

건강 칼럼

임산부들의 공통 고민 '복부 튼살' 예방과 관리법

임신은 부부가 사랑의 결실로 맺어진 선물이다. 생명을 품는 40주 가량의 과정 속에서 여성의 몸에서는 곳곳에 변화가 일어난다. 특히 눈에 띄는 증상은 임신 초기부터 말기까지 늘어나는 배를 중심으로 불가피하게 생기는 '튼살'이다.

튼살은 자궁 속 태아가 자라면서 피부가 늘어나 탄력을 잃고 외벽이 손상되는 증상이다.

가로, 세로로 하얗게 줄무늬가 생기면서 표면이 울퉁불퉁해지기도 하는데 신체 기능에 영향을 미치지 않는다. 하지만 외관상 좋지 않아 임산부들에게 적잖은 스트레스가 된다.

특히 튼살은 한 번 생기면 거의 자연적으로 없어지지 않아 초기 관리가 중요하다. 임신으로 인한 튼살을 어떻게 관리해야 출산 후 깨끗한 피부를 유지할 수 있을까.

튼살은 피부가 갑작스럽게 팽창해 생기는 증상이다. 임신 중 튼살은 피부가 과도하게 늘어나는 과정에서 진피층의 피부조직 구조가 파괴되면서 나타난다.

초기에는 피부 특정 부위에 붉은 선들이 열개 나타나다가 시간이 지남수록 선이 굵어지고 흰색으로 변



이 세 환
그랜드성형외과 원장

하며 흉터처럼 깊게 지리 잡는다. 임산부에게 튼살이 많이 생기는 부위는 복부와 가슴이다.

복부에 나타나는 튼살은 배가 조금씩 불러오는 5개월 무렵부터 나타나기 시작해 7개월쯤 접어들면서 본격적으로 생기기 시작한다.

특히 배꼽을 중심으로 한 부위에 자줏빛의 선이 뚜렷하게 나타나며, 가슴 부위의 튼살은 임신 중 나타나기 시작해 출산 후에는 유두 쪽으로 확연히 나타나게 된다.

임신 중 튼살을 예방하기 위해서는 임신 3~4개월부터 미리 꾸준하게 관리해주는 것이 중요하다.

보통 튼살은 건조한 피부에서 더욱 심해지기 때문에 튼살이 생기기

쉬운 복부, 가슴, 허벅지, 엉덩이 등 부위의 보습에 신경 써야 한다.

보습 케어 제품은 수시로 발라주며, 피부의 탄력성유를 보호하는 튼살 크림을 사용해 마사지 해주어 지속적인 관리를 하는 것이 도움이 된다.

임신 중 급격한 체중증가로 튼살이 심해질 수 있다. 일반적으로 체질량지수(BMI)가 정상인 여성은 임신 후 10~15kg 정도, 체중 미달인 여성은 12~18kg 정도, 과체중 여성은 6~11kg 이상 늘지 않도록 가벼운 운동과 적당 열량 섭취로 적정 체중을 유지하는 것이 좋다.

또한 꼭 끼는 타이트한 옷은 혈액 순환을 막고 피부에 산소가 원활하

게 공급되는 것을 방해하므로 임신 중에는 통풍이 잘 되는 헐렁한 옷을 입는 것을 권장한다. 체내에 열분이 많이 쌓이면 몸이 붓고 부기가 오래가면 튼살로 이어질 수 있어 가급적 짙은 음식은 피하고 수분을 자주 섭취해 노폐물을 몸 밖으로 배출시키도록 한다.

이러한 예방에도 불구하고 튼살이 생겼다면 치료 방법도 고려할 수 있다. 튼살 치료는 초기에 붉은 색일 때 치료하는 것이 효과적이다. 시간이 많이 경과하면 초기보다 치료기간이 길어지기 때문이다. 초기엔 피부재생 효과가 있는 비타민A 유도체 연고를 2~3개월 정도 바르면 어느 정도 효과를 볼 수 있지만, 튼살이 흰색으로 변했다면 레이저 치료를 통해 효과를 기대할 수 있다.

미니복부성형은 출산으로 인해 늘어난 복근과 피부 탄력을 강화해 복부 라인 교정에도 효과적이다. 늘 어지고 처진 배살은 물론 튼살 개선, 제왕절개 흉터 등에도 효과를 볼 수 있다. 하지만 무엇보다 시술 전에 예방이 중요하다는 것을 염두에 두고 임신 초기 튼살 관리를 잘 해야 한다.

독자재언

웹하드 카르텔에 대해 아시나요

최근 들어, 웹하드 카르텔이라는 단어를 뉴스 등에서 심심찮게 보고 들은 적이 있을 것이다.

웹하드 카르텔이란, 웹하드에 불법 음란 영상물을 업로드하여 유통시키는 해비업로더와 유통과 공유가 이루어지는 웹하드, 불법 콘텐츠 검색 목적을 차단시키는 필터링 업체, 불법자료를 삭제하는 디지털 장의사 간의 유착관계를 말한다. 즉, 불법 영상물을 유통하는 사람과 지워주는 사람이 한 통속이라 피해자를 두 번, 세 번 울리고 있는 격인 것이다.

이에 경찰은 지난 8월부터 '사이버 성폭력 사범 특별 단속기간'을 운영하며, 전체 52개 웹하드 중 40개 사이트 운영자 53명을 검거(구속 6명)하고, 해비 업로더 347명을 검거(구속 11명)하였다.

하지만 이 업계의 관행을 보면, 경찰의 단속 강화 때는 불법촬영물이나 음란물 유통을 자제하다가도 단속의 단속과 여론이 잠잠해지면 다시 유통을 반복하는 경향이 있다.

따라서 경찰청은 이어서 19년 1월 1일부터 3개월간 다양한 관계기관과 협력하여 웹하드를 통한 음란물 유통이 근절될 때까지 입체적인 집중단속을 진행 중에 있다.

불법음란물의 생산·유통 근절을 위해 해 모니터링 대상을 확대하고, 신고 또는 차단 요청시 웹하드 사업자에게 즉시 삭제 또는 차단조치 의무를 부과, 웹하드·필터링·장의업체 간 불법행위 연계차단을 위해 웹하드 상시 점검체계 구축, 규제법령 개정, 통합 DB 구축 및 공공필터링, 디지털성범죄피해자지원센터와 한국사이버성폭력대응센터의 무료 삭제지원 등을 실시하고 있다.

이러한 범죄 예방을 위해서는 경찰과 관계기관뿐만 아니라 우리 국민 모두가 웹하드에서 공공연하게 유통되는 리벤지 포르노 등 불법음란물에 대한 심각성을 인지하고, 단순히 이를 다운 받는 것과 URL을 공유하는 것만으로도 형사처벌 대상이 될 수 있음을 잊지 말고 절대 조심해야할 것이다.

이지원 남원경찰서 경무과 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

대규모 반정부 집회서 연설하는 과이도 의장



베네수엘라 임시 대통령을 지원한 후안 과이도 국회의장이 12일(현지시간) 카리카스에서 열린 대규모 반정부 거리 집회에 참석해 지지자들에게 연설하고 있다. 과이도 의장은 지난해 니콜라스 마두로 대통령의 재선이 무효라고 주장하면서 새로운 선거를 치러야 한다고 요구하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

지역 인재 채용, 모두의 관심사 돼야

지역 인재 채용이 모두의 관심사가 돼야겠다. 중앙의 여러 언론사들이 정부의 일자리 마련에 대한 기획 기사를 꾸준히 내놓은지도 이제 상당한 시일이 지나고 있다. 그래서 우리 지역도 청년 일자리 대책을 요구하는 목소리가 커지고 있다.

물론 전북도는 청년 실업문제를 해결하기 위해 애를 써왔다. 그래도 미취업자들은 미봉책에 그치고 있다는 반응이다.

저번에도 언급했지만 도내 비경제활동 인구가 2만 명이나 되는 것은 고민거리가 아닐 수 없다. 얼핏 생각해 비경제 활동 인구가 2만명인 것을 두고 고민할 문제는 아니지 않느냐고 말할 이도 있을지 모르겠다.

그러나 그렇게 반응할 게 아니다.

정부는 청년 취업 문제를 해결하기 위해서 공무원 채용인원을 늘리겠다는 방침이다. 그래도 전북 지역 젊은이들을 위한 약발이 제대로 있을 지가 의문이다.

공무원 채용은 극히 일부만 기대시킬 뿐이니 말이다. 일하고 싶은 젊은이들은 많은데 일자리가 극히 한정돼 있다면 취업 문제의 해결은 요원하다.그 누구도 아니

라고 부인할 수는 없을 터이다. 얼마전 도내 언론사들은 혁신도시 시 공공기관들의 지역인재 채용률이 저조함을 밝혔다. 채용률이 겨우 19.5%로 제주도와 함께 전국 최하위를 기록한 것도 지적했다. 그 때문일까. 전북혁신도시 측이 5월 29일에 인재 채용 설명회를 갖기로 했다.

앞으로 두 달 여 후의 일이지 않지만 도민들은 그에 대한 관심이 크다. 앞으로 탄력적인 제도 운영을 해줄지 기대가 되는 것이다. 도내에 관청은 청년 일자리가 부족한 오늘날, 혁신도시 측만이 아니라 모두들 참여 정신을 가져야 한다. 민간기업들도 진정성을 가지고 관청은 일자리 만들기에 나서야 한다는 주문이다.

그 관청은 일자리 만들기는 누구에게나 공감되는 거리이만 한 다.도내에는 취업에 곤란을 겪는 젊은이들이 적지 않다. 그들의 입장을 역지사지해야겠다.

그러므로 관청은 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 그만 돌성질는 것이 아니다. 꾸준히 지속적으로 관청은 일자리를 창출해야 한다. 기간제나 시간제 일자리를 두고서 실적 운동하지 말자는 이야기다.

대도약 의지 행동으로 보여야 한다

전북도는 대도약 의지를 행동으로 보여야겠다. 지역의 현실을 돌아보면 난맥상이 여기저기 도드라져 있기에 하는 말이다. 전북 출신 4 장관 시대가 열렸지만 그들이 향토를 얼마나 챙겨줄지 아직은 미지수이다. 어쩌면 형평성의 원칙을 말하면서 별도로 챙겨주는 것이 없을 지도 모른다.

정부는 전북을 위해 새만금 신공항 사업 등에 예타면제를 줬지만 다른 지역들도 예타 면제된 사업들이 많기에 실제 예산이 새만금 신공항 쪽에 집행되기까지 무슨 난관이 기다리고 있을지 알 수가 없다. 그리고 임실군의 폐기를 처리 건도 그렇다.

법정 소송으로 장기화될 조짐이라는 보도가 있었는데 아직도 그러한지 궁금하다.전북도와 임실군의 첫 반을 때를 생각하면 곧바로 해결될 것처럼 요란스러웠는데 말이다.

전북도의 대도약 행보는 단순히 보도용으로 활용되서는 안된다. 발전 현안에 박차를 가하겠다는 이야기도 그렇다. 과거처럼 눈치 보기로 세월을 보내서는 곤란하다는 지적이다. 아니면 말고라며 뒤로 물러나 주춤거리선 안된다.

그래서 지난날 여러 번 말했던 것을 또 말하고자 한다. 전북 발전을 저해하는 기류가 세고 해서기가 죽어선 안 된다. 전북도는 발전 의지를 힘차게 밀어부쳐야 한다.

군산 경제가 무너졌는데도 여태 재육을 행하지 못하고 있음은 전북도의 행동의지가 강하지 못한 탓이다.전북도는 발전의지를 말로만 표출해서는 안 된다. 행동으로 보여야 한다. 도민의 관심사인 새만금 사업도 그렇다.

지난 수년 간 내무 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 과정이 미미하다. 큰 일거리마다 외지업체가 쟁겨 먹고 있는 것 또한 통탄할 일이다.

전북도는 대도약의 주축적이 무엇인지 알고 있을 터이다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 이유를 고민해야 한다. 그리고 당부할 것이 있는데 전북도는 스스로 강해져야겠다.

도내에서 여허구니 없는 일들이 거듭 거듭 발생했는데 그걸 내버려두어서는 안 된다. 전북도는 대도약 의지를 행동으로 보여야 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 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

