건강 칼럼

웰에이징 시대, 건강한 아름다움 지키고 싶다면?

김 승 찬
이을성형외과의원 대표원장

노화는 피할 수 없는 인체의 과정이다. 그런데 최근 노화를 자연스럽게 받아들이는 이들이 많아지면서 '웰에이징'이 새로운 뷰티 트렌드로 떠올랐다. 웰에이징은 신체적·정신적 건강을 균형 있게 유지하고자 노력하는 것을 뜻한다.

웰에이징이 대세가 되면서 외모, 얼굴에 국한된 각종 시술들이 실리적 충족을 넘어 삶의 질을 높이기 위한 하나의 방법으로 바뀌었다. 실제로 건강한 아름다움을 지키고자 시술을 결심한 이들의 연령대가 과거 중년층에 국한되었다면 요 근래에는 30대 중반부터 중년층은 물론 노년층까지 확대되었을 정도로 수요가 늘어났다.

하지만 아무 정보 없이 그저 유행의 흐름에 따라 시술을 받는다면 기대치에 미치지 못하는 결과를 가져올 수 있어 주의해야 한다. 특히 노화로 눈이 처진 경우라면 복합적인 요인들이 있을 수 있음을 알아두고 각 경우에 맞는 적합한 시술을 적용하는 것이 중요하다.

단순히 피부 절제로 개선을 기대할 수 있는 경우도 있지만 안검하수 교정이 필요한 경우도 있기 때문이다.

간혹 처음부터 시술이 아닌 수술부터 생각하는 이들도 있다. 비교적 간단한 시술로도 아름다움을 유지할 수 있는 데에도 불구하고 무리하게 수술을 선택하는 것인데, 안면거상술, 이마거상술 그리고 탈모로 인한 모발이식과 같은 다양한 수술적 치료들은 보톡스, 필러 등의 시술이나 간단한 쁘띠 수술 등으로도 별다른 효과를 보지 못했을 때 의료진과 상의하여 개인에게 맞는 방법을 적용하는 것이 바람직하다.

얼굴이나 외모에 이어 체형 관리를 위해 시술을 고려한다면 여러 가지 장비를 갖추고 있는지, 숙련된 시술 경력과 노하우를 갖춘 의료진인지 부터 확인해야 한다. 이후 체중 증가 근본적 원인을 파악하고 필요에 따라 시술 적용 여부를 판단하는 것이 현명한데 사전에 본인에게 적용되는 시술에 대해 자세히 알아두는 노력도 필요하단 점도 명심하길 권한다.

흉터가 있거나 무리한 시술 혹은 잘못된 관리 후유증으로 외모 콤플렉스가 고민이라면 흉터가 생긴 시점을 고려해 맞춤형 시술을 진행해야 한다.

심미적 이유라면 흉터 절제 후 레이저로 치료할 수 있고 생긴 지 얼마 안 된 상처로 흉터가 걱정되는 경우는 상처 주변의 조직까지 회복될 수 있도록 해 상흔이 가능한 한 남지 않게 해야 한다.

이때 도움을 줄 수 있는 대표적 시술이 고압산소치료다. 혈관이 좁아지거나 상처로 혈류가 원활하지 않은 조직에 충분한 산소를 공급해 감염으로 인한 손상을 줄여주는 것을 말한다. 조직 괴사를 방지하고 빠른 상처 회복에 도움을 줄 수 있다. 이와 함께 환자 개인에게서 당일 추출한 기질혈관분획(SVF)을 주입하는 줄기세포 치료가 진행되기도 하는데, 이는 항노화, 염증, 상처 회복, 흉터개선 등 다양한 방면에서 활용된다.

마지막으로 웰에이징은 건강한 아름다움을 지키는 데 목적을 둔다. 따라서 진정 웰에이징에 발맞춰 건강한 아름다움을 지키고자 한다면 환자와의 적극적인 커뮤니케이션으로 친밀감을 높이고 개인의 특성에 맞는 맞춤형 솔루션이 가능한 의료기관을 찾길 권한다.

사설

전주시내 멀쩡한 보행로 보수

최근 전주시 곳곳에서 보행로 공사가 진행되면서 차량과 보행자들의 통행을 방해하고 있다. 공사 장비는 물론 원래 보행로였던 콘크리트 덩어리까지 인도와 차도에 방치되고 있기 때문이다.

공사를 하더라도 폐기물은 보행자 불편이 없도록 한 쪽에 두거나 안 보이는 곳으로 신속하게 옮겨야 한다. 실제로 폐기물은 시민들의 안전에도 위협이 되고 있다.

특히 공사가 진행되는 곳 대부분이 가장 붐비는 출퇴근 시간까지 하루 종일 공사를 하고 있다. 공사 시간대도 적절히 조정을 해야 한다는 여론이 많다.

심각한 문제는 또 있다. 보행로가 대대적으로 공사를 할 만큼 훼손되지 않다는 점이다. 멀쩡한 보행로를 놓고 왜 공사를 하는지 이해할 수 없다.

시민들은 왜 멀쩡한 보행로를 부수고 다시 블록을 까는 지 이해하지 못하겠다고 입을 모은다. 항상 연말만 되면 멀쩡한 보도블록을 바꾸거나 보행로를 뜯어고치는 일이 종전에도 있었다.

이런 행태는 올해도 어김없이 진행되는 것이다. 이는 분명 예산 낭비다. 연례행사처럼 연말이면 예산 몰아쓰기로 보는 것이다. 일각에서는 도시재생 뉴딜사업의 세부 사업인 속도 저감 도로 포장과 골목길 정비 공사가 더 중요하다는 지적이 많다.

골목길 정비 사업도 중요하다. 이는 뉴딜 사업 대상지 내 골목길의 노후 보행로의 보도블럭을 교체하고 포장하는 공사이다.

먼저 이런 사업을 완료하여 어둡고 침침한 골목길과 도로가 보다 쾌적하고 안전한 거리로 변화해야 한다. 전주시는 보행로 공사가 주목적이 아니고 부수적인 공사라고 한다.

비탈 쇠는 길 사업은 도로에 나무를 심어 녹지공원을 조성하는 사업인데, 이 사업을 진행하려면 보행로 일부를 걷어내는 것은 불가피하다고 말한다. 그러나 전주 시내 보행로 공사는 여전히 논란거리로 남을 전망이다.

민주진보교육감 단일화 후보 문제

2022년 6월 지방선거를 앞두고, 전북에서는 민주진보교육감 단일 후보 선출위원회가 조만간 경선을 거쳐 최종 후보를 확정한다. 두 달 전 시민사회단체 2백여 곳이 함께 교육감 단일 후보를 뽑기로 했다.

경선에는 이항근 전 전주교육장, 차상철 완산학원 이사장, 천호성 전주교대 교수 세 후보가 참여한다.

이항근 후보는 도·농 통학구 확대로 소규모 학교와 과밀학교 문제를 동시에 해결하고 공공교육 앱과 기초학력지원센터를 설치하겠다고 말했다. 또 학생 기본문화수당 5만 원과 생애주기별 자기주도학습비 50만 원을 지급하겠다고 약속했다.

차상철 후보는 지방대 등록금 폐지를 통해 지역의 공교육을 정상화시키겠다고 밝혔다. 학교 총량제 폐지로 도심 학교를 추가 신설하고 학교 비정규직의 복리후생 수당 지급과 정규직의 80퍼센트 이상 임금 보장도 약속했다.

천호성 후보는 지자체 협력을 통한 전북형 1백% 돌봄 서비스 제공 모델을 제시했다. 학생과 청소년 20만 명에게 해마다 20만 원 가량의 기본수당을 지급하고 학생인권교육센터도 확대 개편하겠다고 말했다.

이런 가운데 단일화 경선을 놓고 공정성 논란이 일고 있다. 선출위원 모집시 1,000원의 회비를 내야만 투표권이 주어지는 규정이 문제가 됐다.

회비 대납이 이뤄질 수 있어 이에 대한 공정하고 객관적인 검증 절차를 거쳐야 한다는 주장이다. 대표자 회의에서는 아무런 결론을 내지 못한 것으로 알려졌다.

회비 납부 조항을 없애면 누구나 가입할 수 있어 정체성 문제가 제기된다. 반면 회비를 걷게 되면 공정성 문제가 야기될 수 있다는 의견이 팽배하게 나오고 있다.

민주진보교육감 단일 후보 선출위원회가 경선을 거쳐 후보를 확정하는 일은 처음이다. 공정한 절차를 통해 후보자가 선출되기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

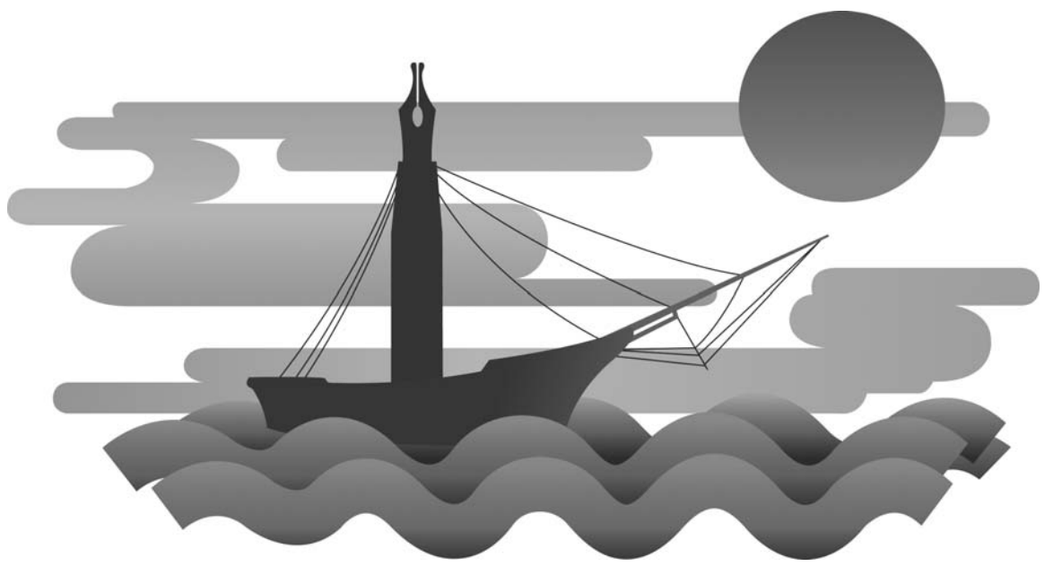
사진으로 보는 지구촌 소식

화산 대피 인도네시아 주민 "TV는 있어야"

인도네시아 동자바 주 루마장 지구에서 스메루 화산이 폭발한 후 6일(현지시간) 한 주민이 TV를 짊어지고 안전한 곳으로 대피하고 있다. 스메루 화산이 앞선 4일 폭발하면서 지금까지 14명이 숨지고 50여 명이 다친 것으로 나타났다. 이번 폭발로 주민 13000여 명이 대피하고 마을에 엄청난 양의 화산재가 쌓이는 등 피해가 잇따르고 있다.

"닮았다 했더니…" 스리랑카 모녀 패션쇼

6일(현지시간) 스리랑카 콜롬보에서 모녀 패션쇼가 열려 모녀 모델이 패션 창작품을 선보이고 있다.



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