

건강 칼럼

안면비대칭, 간단한 운동으로 개선 가능

아름다운 얼굴의 필수조건 중 하나가 바로 균형 잡힌 대칭이다.

누구나 안면비대칭을 조금씩 갖고 있지만 그 정도가 심하면 스트레스는 물론 턱 관절 장애까지 올 수 있다.

안면비대칭은 얼굴뼈의 비정상적인 발달 등 여러 가지 원인에 의해 얼굴의 좌우 대칭이 맞지 않는 경우다.

안면비대칭이 생기는 원인은 다양하게 나타난다.

크게 선천적인 경우와 후천적인 경우로 나뉘는데 자세나 생활 습관, 환경 등 후천적인 요인에 따라 생기는 경우가 대부분이지만 유전적인 요인이나 질환에 의해 발생할 수도 있다.

관절의 교근, 측두근, 악돌근은 일상생활 중 많이 쓰는 일이 없기에 단축된 경우가 많은데 근육들이 짧아지면 턱 관절 장애는 물론 좌우

얼굴이 한쪽으로 치우쳐 안면비대칭이 생길 수 있다.

이와 같은 안면비대칭은 간단한 운동법과 지압법으로도 개선 가능하다. 먼저 입을 천천히 크게 벌렸다가 다물기를 5회 반복한다.

너무 빨리하면 근육을 긴장시킬 수 있으므로 천천히 하는 것이 중요하다. 혀끝을 입천장에 댄 상태로 실시하면 관절 기능을 회복하는데 효과적이다.

또한 귀 아래턱의 각진 부분, 관자놀이, 광대 라인 아래쪽을 양손을

이용해 10초 정도 동시에 지압한다. 지압할 때는 빠근한 느낌이 들 정도로 힘을 쥐 놀려야 효과가 있으며, 각 지압법은 5회씩 반복한다.

턱 관절 운동법이나 지압법을 꾸준히 실시하면 균형 잡힌 얼굴을 만드는데 도움이 된다.

하지만 안면비대칭이 심한 경우 양악수술을 고려할 수 있다. 양악수술은 턱 관절 장애, 주걱턱, 긴 얼굴, 안면비대칭, 돌출입, 부정교합 등에 적합한 수술이며 턱의 위치를 이동하거나 모양을 변형 시켜 정상

교합에 맞도록 고정하는 수술법이다.

양악수술은 눈, 코 등의 성형 수술에 비해 매우 큰 수술이며, 얼굴의 상악과 하악을 이동하는 수술인 만큼 위험도가 높고 매우 까다롭기 때문에 외모 개선보다 치료에 목적을 둔 채 진행하는 것이 바람직하다.

턱뼈 주변에는 많은 혈관과 신경들이 있기 때문에 수술 도중 위험이 따를 수 있으므로 양악수술 진행 전 3D CT촬영을 통해 신경의 분포, 뼈의 크기, 위치 및 두께, 혈관의 위치 등 정확한 진단이 최우선적으로 시행돼야 한다.

수술 후에는 강한 충격에 조심해야 하며 딱딱하고 질긴 음식은 되도록 피해야 한다. 음주와 흡연은 수술 부위가 아물 것을 방해하는 만큼 금하는 것이 좋다. 또 실밥 제거 후 세균에 감염되지 않도록 청결에 유의해야 한다.



박원진

원진성형외과 대표원장

독자제언

음주후 걷는 습관으로 음주량 절제도

음주운전은 자신뿐만 아니라 타인 생명까지 위협하고 불특정 다수인을 겨냥한 살인행위 범죄나 다름이 없다.

특히 버스나 택시 등 사업용 운전자들의 음주운전은 치명적인 결과를 초래할 수밖에 없다.

아무리 음주운전 처벌과 단속을 강화해도 좀처럼 줄어들지 않고 음주운전 사고는 계속 증가하고 있어 안타까운 현실이다.

지난해 우리나라에서 발생한 음주운전 교통사고는 2만4339건 중 583명이 안타까운 목숨을 잃고 4만2800명이 다쳤다.

2016년 4월 25일 부터 주간에도 음주운전 단속을 하고, 유흥가등과 연결되는 이면도로, 고속도로 휴게소등에도

단속하며 단속장소도 수시로 변경하여 단속을 실시하며, 음주운전을 부추긴 동승자에게도 보조 내지 공동정범으로 처벌 대상이 되고, 혈중알콜농도 0.2%이상 또는 음주측정 거부시는 징역이나 최고 1천만원 이하의 벌금에 처하는등 음주운전 처벌을 강화하고 있다.

이제 부터라도 현실을 직시하고 회식장소등에서 술을 마셨다면 약시간 정도 걸어보는 습관을 가져보는 것도 스스로 음주량을 절제 할수 있고, 소화가 잘되며, 수면효과에 상당한 기여를 할수 있으며, 물적·육체적·정신적 건강에 상당한 이익이 될 것임이 분명한 사실을 이 시간부터 반드시 기억하자.

장용길 원진경찰서 서신지구대 2팀장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

인권의 사각지대 '피해자' 를 기억하자

요즘 잔인한 범죄의 피해자들은 자신이 피해자라는 망상에 빠져 오히려 살인사건의 피해자에게 책임을 전가하면서 죽음을 맞이하거나, 범죄피해로 평생을 고통 속에 살아야 하는 피해자에 대한 미안함조차 없는 "당돌"한 범죄가 많이 발생하고 있다.

강력 범죄자일수록 공통적으로 피해자의 권리는 망각한 채 자신의 인신 구속에 대한 인권을 주장하고, 범죄를 저지를 수밖에 없는 주변 환경에 대한 복수심을 드러내곤 한다.

이런 일련의 사건들을 보면서 "열명의 범인을 놓치는 한이 있더라도 단 한명도 억울하게 처벌되는 일이 없어야 한다."는 형사절차상의 기본 원리와 정비례하기 어려운 피해자의 인권에 대해 언급해 보고자 한다.

최근 전통적 형사법체계에서 제3자적 지위에 머물렀던 피해자의 인권 보호의 중요성이 부각되면서 피해자 보호를 넘어 권리보장 측면에서의 인권의 강화를 위해 일선의 경찰관들은 많은 노력을 하고 있다.

인권(人權, human rights)의 사전적 의미는 인간이 인간답게 존재하기 위한 보편적이고, 절대적인 인간의 권리 및 지위와 자격을 의미하는 개념이며, 이러한 개념의 틀안에서 "모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를

가지며, 행복을 추구할 권리를 가진다"는 것이 대한민국의 헌법(제10조)이다.

그러나 범죄자와 피해자가 양분될 수 없는 인권은 여전히 문명세계가 풀이 나가야 할 이 시대의 숙제이고, 동·서양의 가치와 이념을 초월한 과제인 것이다.

최근 범죄피해자보호법을 비롯한 관련법이 마련되면서 피해자 지원을 위한 여러 정책들이 마련되고 있지만, 간과해서는 안 될 것은 이러한 정책들이 범죄 피해자들에 대한 배려나 도움이 아니라, 당연한 그들의 권리를 보장하는 것 이라는 직설적인 접근이 필요하다는 것이다.

범죄 피해자들은 우리하고는 나하고는 전혀 상관이 없는 불쌍한 존재가 아니라, 인간의 존엄성을 육체적·정신적으로 침해당한 피해자이고, 따라서 국가와 사회는 이들의 회복을 적극적으로 지원해야 할 책무가 있는 것이다.

이제 우리사회도 범죄피해자들의 보호를 넘어, 그들의 인권을 보장하는 구체적인 방법을 고민하고 실천해야 할 시점인 것이다.

우리는 인권의 시대에 살고 있다고 해도 과언이 아니다.

박정은 익산경찰서 중앙지구대 경장

사설

전북 발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다

저변에 국토교통부가 동서 철도 건설과 관련해 언급한 것을 풀이해 보면서 생각나는 게 있다. 희망을 이야기하기는 했으나 이번에도 그게 실속이 없는 종선 날리기엔 그칠 공산이 크다. 전북도와 도민의 의식 속에 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 시류에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다 가 사라지길 반복하고 있는데 바람직하지 않다. 그 어느 때고 전북 발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다.

지역이 예전과 달리 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아 전진해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 했던 말을 또 하거나 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 발전 보폭이 미미하다.

지역의 미래를 이끌 새로운 신규 프로젝트 사업에 힘을 실어야 한다. 그 새로운 프로젝트가 초창

부터 발이 묶인 채 나아가지 못하고 있으니 답답한 노릇이다. 기획재정부 관계자들을 설득해내지 못하는 전북도 고위 관계자들의 책임이 크다. 지역 발전을 반드시 이루고야 말겠다는 각오로 뛰어 야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거나 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 그리고 지역 발전을 위해서는 명분보다는 실리를 취해야 한다.

지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 전북의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 식품클러스터 사업과 탄소단지 조성 사업과 식품 클러스터 사업 정도가 고작이니 말이다. 그러므로 전북도는 저변에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 정부를 상대로 부단한 노력이 있어야 한다. 전북도는 내년도 예산 증액으로 지역 발전을 위해 한차게 매진하는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

전북도의 핵심과제와 실천전략

전북도는 전북 발전을 위한 핵심 과제와 실천 전략을 다시 주목해야겠다. 전북도가 핵심과제와 실천 전략을 도민 앞에 발표한 지도 이제 상당히 시일이 지났기 때문이다. 전북도는 3대 핵심과제와 8대 실천전략도 발표한 것은 그 의의가 크다. 3대 핵심과제는 그 하나 하나가 지역 발전을 위한 것들이었고 8대 실천전략은 도민의 살림과 복지를 위한 것이었다. 그러므로 그 하나 하나마다 도민들은 큰 기대를 걸고 있다.

전북도는 핵심과제와 실천전략을 구체적으로 보여주기 위해서 한차례 뛰어야 한다. 핵심과제와 실천전략을 발표할 때도 그랬지만 지금은 더욱 그렇다. 폭염이 계속되고 있는 올 여름이지만 8월도 내일부터는 중순이다. 전북도가 지금까지 무엇보다 시원한 소식을 들려주어야 하지 않겠느냐는 것이다. 그러려면 전북도는 그 진척 상황 체크를 이미 마쳐야 한다. 다시 말하거나 지역 발전의지는 구체적인 행동으로 표출시켜야만 성취가 가능하다.

지역 발전을 위한 사업은 큰 작은 지역 경제에 보탬이 되지 않으면 안 된다. 지난날에도 여러 번 언급한 바 있거나 새만금 사업 현장의 현실을 돌아보아야겠다. 도내 건설사들에게는 아직도 '그림의 떡'이 되고 있으니 유감이다. 이것은 진지하게 생각해 볼 문제가 아닐 수 없다. 그동안 지역 발전을 위한 현안 사업들이 지역 경제에 미치는 영향이 미미했던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 당초 청사진은 크고 화려한데 손에 쥐어질 것이 별로이니 하는 말이다.

그리고 말이 많으니 내친 김에 덧붙여 지적할 것이 있다. 투자 협이 건 말이다. 투자를 보유한 채 영 소식이 없는 기업들이 하나 둘이 아니었던 것이다. 이제 그런 일은 없어야 한다. 전북도가 지역 발전을 위한 핵심과제와 실천전략을 펼쳤으니 이제 그것을 실행하는 일이 중요하다. 전북도는 지역 발전 성취를 위해 지속적으로 전진해 나가야 한다. 전북도의 핵심과제와 실천전략에 도민들의 기대가 크니까 하는 말이다.

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

