도를 비롯해 각 지자체와 공공기관은 먼저 달라진 모습을 보여야 한다.

사설

괜찮은 일자리 더 만들어야

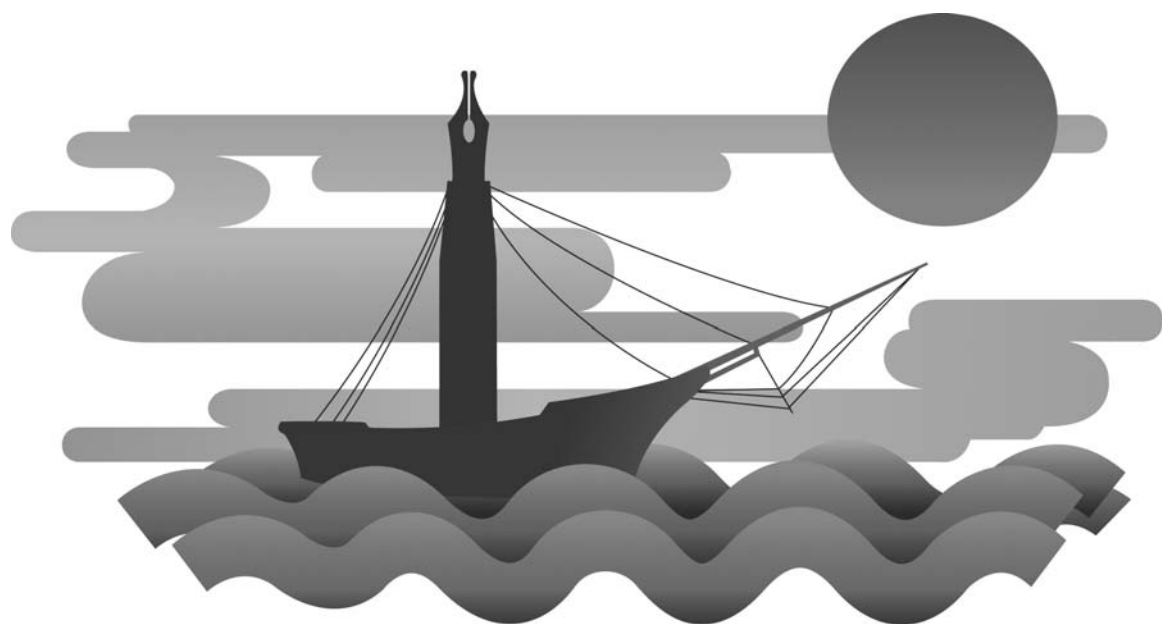
도내 비경제활동 인구가 늘고 있는 것은 고민거리가 아닐 수 없다. 저번에 보도된 바에 따르면 도내 비경제활동 인구는 2만 명이였다. 그런데 지금은 더 늘었으면 늘었지 줄지 않았을 것이다. 그리고 도내 비경제 활동 인구가 2만 명인 것을 두고 그만하면 고민할 정도는 아니지 않느냐고 말할 이도 있을 지 모르겠다. 비경제활동 인구가 분류된 이들은 실업자들과는 그 성격이 다르다. 비경제활동자는 취업을 포기한 자를 말한다.

그래서 하는 말인데 도내에 괜찮은 일자리가 더 많아져야겠다. 도내에 일하고 싶어하는 젊은이들이 많은데 가벼운 일자리만 만들어내고 있음은 답답한 일이다. 그 주변 책임이 전북도와 각 시군 지자체에게 있는 게 사실이지만 그렇다고 해서 그쪽에다가 몽땅 전가시키려고 하지는 안 된다. 공공기업들과 민간기업들도 책임을 느껴야 한다. 다들 진정성을 가지고 괜찮은 일자리 만들기에 나서야 한다는 주문이다. 지금과 같은 아르바이트 수준의 시간제 일자리는 설득력이 약하다.

괜찮은 일자리 만들기는 누구에게나 공감되는 거라아닌 한다. 전북도를 비롯해 공기업과 민간기업들은 눈을 떠야 한다. 도내 언론사들의 보도를 면밀히 읽어야 한다는 지적이다. 전북 지역의 취업률이 매년 전국 최하 수준이 아니 안 된다. 그만큼 지역사회를 위해서 반성하고 고민해야 한다. 마이크를 들이대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 일자리를 창출하는 척 하는 것은 모양이 좋지 않다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 미취업자로 있는 젊은이들에게 희망을 가지라고 말하려면 괜찮은 일자리를 만들어 주고 나서 그래야 한다.

전북도는 비경제활동자로 있는 이들의 입장을 역지사지해야 한다. 매년 전국 꼴찌 수준의 취업률은 말이 안 된다. 시간제 일자리를 두고서 그 실적이 상당했노라고 말하는 것은 경우에 합당치 않다. 비경제활동자로 분류된 이들은 놀고 싶어서 놀고 있는 게 결코 아니다. 일자리를 구하려고 애쓰다가 안 되니까 포기해 버린 것이다.

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.