

건강 칼럼

지방흡입 후 부작용이 걱정된다면

옷 치림이 짧아지는 무더운 여름이 시작되면서 몸에 관리에 대한 여성들의 관심도 높이고 있다. 많은 사람들이 운동이나 식이요법을 통해 체중감량이나 체형교정의 목적을 달성하고자 하지만 원하는 부위의 살이 잘 빠지지 않으면서 군살제거를 고민하는 경우도 꽤 많다.

부위별로 지방을 제거하는 지방흡입수술은 체형교정을 위한 의학적인 접근으로, 최근 일반 대중들의 관심도 높아지고 있는 추세다. 불필요한 지방이 과도하게 쌓인 피부 밑 지방층을 흡입기를 통해 제거해주는 수술로 지방세포 수를 감소시키는 방법을 말한다. 하지만 지방흡입수술은 무조건 지

방을 빼는 것이 아닌 아름다운 조형물을 만들듯이 체형 밸런스에 맞게 균형 잡힌 몸매성형을 목표로 해야 한다. 무엇보다 조직손상을 최소화하는 안전함이 우선되어야 할 것이다. 보통 지방흡입수술 후 몸이 붓게 되는데, 일시적인 현상 중 하나므로 크게 걱정할 필요는 없다. 부기는

지방을 제거한 양에 비례하며, 1주일에서 길게는 3주 안에 대부분 사라진다. 조금이라도 빨리 부기를 없애고 싶다면 압박복을 착용하는 것이 좋다. 압박복을 착용하면 물리적으로 팽창하는 것을 막아주기 때문에 부종을 줄일 수 있다. 만약 부기나 피부 늘어짐, 피부감각저하, 피부괴사, 긴 압박복 착용



이준원 라이너스클리닉의원 원장

기간 등이 부담스럽다면, 기계식이 아닌 핸드메이드 방식의 지방흡입수술이 만족스러운 결과를 가져다 줄 수 있다.

지방흡입의 만족스러운 결과를 위해 해산 사후 관리 프로그램이 제대로 갖추어진 병원을 선택하는 것 역시 중요하다. 지방흡입수술은 수술자가 직접 바디라인을 만들기 때문에 충분한 임상경험과 미적 안목이 우선되어야 한다.

다만 지나치게 많은 양을 한번에 제거하거나 고도비만인 경우 체중감량 없이 지방만 제거하려는 것은 몸에 무리를 줄 수 있으므로 반드시 수술 전 자신의 몸 상태를 정확히 체크할 수 있는 병원에서 수술 경험이 많은 전문의/요진에게 수술 받는 것이 좋다.

독자제언

기초질서 지키기는 '나부터'

기초질서 지키기는 우리 생활 주변의 작은 무질서 행위를 바로잡아 사회의 안정과 질서를 유지하기 위해 사회구성원 사이에 맺은 약속이다. 이러한 기본적인 기초질서를 어기는 행동은 자신의 피해로 그치는 것이 아니라 주위 사람을 괴롭히게 되며 나아가 우리 사회의 고질적인 불법, 무질서, 편법, 탈법주의 등을 야기 시키는 결과로 이어질 수 있어 법과 질서를 지키고 다른 사람을 배려하는 준법문화를 정착시키는 것이 중요하다. 개인주의와 민연한 이기주의로 나타나잖아야 라는 생각은 언젠가부터 우리에게 깊숙이 파고들어 주변 사람들에 피해를 주고 때론 사회적 약속을 어기는 행위로 여겨지지 않고 당연한 듯 받아들여지는 경우가 있다. 아무 곳이나 쓰레기를 버린다거나 무단횡단, 불법 주·정차 등 우리 모두가 익히 잘 알고는 있지만 아무렇

지 않게 접하고 이제는 익숙해져버린 것이다. 이러한 무의식적 무질서를 우리사회가 바로서기 위해서는 무엇보다 모두 스스로의 의식전환이 필요하며 우선 우리 사회에 침투한 생활 질서 무시에 대해 개선도 이루어져야 할 것이다. 기초질서를 지킨다는 것은 그 나라 국민의 법질서 준수여의의 척도이며 민주주의 법치국가의 가장 기초적인 책임과 의무일 것이다. 이러한 약속은 결코 남을 위한 것이 아니라 누가 보지 않아도 당연히 지켜야 하는 국민 모두에 대한 약속이며 생활주변에서의 작은 질서 위반이 각종 범죄와 사회의 무질서를 이 어지고 이로 인해 국가의 법질서가 흐트러진다는 것을 명심하여 기초질서를 바로 세우는 것이 우리사회의 기반을 튼튼히 다지는 길일 것이다. 양재대 남원경찰서 중앙지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

'침묵의 목격자' 차량용 블랙박스 장착 필수

최근 사용이 늘고 있는 블랙박스가 각종 사건사고 해결의 침묵의 목격자(고발자) 노릇을 톡톡히 하고 있다. 원래 블랙박스는 항공 용어로 조종실 음성녹음장치(CVR)와 비행 자료기록장치(FDR)를 지칭하는 말이다. 차량 블랙박스 역시 같은 맥락이다. 자동차 앞뒤 유리에 설치된 소형 카메라가 사고 당시 상황을 촬영하고, 마이크가 주변의 모든 소리를 담아 메모리 카드에 입력 하게 되면 당시 상황을 명확히 알 수 있다. 결국 차량용 블랙박스에서 소형 카메라는 비행기의FDR, 마이크는 CVR와 같은 역할을 한다. 차량용 블랙박스는 교통사고 전후의 사고발생 위치, 속도,가속도 등을 자동으로 기록하는 장치로 인식되고 있지만, 최근에는 단순히 교통사고 해결에만 도움을 주는 것이 아니다. 최근 사례를 보면 심야시간 인적이 드물고 방범용CCTV가 없는곳을 노린 범죄자를 주변에 주차된 차량 블랙박스를 활용하여 결정적인 단서가 되는 사례를 자주 볼 수 있다. 차량 대중화 시대 로 또한 교통사고도 증가하면서 이에 차량 블랙박스 장착은 해마다 증가하고 있고, 보험료 또한 할인 할수 있어 블랙박스를 찾는 운전자가 많아지고 있다. 그 만큼 요즘 교통사고 발생시 원인

을 밝혀줄 수 있는 차량용 블랙박스에 대한 기대가 커지고 있다.

이런 침묵의 목격자 블랙박스를 사건 해결을 위해 확인할수 있는 경로는 크게 두가지다.

민원인이 블랙박스 판독을 요청하면서 임의로 제출하는 경우와 경찰이 사건,사고의 경위를 파악하기 위해 차주의 동의를 얻어 받아 보는 경우이다.

블랙박스는 교통사고의 시시비비를 가르는데 사용할 뿐만 아니라 목격자가 없는 사건, 혹은 CCTV 사각지대에 발생한 사건을 해결하는데 큰 도움이 되는게 사실이며, 목격자가 있다 해도 진술이 엇갈릴 때 가해자와 피해자를 가릴수 있는 확실한 도구로 수사에 많은 도움이 될수 있다.

지난 17일 영동고속도로 봉평터널 사고(40명이 넘는 사상자를 낸 이른바 봉평 6중 연쇄 추돌사고) 당시의 모습을 생생하게 전달해 운전자의 허위 진술 등을 밝혀낸 일등공신은 역시 블랙박스 영상 이었다.

시민들에게 보편적으로 보급돼 있는 다수의 블랙박스의 장점을 살려 적극적으로 활용한다면 자발적인 준법적 강화와 범죄를 억제하는 사회 분위기를 형성하는데 큰 도움이 될 것 이라고 생각 된다.

배봉규 완산서서회학출소팀장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

예산 증액 확보 '합동 공략' 해야

증액된 예산 확보를 위해서 열정을 가져야겠다. 본격적으로 예산 정국이 시작되는 시점이기에 하는 말이다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 반복해 주문했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역을 발전시켜야 한다는 것이 그것이다. 저번에 도지사가 기재부의 7월말 2차 심의와 관련해 동분서주했고 지금도 전북도가 뛰고 있어 보기가 좋다. 그런데 고마운 생각 한편으로는 걱정되는 것도 있다. 저번에도 말했거니와 도내 대형 현안 예산을 기재부가 문제 예산으로 보고 있으니 말이다.

전북도에 지역 발전을 위해서 뛰어야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 아직도 그 발전상이 시원치 않다. 다른 지역은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는데 역척스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 기재부 관계자들을 설득하는 힘이 필요하다. 그 설득에는 많은 이의 동조가 있어야 한다. 도지사와 몇몇 사람들의 노력으로는 부족할 테니 말이다.

기재부에 대한 설득은 공명 관습사가 되어야 한다. 합동 공략을 말하면서 경쟁이든 협력이든 지역발전 관심사를 가져야 한다고 말하는 것은 그래서이다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 예산 증액을 위하여 힘을 하나로 모아야 한다.지역 발전을 위해서는 너와 나의 구분이 있어서는 안 된다. 지금은 힘 있는 자들이 기재부를 찾아가서 전북 발전 논리를 설득력 있게 말할 때이다. 전북 발전을 대형 현안들이 문제 예산으로 분류돼 있는 지금 관망하는 것은 올바른 자세가 아니다. 전북도는 국비 점점 사업 30개를 선정했는데 지난해부터 도입된 '의원별 지역 예산책임제'가 얼마나 효력을 내줄지 기대가 크다.

정말이지 이번에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이려면 반감지 않다. 전북도는 고강의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 인식해야 한다. 발전 청사진이 실제로 구체적인 모습을 보이려면 거둬들인 증액이 있어야 한다. 지금은 발전 현안 추진을 위해 땀땀 총역량을 발휘해야 할 때이다.

전북도, 인구 동향에 주목해야

전북도에 말한다. 인구 동향에 주목해야겠다. 거주 인구와 관련해서 부정적인 예측들이 연일 나오고 있는 지금이다. 도내 거주 인구가 갈수록 줄고 있거니와 이 같은 변화에 대해서 우려를 말하지 않을 수 없다. 저번에 인구 감소세가 둔화 됐다는 보고가 있었는데 그게 사실이 아니었던 것이다. 본보가 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거니와 도내의 제반 상황이 예전 그대로 안 좋다. 전북도가 전개해온 인구 유입책의 약발이 먹이지 않고 있는 것이다.

전북도는 인구의 동향에 대해서 보다 정직해야 한다. 인구 감소세가 둔화됐다는 보고만으로는 도민들의 마음을 붙잡아 둘 수가 없다. 사실을 말하자면 우리 전북 지역은 인구 하향 고착화 현상을 보인다. 오래되었다. 갈수록 도내 인구가 고령화 되고 있는 게 그 증거이다. 2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 조사 보고가 나왔는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 2020년이 되면 앞으로 4년 후인데 그 이후의 일이 벌써부터 걱정이다.

전북도와 함께 인구 동향에 주목해야 할 시군 지역이 도내에는 분명히 있다. 얼마 전의 보도를 보면 완주군의 인구가 남원시의 인구보다 많았다. 오래된 읍이 두 개나 되는 완주군이 남원시보다 인구가 많은 것은 당연한 일인지도 모른다. 그래도 남원시는 심각하게 받아들여야 한다. 물론 동부권의 무주 진안 장수도 경각심을 가져야 한다. 일자리 문제며 거주 문제며 교육 문제며 교통 문제 등 골칫거리가 산적해있다면 거주 인구가 불어날 턱이 없다. 오히려 마음이 다른 지역이 가 있는 사람만 생겨날 뿐이다.

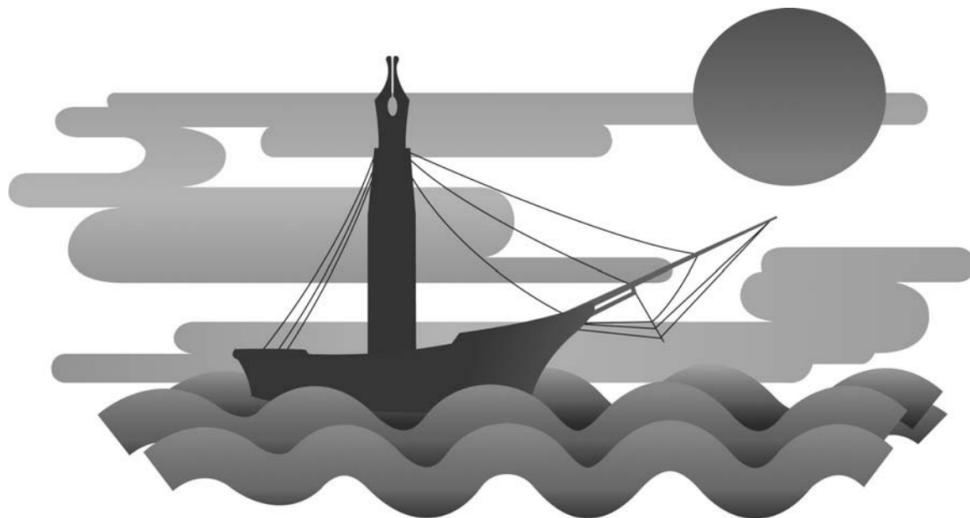
우리 전북 지역은 낙후된데다 일자리마저도 시원치 않다. 젊은 이들이 여전히 수도권으로 몸을 옮기고 있는데 보통 일이 아니다. 그리고 수도권에서 살다가 전북 지역에서 생활을 하고 있는 이들이 여기 눌러 살도록 하려면 주거 환경이며 교육환경이며 교통환경이 좋아야 한다. 갈수록 인구가 줄고 있는데 지역의 미래가 걱정이다. 전북도에 거주 인구 동향에 주목하라는 것은 그래서이다.

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