

건강 칼럼

지루성 피부염

지루성 피부염은 두피, 얼굴 및 상부 체간 등 피지의 분비가 많은 신체 부위에 국한하여 홍반과 인설을 특징으로 하는 만성 염증성 질환으로 간단히 말해 두피의 피지에 의한 피부 염증이다. 지루성 피부염은 여성에게도 생기지만 남성호르몬 분비가 많은 사춘기 이후의 남성에게 많다.

지루성피부염은 만성적인 두피 염증으로 인한 모낭의 약화로 탈모를 일으키는 원인 중에 하나이다. 지루성피부염이 생기는 과정은 체질적 이거나 스트레스나 과로인해 안드로젠이라는 남성호르몬이 분비가 증가되면 두피의 피지선 분비가 활성화되면 두피에 상존하고 있는 말라세이아라는 곰팡이균이 피지들을 먹고 증식하게 되어 불포화 지방산을 많이 만들게 되는데, 이 불포화 지방산은 반응성이 높은 물질로 염증을 야기하게 된다.

이에 피부가 붉어지고 각질이 하얗게 일어나게 되고 머리가 가렵게 된다. 두피의 지루성피부염이 생긴

다고 바로 탈모가 생기는 것은 아니지만 반복되게 되면 탈모로 이어진다. 염증이 심한 경우 모낭이 손실되어 영구 탈모가 될 수 있으니 주의해야 한다. 지루성피부염은 호전과 악화를 반복하는 것이 특징으로, 고칼로리 음식을 먹거나 과도한 스트레스나 피로, 두피의 자극 등에 의해서도 증세가 악화될 수 있다. 또한 지방이 많은 음식 섭취와 관련이 있으므로 지방질이 적은 식사를 하고, 커피나 콜라 등 카페인이 많은 음료도 악화의 원인이 되므로 가급적 피해야 하고, 강한 자외선은 피지분비를 자



김석주
김석주피부과의원 원장

극하여 여름에 더 심해질 수 있다. 두피의 지루성피부염 치료제는 크게 항진균제와 스테로이드제의 두 종류가 있다. 항진균제로는 니조날삼푸로 유명한 케토코나졸이라는 항진균제 성분이나 각질을 제거하는 진크피리치온(Zinc pyrithione)성분의 샴푸로 일주일에 2~3회 세척하면 효과적이다.

이 같은 약물을 한 가지만 지속적으로 사용하는 것보다는 약물에 대한 내성을 방지하기 위해 돌아가면서 사용하는 것이 좋다. 두피염이 심한 경우 스테로이드제를 복용하

거나 용액을 두피에 도포하고 두피염과 모낭염이 같이 있는 경우는 항진균제 약을 같이 복용하기도 하고 세균감염이 의심되는 경우는 항생제를 병행 사용해야 한다.

지루성 피부염은 만성적으로 재발과 악화를 반복하기 때문에 지속적인 스테로이드제제를 복용하거나 도포하면 부작용이 생기므로 약물치료를 반응이 적거나 보다 안전하고 효과적인 치료를 위해 두피스켈링 치료를 할 수 있다.

두피스켈링은 과량의 피지와 두피 각질을 제거하고 케어제품을 두피 마사지를 통해 도포하면 염증을 효과적으로 줄일 수 있다. 특히, 지루성피부염이 탈모에 직접적인 원인이 아니지만 탈모가 진행되고 있는 경우 두피염은 탈모를 악화시키는 주원인으로 작용할 수 있기 때문에 지속적인 관찰과 치료가 필요하며 두피염을 일으키는 다른 질환과 감별을 요하는 경우가 있어 꼭 피부과 전문의에게서 치료하는 것이 중요하다.

독자재언

휴가철 피서지 '불법촬영 세심한 관찰로 예방'

최근 들어 시도 때도 없이 발생하는 불법촬영범죄이지만 여름철이면 발생이 급증하기에 무더위만큼이나 달갑지 않다. 특히 휴가철 피서지에서 많이 범죄가 일어나고 있어 경찰과 지자체 등에서도 사회적 불안감 해소를 위한 불법촬영범죄 예방 활동을 본격적으로 시작했다.

'불법촬영'은 성폭력특별법 제14조 '카메라 등 이용 촬영죄'로 처벌받는 엄연한 범죄 행위로 카메라 등 기계장치를 이용해 성적욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 촬영할 경우 7년 이하의 징역 또는 1천만 원 이하의 벌금형을 받을 수 있다. 또한 이 촬영물을 영리목적으로 유포하면 7년 이하의 징역 또는 3천만 원 이하의 벌금으로 촬영만 한 경우보다 더 중한 처벌을 받게 된다.

최근 초소형 카메라를 장착한 생활동공이 등장하며 장비가 작고 기능화됐을 뿐만 아니라 스마트폰 앱을 악용하여 카메라 촬영 중에는 액정화면이 인터넷 뉴스화면으로 대체되어 주위시선을 피하고, 저장

된 후에도 사진첩이 아닌 비밀 폴더에 숨겨두어 범행이 발각된 후에도 증거사진 발견을 곤란하게 하는 등 수법이 교묘하고 다양해지고 있다. 이에 성범죄 유형중에서도 불법촬영범죄는 빠른 증가율을 보이며 급증하고 있다.

상황이 이렇다고 해서 속수무책으로 당하고 불안해하기만 할 수도 없기에 스스로가 대비를 할 필요성이 있다. 피서지 화장실, 탈의실 등 공공장소는 불법촬영범죄가 빈번하게 발생하는 장소로 이용하기 전에 혼자 서성거리는 사람, 안경 또는 스마트폰을 계속 만지며 주변을 서성거리는 사람 등 의심스러운 사람이 없는지 살피고 의심이 간다면 가까운 경찰관서에 즉시 신고해줄길 바란다.

불법촬영범죄는 또 다른 피해가 발생하지 않도록 신고 등 신속히 대처하는 것이 중요하다. 세심한 관찰과 적극적인 대처로 모두가 불법촬영범죄 피해를 입지 않고 안전한 여름을 보내길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"내가 다 막을꺼야"



27일(현지시간) 오후 러시아 카잔 아레나에서 열린 2018 러시아월드컵 조별리그 F조 3차전 대한민국-독일의 경기, 한국의 조현우 골키퍼(23번)가 공을 바라보고 있다. 이날 한국은 독일을 2대 0으로 꺾었다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560912 전북 전주시 완산구 서노송동 56880 승주빌딩 4층

사설

전주에서도 해마다 청년 3천 명이 줄고 있다

인구 감소는 전북도만의 고민거리가 아니다. 이제 전주시도 고민해야 한다. 전주에서만 한 해 3천명 꼴로 청년이 줄고 있다니 하는 말이다. 전북 지역에서는 그레도 제일 잘 나가는 전주 지역에서 청년 인구가 다달이 줄고 있으니 보통 문제가 아니다. 지난해 전국에서 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸는데 올해도 그계 변할 것 같지가 않다. 오히려 군산과 남원의 대량 실업 사태 때문에 더욱 심화될 전망이다.

전북도와 전주시는 인구의 감소와 관련하여 대책을 세워야 한다. 인구 유출이 매달 계산 되는 관에 속수무책은 말이 안된다. 우리 지역의 현실을 보면 앞으로도 인구가 늘 기미가 없다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한 두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 전북도는 혁신도시가 인구 증가 요인이 될 거라고 말했지만 그건 희망사항일 뿐이다. 군산과 남원에서 발생한 악재 때문에 탈출을 작심한 이들이 늘고 있는 게 팩트이다.

전북도는 인구 감소 현상 앞에

서 이마를 짚어야 한다. 전주시도 물론이다. 인구 유출의 역사가 오래인데 혁신도시에만 매달려 다른 대책이 없다는 것은 말이 안된다. 우리 지역이 늙어가고 있다는 진단은 허튼 지적이 아니다. 이제 전북은 고통자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 젊은이만 고장을 지키고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도와 전주시의 책임이 크다고 하지 않을 수 없다. 전북도와 전주시는 일자리 창출과 고용안정을 위해서 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 먼 훗날을 내다보는 미래 비전 제시가 아니다.

전북도와 전주시는 먹고 사는 현실 문제를 먼저 챙겨야 한다. 현재 전북의 인구가 185만이지만 180만 명선이 무너지는 것은 시간 문제다. 오늘의 인구 감소 현상을 막기 위해서 지역의 현실을 똑바로 보아야 한다. 일자리가 대량으로 사라져버린 현실에 도민들은 정신이 사납다. 정말이지 이 난감한 사태가 개선되지 않는다면 인구 감소는 앞으로도 계속된다. 전북도와 함께 전주시도 떨치고 일어나야 한다.

전북의 기업 생존률 지금은 어떠한가

우리 지역의 기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위라는 보고가 수년 간 계속됐는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 들어보니까 그 대답이 뻔해도 그렇다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 직작에도 불구하고 지역 경제의 성장동력이 살아나야 한다는 바람이 안타까울 뿐이다. 군산의 조선사립이 그 생명이 더 한시 오래인데도 현대중공업 쪽의 최근 수주 물량이 늘어난 것을 계기로 다시 살아나기를 갈망하고 있는 것처럼 말이다. 때가 되면 어떻게든 재가동시키겠다고 말한 것을 두고 내년이면 날까 하고 미련을 갖는 것처럼 말이다.

도민들이 지금 바라는 바는 전북도가 중심을 잡고 활 일을 하는 것이다. 아같은 당부는 지번에도 했던 바이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 중소기업들 속에서 많은 소식이 들려 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업들 살리라는 목소리가 커졌지만 별로

달라진 게 없다. 그 깨달이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 현형을 살펴야 한다.

인세고 그랬거나 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체 상태이다. 평균작아 도내 기업은 10개 중 7개가 10년내에 문을 닫았다니 난감하다. 오래전부터 기업인들은 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 앞으로도 그렇다면 문제이다. 지금 전북도내 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한류를 계속 담당해 줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다는 이야기이다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 깊어졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하려는 것이다. 예컨대 창업 육성 및 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

