

건강 칼럼

다크써클의 원인과 치료법

눈 주변의 피부는 얼굴의 다른 부위에 비해 두께가 얇아 약간의 색소침착, 혈관의 확장 등 현상이 있을 때 눈 밑이 썩고 어두워 보여 피곤하면서도 나이트 얼굴로 보이게 된다.

특히 장기간 모니터나 휴대전화를 이용해 눈 주위 근육들이 쉽게 피로해지는 현대인들은 그만큼 눈 주위 피부 처짐이 빨리 진행되기 때문에 남녀노소를 불문하고 다크써클을 호소하는 경우가 많다.

다크써클이 생기는 원인은 크게 네 가지로 나눌 수 있다. 첫째 눈 밑의 지방이 불룩하게 돌출되는 경우, 둘째 눈 밑 앞 광대가 꺼져있는 경우, 셋째 눈 주변 혈관의 과도한 확장 마지막으로 색소가 침착되면서 발생하는 경우다.

따라서 다크써클의 원인을 정확히 알아야 치료가 가능하다. 눈 밑 지방이 불룩해지는 경우는 고전적 방법의 하안검 수술 또는 결막을 통한 눈밑지방 재배치를 통해 개선할 수 있다.

고전적 방법의 하안검 수술이란 이렛눈썹에서 3~4mm에 피부 절개하고 눈 밑 근육을 지나 지방층에 도달한 후 지방을 일부 제거하거나

재배치하는 방법이다.

이러한 방법의 하안검 수술은 처진 지방과 피부의 양이 많을 때 효과적이지만 피부 처짐이 적은 젊은 층에서는 오히려 눈 밑의 흉터를 남길 위험이 있다는 단점이 있다.

또한 눈 밑 근육에 손상을 줄 수 있기 때문에 수술 후 눈꺼풀 뒤집힘이나 눈꼬리모양의 변형 같은 부작용이 발생하는 경우가 있다.

결막을 통한 지방재배치는 아래 눈꺼풀 안쪽의 결막을 절개한 후 근육층을 거치지 않고 바로 지방주머니를 찾아내어 재배치 하는 방법이다.

결막을 통한 지방재배치의 경우 눈 밑 근육층에 거의 손상을 입히지 않고 겉으로 드러나는 피부 절개선이 없기 때문에 일상으로의 복귀가

빠르고 눈꺼풀 뒤집힘이나 눈꼬리모양의 변형과 같은 부작용이 비교적 적다는 장점이 있다.

따라서 젊은 층의 다크써클 환자에게 매우 효과적인 치료법으로 알려졌다. 사람에게 회복기간에 차이가 있지만 일반적으로 하안검 수술의 경우 결막을 통한 눈밑지방 재배치에 비해 붓기와 멍이 더 많이 생기고, 눈 밑 절개선의 실밥을 제거해야 하기 때문에 회복기간이 1~2주 정도 소요된다.

하지만 결막을 통한 눈밑지방 재배치의 경우 실밥을 제거할 필요가 없고 멍이 드는 경우가 많지 않아 붓기가 어느 정도 빠지는 수술 후 2~3일이면 일상 생활로 복귀가 가능하다.

눈 밑 앞광대의 꺼짐으로 인한 경

우 필라나 지방이식을 통해 커버할 수 있다. 이것은 비교적 짧은 시간 내에 시술이 가능하고 바로 일상으로 복귀할 수 있는 장점이 있다. 단, 눈 주위의 피부가 얇고 많은 혈관들이 지나가는 곳으로 시술에 각별한 주의를 요하는 부위다.

시술 시 주사바늘 보다는 끝이 뿔뿔한 캐놀라를 이용하는 것이 안전하며 필러 입자의 크기 또한 너무 두꺼운 것을 쓰면 울퉁불퉁해 보일 수 있기 때문에 눈 밑 층에 따라 선택된 필러를 사용하는 것이 안전하다.

혈관음영과 색소 침착으로 인한 경우 특정 파장의 레이저를 이용, 색소를 제거해 증상을 완화시킬 수 있다. 단, 한 번 수술로 지속적인 결과를 얻을 수 있는 것과는 달리 한 번 시술로 색소침착이 완벽히 사라지는 경우는 드물기 때문에 꾸준한 관리가 필요하다.

눈 주위의 피부가 얇고 많은 혈관들이 분포하는 곳으로 수술로 인한 부작용이 발생할 가능성이 있다. 따라서 수술 후 발생할 수 있는 부작용을 최소화 하기 위해서는 보다 면밀한 검토가 요구된다.



김수영

스페셜성형외과 원장

독자제언

아침까지 술이 덜 깨면 대중교통 이용해야

해마다 수많은 사람들이 불시의 교통사고로 인해 안타까운 죽음을 맞는다.

더욱 슬픈 사실은 교통사고 중 상당수가 음주운전 때문에 일어난다는 점이다.

음주운전 교통사고는 자신 뿐만 아니라 선의의 피해자가 억울하게 죽거나 다치게 하는 도로위의 살인행위나 다름없는 심각한 '사회악'이다.

음주운전 처벌을 강화하는 것이 음주운전을 줄이기 위한 하나의 방편이 될 수 있지만 음주운전 자체를 근절하기 위해서는 무엇보다 국민의 참여가 필요하다.

따라서 스스로 음주운전의 피해를 알고 타인의 음주운전을 목격하거나 타협하지 않는 사회적 공감대를 형성하는 것이 무엇보다 중요하다.

그런데 대부분의 사람들이 음주운전이라고 하면 술을 마신 후 곧바로 운전하는 것으로만 생각하고 전날

과음을 하고 충분한 수면을 취하지 못한 채 술이 덜 깨 상태에서 아침에 운전하는 일명 '숙취운전'의 위험성에 대해서는 대수롭지 않게 생각하고 있다.

숙취는 잠잘 숙(宿)자에 취할취(醉)자를 써서 잠을 자고 일어난 뒤에도 전날의 취기가 아직 몸에 남아 신체 활동에 영향을 끼치는 것을 말한다.

잠을 자고 일어나서 술이 깼다고 생각하기 쉽지만 체내에서는 아직 알코올이 완전히 분해되지 않은 상태이기 때문에 숙취운전 또한 음주운전 못지않게 매우 위험한 일이다.

음주운전만림이나 숙취운전이 위험하다는 것을 잊지 말아야 하겠으며 전날 과음으로 인하여 아침까지 숙취가 남아 있다면 직접 차량을 운전하기 보다는 대중교통을 이용하는 것이 좋을 것이다.

박국선 전주완성경찰서 남문지구대경장

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

가정폭력 피해자 주위에 도움 요청해야

낮선 여성의 손바닥에 있는 작은 점, 이것은 가정폭력을 당하는 여성들이 "폭력에서 구해주세요" 하는 외침이다.

2015년 9월 영국에서 시작된 손바닥에 그려진 작은 점이 SNS를 통해 퍼져 '블랙 닷 캠페인(Black Dot Campaign)'으로 불리우며 가정폭력 피해를 알리는 상징이 되었다.

가정폭력은 보복을 당하게 되는 경우가 많아 말없이 참는 사람들이 많다. 블랙 닷 캠페인은 폭력의 그늘에서 벗어나고자 혹은 괴로운 상황으로부터 벗어나고자 주변 지인이나 외부 사람들에게 상징적으로 자신의 의도를 드러냄으로써 괴로운 상황으로부터 벗어나고 싶은 일종의 SOS 신호이다.

실제로 캠페인이 진행된 지 1주일 만에 약 500만 명에게 전해졌으며, 49 명이 폭력에서 벗어났고, 미국의 한

임산부는 남편의 폭행에 시달려 병원에서 남 몰래 검은 점을 그린 다음 밑에 'help me'를 써 간호사에게 구조 요청을 한 사례가 있다고 한다. 손바닥의 검은 점은 "나를 폭력에서 구해달라"는 무언의 메시지인 셈이다.

가정폭력 피해자들은 장기간 진행되어온 폭력으로 많이 위축되어 있고 스스로 벗어날 방법을 찾지 못해 헤매기도 한다. 때문에 자신의 위험한 처지를 표현하는 데 어려움이 많다.

누군가의 작은 점 하나가 피해자들에게 정말 도움이 되는지 혹은 악용하는 사람이 없는지 논란의 여지도 있지만, 피해여성이 스스로 벗어나고자 작은 점 하나만큼의 용기를 가졌을 때 구조요청이라는 뜻을 정확하게 알고 있다면 그 사람에게서는 한줄기의 빛이 될 수 있다.

설영미 남원경찰서 도통지구대 경사

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전북, 4년 후에 초고령 사회 진입

전북이 4년 후에는 초고령 사회로 진입한다. 65세 이상 노인 인구 비율이 18.01%로 전남의 20.68%에 이어 두번째라는 보고이다. 전북이 나후 지역의 대명사처럼 거명되고 있는 판에 노령 인구 비율 또한 높으니 문제가 아닐 수 없다. 전북도와 군 단위 지자체는 대책 마련에 나서야겠다. 노인 인구 비율이 높은 지역 일수록 나후 지역이라는 생각을 떨칠 수가 없는 것이다.

도내 노인 인구 비율이 18.01%라고 했지만 군 단위 지역을 보면 그게 아니다. 특히 임실군이 그나마 32.3%를 기록하고 있는 것이다. 이같은 수치는 세명 당 한 명이 노인이라는 이야기가 된다. 순창군과 진안군도 노인 인구 비율이 만만치 않다. 각각 31.2%와 31.1%를 기록하고 있기 때문이다. 그리고 고창군과 무주군과 장수군과 부안군이 거의 30%를 바라보고 있어 오십보백보의 수준이다. 우리 전북 지역이 다른 광역 시도보다 경제력이 없으면서 노인 인구가 많으니 답답한 노릇이다.

예전에도 여러 번 말한 바 있거니와 전북도는 인구 고령화에 대해서 많은 생각을 해왔다. 인구 고령화는 지역 사회의 앞날을 위해서 결코 반가운 것이 아니다. 그래서 물어보고 싶은데 그에 대해 얼마나 마음을 쓰고 있는지 궁금하다. 전북도가 고민해야 할 것들은 많다. 그 중에서도 인구 고령화 현실은 당면 문제가 돼야 한다. 저변에도 언급했거니와 지금의 인구 고령화 현실과 관련해 이마를 짚지 않으면 안 된다. 지역 사회가 늙어가고 있다는 진단은 오래 전부터 있어왔으니 말이다. 그동안 65세 이상 인구 비율이 점점 높아져 29세 이하 젊은이의 인구 비율과 맞먹고 있으니 딱하다.

청년들이 다른 지역으로 떠나 젊은 인구가 줄고 있는데 노인들만 남아 고령 인구가 늘고 있으니 지역의 앞날이 걱정이야. 이대로라면 전북 지역의 미래가 어둡다. 전북도는 인구 고령화 현실에 대해 고민해야 한다. 일자리 창출과 고용안정의 문제가 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로 계속될 터이다.

도교육청, 도민의 눈높이에 맞춰야

교육감 이하 모든 이들은 도민의 눈높이에 맞추겠다는 정신 태도를 가져야겠다. 도교육청에 기대를 걸면서 반복해 하는 말이 있다. 도교육청이 하는 일의 중요성은 전북도청이 하는 일에 버금간다고 한 것이 그것이다. 그만큼 도교육청이 하는 일은 중요하다. 그런 점에서 도교육청은 도민들과 친화하려는 정신태도를 가져야한다. 정책 방향을 알아달라고 말하기보다는 도민의 뜻에 먼저 부응해야 한다는 주문이다.

그동안 도교육청이 수고하는 수고대로 하면서도 도민들로부터 폄하되는 눈길을 받았던 것이 사실이다. 가끔 엉뚱한 판단을 내려 도교육청이 구설수에 오른 적이 더러 있기 때문이다. 그래서 지적하는데 최근에 몇 사람의 외유를 위해서 돈을 대준 것은 민속의 대상이 될만하다. 그동안 도교육청은 쪼들리고 있다고 여러 번 말한 바가 있기에 더욱 그렇다. 그러므로 교육감 이하 고위 인사들은 판단력이 좋아야 한다. 다시는 여론의 도마에 오르는 일이 없도록 일을 제대로 수행했으면 한다. 도 교육청이 심기일전해 도민들

로부터 칭찬을 받았으면 좋겠다. 그러려면 상식에 반하는 일을 용납해서는 안 된다. 그런 일을 용납하면 존경을 상실할 뿐이다. 존경을 상실하면 남는 것은 비효율과 냉소 뿐이다. 도교육청은 그 점을 명심해야 한다. 그리고 교육 부로부터 받은 부끄러운 성적표도 잊지 말아야겠다. 학생들의 학업성취도가 전국에서 하위권인데 다른데 정신을 팔면 곤란하다. 도교육청은 학생들의 학업 능력을 끌어올리기 위해서 더욱 분발하지 않으면 안 된다.

그리고 한 마디 부연할 게 있다. 그동안 주춤하던 교권 침해 사례가 또 다시 늘고 있다. 도교육청이 교사들을 위해서 할 게 있을 것이다. 교사를 향한 폭언과 폭행과 성희롱이 2013년도에 141건이던 것이 2014년에 111건으로 줄었다가 2015년에 150건으로 다시 늘어난 것이다. 올해는 대폭 줄었으면 하는데 이 바람이 희망 사항에 그치는 것은 아닌지 모르겠다. 도교육청이 교사들을 위해 신경써야 할 것은 하나 둘이 아니다. 도내 모든 교사들의 자존심을 위해서 보호막이 돼 달라는 당부이다.

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.

