

건강 칼럼

여름철 심해지는 여드름, 식습관 조절 필수

**연** 일 계속되는 폭염으로 고온다습한 날씨가 이어지면서 성인여드름 증상이 악화되는 사람들이 늘어 환자들의 주의가 요구된다.

여름은 피지선 활동이 다른 계절보다 활발해 지기 때문에 피지분비량이 증가하고 고온의 날씨로 땀분비량도 증가하기 때문에 모공이 쉽게 막힌다.

피지와 땀으로 모공이 막히면 노폐물이 제대로 배출되지 않으면서 세균도 번식하게 되는데 이 때문에 염증이 발생해 여드름이 나타나거나 성인여드름 증상이 더 심해지기 마련이다.

여성의 경우 화장을 하게 되면 피지와 땀, 외부 미세먼지와 화장품이 뒤섞여 모공을 막게 되는데 이때 여드름이 더 잘 생기고, 신경 쓰인

다고 여드름에 손을 대거나 손으로 짜게 되면 세균감염의 위험이 더 높아져서 증상이 더 악화된다.

이처럼 피지와 땀, 미세먼지와 화장품 등으로 여드름이 악화되기 좋은 환경의 여름철은 그 어떤 계절보다 세심한 관리가 필요하다.

우선 피지나 땀 등의 노폐물이 모공을 막지 않도록 피부위생에 심혈을 기울여야 하고, 손으로 만지거나

얼굴에 손을 대는 생활습관도 고치는 것이 좋다.

평소에 수시로 물을 많이 마셔 피부의 온도를 떨어뜨리거나 수분을 공급하는 것도 좋으며 외출 후에는 피부 온도를 떨어뜨리고 진정시킬 수 있는 수분팩이나 진정팩을 사용하는 것도 괜찮다.

여름의 고온다습한 환경은 피지 분비량을 늘리는 원인이기도 하지

만 이런 환경이 모든 사람에게 여드름을 유발시키는 것은 아니며 평소 피지분비량이 과다한 사람이 이에 해당한다.

피지분비가 과다한 이유는 평소 기름진 음식이나 술을 많이 마시거나 비만한 사람, 스트레스를 많이 받아 몸이 열이 많은 사람, 유전적인 경우도 포함된다.

이러한 식습관과 생활습관은 피지과다 분비를 야기하면서 내부 장기 기능의 이상까지 초래해 피부 트러블을 발생시키는 경우가 많다.

한방에서 여드름은 내부 장기 기능 이상에 따른 과다한 열과 피지분비로 발생한다고 알려왔다.

따라서 환자 스스로 식습관과 생활습관을 개선하는 노력을 꾸준히 한다면 여름에 더 심해지는 여드름도 나아질 것이다.



최진백 생기현의원 대전점원장

독자제언

청정 무주에는 청렴한 무주경찰이 있습니다.

우리 모든 공직자 중 특히 경찰관에게 청렴은 경찰 자체 특별감찰보다 국민에게 좋은 평가받아야 할 과제이며 대통령까지 비정상의 정상화, 공직 사회 개혁, 부패척결을 국가역사 과제로 선정 강력하게 추진하는 사회적 분위기에서 더욱 청렴의 중요성이 강조되고 있다.

이에 무주경찰은 청렴은 모든 공직자에게 요구되는 선택이 아닌 필수 항목이라는 것은 인식하고 적극 추진하고 있다.

지난 2014년 4월 18일 세월호 침몰 사고는 선박관련 기관들의 부패로 인해 자초한 사인임을 우리 사회가 통감하고 있다.

이러한 사회적 분위기는 공직사회의 청렴에 대한 각성의 목소리가 이어지고 있어 경찰 모두 통감하고 있다.

무주경찰서는 사회적 분위기에 귀 기울여 한명의 부패 경찰이 없도록 "청정 무주에는 청렴한 경찰이 있

습니다" 를 직원 모두가 외치고 있습니다.

법집행 기관의 지위와 책임에 걸맞도록 엄격한 청렴성이 바탕이 된 윤리의식도 확립하고, 합리적 조직문화를 정착시키기 위해 현장 경찰관의 권익 보장 및 애로점 해결 등 지원책 마련에 노력을 기울여 자율적인 청렴도 개선을 통해 자정운동을 활성화 하여 이로 인한 청렴한 조직문화를 조성시켜 나가야 할 것이다.

경찰의 국제적 역할을 강화하고, 고품격 치안서비스를 국민에게 제공하여 신뢰받는 경찰상을 제시하기 위해서는 청렴은 경찰의 핵심가치가 될 것이다.

청렴은 경찰의 사명이자 의무이며 국민에 대한 최상의 치안서비스다.

무주경찰의 힘은 군민으로부터 나오며 그 힘의 원천은 청렴이기 때문이다.

전성무주경찰서 청문감시계 경위

독자제언

호기심이 부른 몰카촬영 이렇게 대처하자

이제 무더운 여름도 막바지로 치닫고 있다 옷차림이 짧아지면서 온라인 사이트에서 여성들의 몰카 사진이 모자이크 되어 무분별하게 나돌고 있다.

무엇보다 몰래 카메라의 범치는 공공장소에서 촬영되는 경우가 대부분으로 사람들이 많은 공공장소 이용시 주의가 필요하다.

먼저 몰카의 예방을 위해서 간단한 예방법을 알아보고자 한다.

첫째 몰카범들이 가장 많이 노리는 화장실 이용시 칸막이의 위와 아래를 살피고 휴지통에 신문지가 덮여 있을 경우 반드시 확인해야 한다. 특히 남녀 공용 화장실인 경우 더욱 주의가 요구된다.

둘째 지하철이나 에스컬레이터 계단을 오를 때는 뒤를 핸드백이나 책 등으로 가리고 에스컬레이터는 45도 각도로 가장자리에 위치하고 약간 비스듬히 서서 밀을 바라보며 올라가는 것이 좋다.

셋째 사람들이 많이 모이는 버스 승강장이나 지하철 역사에서는 5~10분 간격으로 자리를 옮기는 것이 좋고 버스 승차할 때에도 주변 사람을 살피고 차마를 입었을 경우 밑단을 잡고 버스에 오르는 것이 좋다.

넷째 대형 마트나 백화점 등에서 물

건을 고르려고 자제를 낫출 때 주의하고 진열대 등 한 장소에서 오래 서 있는 것은 몰카의 표적이 된다.

다섯째 해수욕장 등 공개적으로 노출된 장소에서는 여름철 몰카범의 단골 표적이 된다는 것을 잊지 말아야 한다.

이상으로 자주 발생하는 곳에서 몰카의 예방법을 알아보았는데 잘못된 호기심이 얼마나 큰 처벌을 받는지 모르고 행동하는 경우가 있다.

현행법상 몰카범죄는 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법을 적용 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처해진다 또한 유죄 확정판결과 동시에 신상정보등록 대상자가 되어 신상고지 등 성범죄자로 낙인찍히게 된다.

피해자에게는 지울 수 없는 수치심을 주고 가해자에게는 잘못된 호기심이 평생 후회하며 살아가는 중대한 범죄행위인 것이다.

마지막으로 장소와 계절에 상관없이 은밀하게 이뤄지는 몰카 범죄의 특성상 경찰력만으로는 범죄예방이 어렵다.

공개된 장소에서는 누구나 몰카 범죄의 대상이 될 수 있다는 것을 명심하여 몰카 범죄의 심각성에 대한 인식과 적극적인 신고가 필요한 때다.

전성무주경찰서 경무계장 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700

사설

전주 한옥 마을 '창조 관광' 성공 사례

전주 한옥 마을에 경사가 났다. 창조 관광의 성공 사례로 청와대에서 널리 소개된 것이다. 전북도에 따르면 대통령을 비롯해서 국무조정실장, 지역발전위원장, 관련 수석들 행정자치부차관 그리고 전국의 광역 시장과 도지사들이 참석한 가운데 오찬 간담회가 있는 자리에서였다.

그래서 앞으로 전북도의 관광사업에 대한 기대가 크다. 저번에 전북도가 2017년까지 2382억원을 투자하겠다고 발표했던 것도 생각난다. 이제 그에 대한 후속작업으로서 관광자원 개발의 구체적인 모습을 조감해볼 때이다. 각 시군마다 대표 관광지를 선정해 향후 집중적으로 힘을 실어주겠다고 했는데 그에 대한 밀그림이 집적되었던 것이다. 전북도가 말하는 6개 분야 사업은 누구나 알 수 있을 정도로 명료하다. 관광지 개발사업, 문화관광 개발사업, 서해안권 개발사업, 지리산권 개발사업, 강변문화관광개발사업, 특정지역 도로건설 사업 등이다. 각 분야에 수십억 원내지 수백억 원 단위의 거금을 들여서 관

광사업을 크게 벌인다고 했는데 현재 그 추진 상황이 궁금하다. 이제 전주 한옥 마을이 도내 모든 관광 사업의 본보기가 되고 있는 것이다.

본보는 관광 사업과 관련하여 사실로 이런 저런 주문을 한 적이 있다. 전주 한옥 마을에 대해서도 그랬다. 관광객을 유치함에 있어 과거와 달리야 한다고 말했거나 그것은 아직도 유효하다. 다양한 관광 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보도 활발하게 펼쳐야 한다. 한 두 번 하고 마는 게 아니라 긴 시일을 두고 작업을 벌여야 한다.

그래서 전북도의 관광개발 당국에게 주고 싶은 말이 있다. 전북 관광의 신기원을 이루어내려는 열망이 뜨거웠던 만큼 그 노후우를 심분 살려야 한다. 우리 고장에는 명승지와 문화유산이 많은데 아직도 유명세를 떨치지 못하고 있으니 많이 아쉬운 일이다. 그러므로 전북도는 이제 뭔가를 보여줘야 한다. 전주 한옥 마을이 천만 관광객 시대를 열었으므로 도내 각 시군의 관광지도 뭔가를 보여줘야 한다는 주문이다.

전북의 쌀이 대한민국 명품 쌀이다

전북의 쌀이 대한민국의 명품 쌀이다. 농림축산식품부는 저번에 2016년 대한민국명품 쌀 선정 평가 행사를 했다. 그 행사의 자리에는 전국의 1천7백개의 쌀 브랜드가 출품됐다. 그래서 최종적으로 우수 명품 쌀 31개 품목이 선정됐는데 그중에 전북의 쌀이 7개나 되었다. 그게 얼마 되지도 않았는데 다들 망각해버린 것 같다. 그래서 안된다. 그 자랑스러운 기록을 다시 상기해야 한다. 그래서 예전에 했던 말을 또 해야겠다. 도내 쌀에 대한 인식 제고가 필요하다. 이 같은 주문을 예전에 여러 번 했던 바인데 아직 그 변화가 생각처럼 뚜렷하지가 않다.

상인들은 판매에 마음을 쓰고 시민들은 구매에 관심을 가져야 한다. 어떤 판매자들은 도내에서 생산한 쌀이 타 지역의 쌀보다 품질이 우수하다는 기본 정보조차 모르고 있다. 그러니 도내 소비자들이 구매 기회를 많이 가질 리 없다. 지금 이 지면을 통해 도내 쌀에 대한 판매와 소비 촉진을 말하고 있거니와 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야겠다. 그리고 그 정보 공유라는 것도 단발성이 아니라 오래 축적된 기록에서 비롯된 것이어야 한다.

그만큼 전북의 쌀은 우수함이 여러 번 입증되었던 터이다. 그것도 단순히 우수한 것이 아니라 다른 지역의 쌀과 비교해서 그렇다는 것이 여러 번 보도되었다.

헤마다 있었던 품평회로 전북의 쌀이 우수함을 입증했지만 그때 말각의 대상이 되고 있었으니 답답한 노릇이다. 전에도 당부했던 바이지만 도내 농산물 판매와 관련해서 대형 마트들의 협조가 소망스럽다. 나름의 판매 전략이 있었지만 지역사회의 요구를 의면하면서까지 과거의 판매 방식을 고집할 이유는 되지 못한다. 향토의 브랜드 쌀들이 헤마다 품질의 우수함을 입증해 명품 반열에 명함을 내놓은 지 오래됐지만 그 사실을 도내 일반 소비자들 중에서 과연 얼마나 알고 있는지 궁금하다. 다시 말하지만 향토의 쌀에 대한 인식을 제고해야 한다. 그래야만 판매와 구매가 활발할 터이다. 그리고 하고픈 말이 더 있다. 도내 농산물 구매가 일부 시민들만의 의무가 돼서는 안 된다. 쌀을 구매할 때마다 도내에서 생산된 것인지 다들 확인해주었으면 하는 것이다. 대형마트의 협조를 이끌어내기 위해서라도 그것은 반드시 필요해 당부하는 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**