

건강 칼럼

최고의 성형은

보 특스나 필러가 소극적 방법이라면 인면 거상이나 지방이식은 좀 더 노화된 부분을 당기고 제거하고 채워주는 면에서 많은 변화를 줄 수 있는 성형 수술법이다.

국소 마취나 수면 마취를 통해서 귀 앞쪽 주름 부위를 이용해 절개한 뒤 바리하고, 늘어진 근육을 당겨주고 잉여된 피부를 제거해주는 '중안면거상술'은 1주나 2주면 회복이 된다.

수술 부위도 크게 눈에 띄지 않는 부위라 머리카락이나 화장으로 가릴 수 있어 탄축도가 높은 방법이다.

팔자주름 부위 개선에는 허벅지나 허벅부에서 2.3mm의 관을 통해 채취한 자가 지방 이식을 통해 꺼진 부분을 채워준다.

자가 지방은 다른 어떤 재료보다 개개인에 적합하므로 이물 반응이 훨씬 적어 합몰 부위가 넓고 깊은 경우 추천된다.

피부가 많이 늘어지지 않은



임수아

동국대학교 일산병원 성형외과

40~50대에서는 실을 삽입하여 당겨주는 방법이 있으나 피부가 너무 얇은 경우는 만져지기도 하고 광대 부위가 도드라져 보일 수도 있어 충분한 상담을 한 후 시술할 필요가 있다.

아무리 간단한 시술이라도 수술 전 복용하는 약물에 영향을 받을 수 있으므로 주치의에게 알리는 것이 좋다.

항응고제나 비타민 류, 호르몬 약 등 평소에는 혈액 순환을 돕는 약이지만 수술 시에는 보다 많은 출혈을 만들 수 있고 지혈이 안될 수

도 있어 조심하여야 한다. 당뇨나 고혈압, 기타 전신질환이 있는 경우도 수술 전에 혈당 및 혈압조절이 중요하고 면역이 떨어진 경우도 수술을 늦추는 편이 낫다.

상담을 하다 보면 결혼식이나 면접에 좋아 보이게 하겠다고 시간을 충분히 두지 않고 수술을 원하는 경우가 있는데 최소한 두세 달은 간격을 둘 필요가 있다.

수술 후 수영이나 등산 등 젖거나 땀이 많이 나는 상태가 되면 좋지 않을 수 있기 때문이다. 성형을 하는데 무엇보다 가장 중

요한 것은 왜 수술이 필요한지 충분히 본인과의 상담을 마치고 병원을 찾는 것이다.

찾길에 수술을 한다든지 친구 따라서 해야겠다고 하는 것을 가장 조심해야한다.

다이어트가 최고의 성형이라는 말이 있다.

수술하고 동기부여가 되어야 살을 빼겠다고 하는데 살이 빠지면서 수술 받은 부위가 변할 수도 있으니 건강도 좋아지는 면에서 다이어트를 추천한다.

무작정 굶는 것은 피부의 탄력을 떨어뜨리고 되레 건강을 해치니 적당한 운동과 식이요법으로 일단 체중을 줄이도록 노력하고, 그 다음은 얼굴형에 맞는 머리 스타일로 바꾸고, 체형을 커버하고 장점을 살릴 수 있는 의상으로 보완한다.

적은 비용으로 최대의 효과를 낼 수 있는 방법이 아닐까?

그래도 부족하다 싶을 때 의학의 힘을 빌리는 것이 어떨까 싶다.

독자제언

우리 모두 행복한 사이버 세상 만들자

사이버 범죄가 점점 증가함에 따라 경찰에서 사이버안전국 출범 이후, 사이버 위협 분석을 통한 선제적 대응과 범죄 피해 최소화를 위한 예방·홍보 활동의 일환으로 매년 4월2일을 '사이버범죄 예방의 날'로 제정을 하였다. 기억하기 쉽도록 사이버(Cyber)의 S(4)와 Y(2)를 따서 사이버범죄 예방활동을 범국민적인 관심을 고취하기 위해 대대적인 홍보를 실시하고 있다.

사이버범죄로는 크게 인터넷 먹튀, 사이버금융사기, 사이버명예훼손으로, 개인이 예방수칙을 잘 지킨다면 범죄를 당하지 않고 사전에 예방을 할 수 있음을 알 수 있다.

그렇다면 상황별 예방수칙을 확인해 보도록 하자.

인터넷 먹튀 중 작거래 사기는 핸드폰에 사이버갑 입을 설치하여 거래 상대방이 사기의심자로 등록되어 있는지 확인 후 거래를 하도록 한다.

쇼핑물 사기는 대형 오픈마켓에 등록된 업체라도 많은 할인 등으로 유혹하는 등 사기의심이 되는 경우는

직접 현금결제를 하지 말고 사이트의 안전결제를 이용하도록 한다.

둘째 사이버금융사기의 스미싱·파밍 등은 '출처를 알 수 없는 앱'은 클릭하지 말고 알 수 없는 이성으로부터 유혹적인 메시지 등을 받았을 경우 응대하지 않는다.

셋째, 사이버 명예훼손·모욕은 인터넷을 통해 실명을 거론하지 않아도 특정인임을 알 수 있고 공연성이 인정되면 1:1 메시지에서도 명예훼손에 해당되기 때문에 악플을 달지 않도록 한다.

마지막으로 사실이 아닌 허위·악의적인 가짜뉴스 제작·유포할 경우 사람들에게 부정확한 정보로 피해를 줄 수 있기 때문에 대형언론사 뉴스 검색 등으로 진짜 뉴스를 꼭 확인 후 정보를 공유해야 한다.

이렇게 예방수칙을 잘 지킨다면, 사이버범죄를 충분히 예방할 수 있고 자신 스스로가 범죄를 당하지 않을 수가 있게 우리 모두 행복한 사이버 세상을 만들도록 노력한다.

소순관순창경찰서 수사과장 경감

독자제언

어린이보호구역에서는 안전운전이 필수

어린이보호구역, 즉 스쿨존은 도로교통법 제12조 1항에서 '시장' 등은 교통사고의 위험으로부터 어린이를 보호하기 위하여 필요하다고 인정하는 경우에는 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 시설의 주변도로 가운데 일정 구간을 어린이 보호구역으로 지정하여 자동차의 통행속도를 시속 30km 이내로 제한할 수 있다.'라고 규정하고 있다.

이 지정 구역은 안전의식이 약하고 사회 약자의 대표인 어린이를 보호하기 위한 특별 구역으로, 운전자가 주행 중 갑작스럽게 나타났을 때 대처할 수 있는 속도가 바로 30km이다.

그러나 국내의 경우 스쿨존에서의 지정속도를 규정했음에도 불구하고, 어린이 교통사고는 줄지 않고 OECD 국가 중 10만 명당 어린이교통사고 사망자 수는 최고수준을 기록하고 있다.

따라서 우리나라는 운전자의 과실이나 부주의로 어린이 보호구역에서 13세미만의 어린이가 다치는 교

통사고가 발생한 경우에 종합보험 가입 여부나 형사합의를 불문하고 형사처분을 받게 되는 11대 중과실 중 한가지로 규정하고 있으며, 일부 법규위반시 범칙금과 벌점을 2배로 가중해서 엄격하게 처벌하고 있다.

어린이는 어른들에 비해 상황판단 능력이 낮고 체구도 작아 눈에 잘 띄지 않는다.

그러므로 어린이 약자에 대한 보호 의무는 우리 성인에게 있다.

어린이 보호구역 통과 시 속도를 반드시 30km이하로 서행하여 위급상황시 바로 정지할 수 있도록 해야 하고, 횡단보도 앞에서는 어린이가 있던 없든 우선 정지하고 좌우를 살핀 다음 지나가야 한다.

또한 불법 주차로 어린이나 운전자의 시야를 방해하지 않아야 한다. 모든 운전자들은 어린이보호구역 내에서 안전 운전하여 어린이교통사고 감소에 적극 동참해야 할 것이다.

최혜진고창경찰서 흥덕파출소 순경

사설

전북도는 지역 살림 고민해야

지역의 살림살이가 여전히 궁핍하다. 전북도는 지역 경제의 앞날을 고민해야겠다. 우리 지역의 살림살이가 여전히 궁핍한 까닭에 불만을 말하지 않을 수 없다. 전국의 다른 광역시도의 경우도 재정형편이 어렵다지만 그래도 우리 전북 보다는 낫다. 우리 지역의 현실을 보면 연일 빨간 불이다. 지난해 현대중공업 군산조선소의 가동 중단에 이어 울해는 서남해의 폐교와 군산 GM의 폐쇄가 있었다. 그런데 이번에는 현대차 쪽에서도 안 좋은 소식이 들려오고 있다. 지난해 전주 공장의 물량을 다른 곳으로 이관 검토 중이라는 말이 있었기에 신경이 쓰이는 것이다.

어쩌자고 어두운 소식만 잇따라 들리는 것인지 답답한 세월이다. 전북도는 지금 도민들의 생각을 읽어야 한다. 전북도가 나서서 뭔가를 보여달라는 것이다. 지금 이대로도 힘든 편에 지역의 큰 기업들이 잇따라 휘청이고 있으니 걱정이 크다. 전북도는 긴장하지 않으면 안 된다. 이런 식의 흐름이 계속된다면 지역 경제가 동력을 잃게 될 공산이 크다. 더구나 정부는 가난한 지자체 챙겨주기를

축소하려 하고 있는 편이다. 전북도는 지역 기업들의 현실을 고민해야 한다. 이대로라면 미래가 희망적이지 않다. 기업들이 잘 돼야 일자리 창출도 기대해볼 터인데 그러기는 고사하고 실업자들이 양산되고 있으니 한심하다. 지역의 미래를 밝게 보지 않는 이유는 그에 그치지 않고 있다. 지역의 미래를 이끌고 있다는 국책사업이 새만금 말고는 달리 없는 데 새만금 내부 개발을 보면 지난 수년간 거북이 걸음이다. 그리고 정부로부터 큰 공감대를 얻고 시작한 탄소사업도 그렇다. 발전 속도가 느려 백년 먹거리라는 거창한 수사가 무색할 지경이다.

다시 말하기니와 전북도는 지역 살림과 관련해 그 역량 발휘가 어느 때보다도 절실하다. 지역 경제가 비상에 들었는데 분발하지 않는다면 말이 안 된다. 저번에 전북도와 시군 지자체에 몸 담고 있는 이들에게 비상한 각오를 주문했던 게 생각한다. 전북도와 각 시군은 이를 악물어야겠다. 지역 살림 실패의 빨간불이 연달아 켜지고 있는 지금이다. 전북도는 허리띠를 더 졸라매야만 한다.

고위 공직자들의 재산 증가 반갑지 않다

고위공직자들의 재산 증가가 반갑지 않다. 도시사와 단체장들과 도의회 의장 등 잘 나가는 사람들은 먼 세상에서 살고 있구나라는 반감을 떨칠 수가 없다. 2018년 전북도내 고위 공직자들의 재산이 공개됐는데 혀를 차고 싶다. 군산 현대조선소에 이어 GM이 폐쇄돼 지역 경제가 엉망인데 재산 증식이라니 악을 울리지는 것도 아니고 헛웃음이 나온다. 요즘 서민들은 일자리가 걱정이고 식탁 불가 걱정이야. 그런데 앞으로가 더 걱정이다. 다른 불가도 인상이 있을 것으로 전망되기 때문이다.

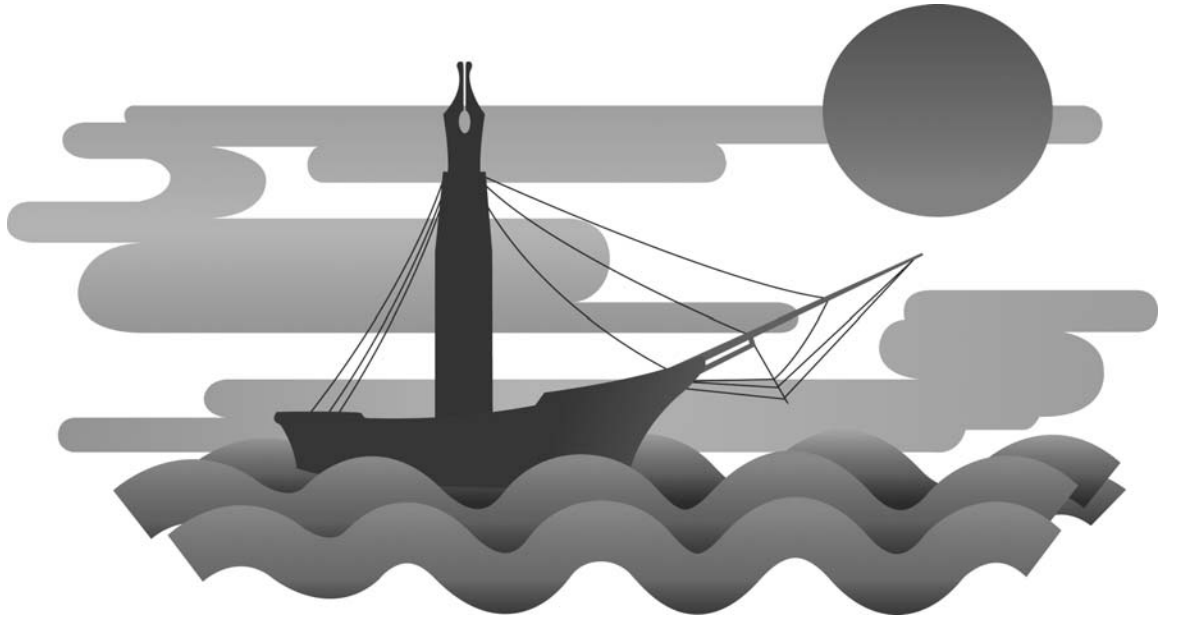
전북도와 각 시군 지자체를 비롯해서 고위 공직자들은 서민과 함께 가려는 정신 태도를 가져야 한다. 지금 전북도와 각 시군 지자체에게 주고 싶은 말은 분명하다. 저번에 통계청이 보고한 것을 다시 상기시켜야겠다. 우리 전북의 현실은 가난한 지역의 대명사처럼 돼버린 전남보다는 못하다. 정말이지 가난한 세대의 살림살이 형편이 난감하다. 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못하는 세대가 적지 않은데 그것은 하루 하루의 생활이 빠듯한 때문이다. 그런데 설상가상으로 영끌계수의

수치가 사상 최대에 이 난감하다. 도내 현실이 이런데 도시사와 단체장들과 도의회 의장 재산이 안된다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 예전의 보도가 그래서 다시 생각난다. 그때의 그 보도는 그때에서 나온 게 아니다. 전북도가 내놓은 것이기에 관계자들은 그에 대한 반성이 통렬해야한다. 도내의 영세한 빈곤층의 입장을 살펴줘야겠다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들이 지금 그것을 버거워하고 있다.

전북도와 도의회와 각 시군 지자체의 잘 나가는 이들의 생각이 궁금하다. 서민들이 일자리와 식탁불가를 걱정하고 있는 오늘이다. 민생 경제 살리기엔 힘을 쏟아달라는 주문이다. 거주 인구가 하향 고착화 현상을 보인지 오래 됐는데 전북도가 그 까닭을 모르지 않을 것이다. 근로 빈곤층의 요구를 포함해서 민생 경제를 살리려면 좋으려니와 그게 희망사항에 그치고 만다면 미래가 없다. 다시 말하기니와 도내 고위공직자들의 재산 증가는 기분 나쁘다.

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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**