

투데이 칼럼

추석 명절, 고향집 방문 대신 주택용 소방시설

“인간은 사회적 동물이다”라는 고대 그리스 철학자 아리스토텔레스의 정의처럼 지금까지의 인간은 혼자서는 살 수 없고 끊임없는 타인과의 관계 속에 살아가는 존재로 여겨왔다. 지난해부터 시작된 코로나19의 세계적인 팬데믹으로 “언택트·비대면” 문화가 유행하며 과거부터 지켜오던 사회적 동물이란 정의에도 커다란 변화를 가져왔다. 사회적 거리두기의 일상화는 사회적 고립감을 증대시켜 우울증과 스트레스, 무기력증으로 부르는 코로나 블루(우울) 현상으로 나타났으며, 이는 감염병 차단을 위해 사람 간의 만남을 꺼리려 자제하게 된 원인으로 찾아볼 수 있다.



이길원 순창소방서장

소방 업무에 있어서도 반드시 접촉이 필요한 화재구조사 등 재난 현장의 직접적 활동을 제외하고는 많은 부분이 비대면으로 전환되어 집합 교육은 사이버교육으로, 대상처를 방문해 실시하던 화재안전점검은 자율안전점검과 안전컨설팅으로, 화재예방 안전관리인 내는 서한문과 문자 서비스로 대체되어 실시하는 등 대면 접촉을 최소화하고 있다. 소방공무원의 정신건강 회복을 위해 실시되던

‘찾아가는 상담실’은 본래 재난현장에서 겪는 스트레스와 트라우마 극복을 위해 시작됐지만 코로나 블루 시대를 사는 소방관의 심리적 회복에도 적절한 도움이 되고 있다. ‘더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라’라는 등가만 하여도 풍성해지는 덕담을 추석 명절을 앞두고도 예년처럼 기뻐하지 못함은 코로나19의 영향이다. 순창소방서에서는 주민들이 좀 더 편안하고 안전을 추서를 보낼 수 있도록 판매시설 등 다중이용 시설에 대한 소방특별조사와 백신 예방접종센터·위탁시설에 대한 화재안전컨설팅을 실시하고, 화재 예방 안전교육을 최소화하고 있다. 소방공무원이 화재 전 직원과 의용소방대원이 참여

하는 특별경계근무도 실시한다. 또한, 지난해 처음 실시해 큰 호응을 얻었던 출장인을 대상으로 한 의용소방대 발초 대행 서비스는 수도권을 비롯한 원거리의 사람 간 이동을 차단·자제시켜 코로나 바이러스 감염 차단을 목적으로 계속 추진하고 있다. 화재의 초기진화에 사용하는 소화기와 화재 발생을 경보음으로 알리는 인명대피를 돕는 단독경보형 감지기는 생명을 살리는 주택용 소방시설로, 올 추석에는 부모님이 계신 고향집을 방문하는 대신 안전을 지켜주는 효도 선물인 주택용 소방시설로 감사의 마음을 전해보자. 과거 수도권이 중심이던 감염병 확산세가 최고단계의 대응 속에서도 지

방 곳곳까지 확산되고 있는 것은 방역 수칙에 어긋나지 않는 극히 일부의 일탈행위로 인한 원인이 크다 하겠다.

또한, 일부에서 제기한 백신 부작용에 대한 과도한 우려는 집단면역을 저해하고 사회를 위함에 빠지게 할 수 있는 주장으로 자제되어야 한다. 백신에 따른 효과와 각국에서 속속 입증되며 높은 접종 예약률과 함께 9월 현재 1차 60%와 2차까지의 접종률 36%를 넘겨 10월까지 전 국민 70%를 목표로 순조롭게 진행되고 있는 점과 발생 초기 놓았던 고령층의 사망률이 현저히 감소한 점은 참으로 다행스러운 점이다. 감염병 확산 차단을 위한 방역 수칙에 기거기 등 참하는 모두가 되도록 하자. 코로나 시대를 사는 우리에게 진정으로 필요한 것은 가까운 사람과의 만남을 잠시 아껴두는 마음이다. 금번 추석 명절, 부모님이 계신 고향집 방문의 자체와 소중한 사람과의 만남의 역제는 진정한 효도와 사랑의 표현이며 더욱 반갑고 기쁜 만남을 위한 아름다운 훗날의 기약이다.

사설

어느 망자(亡者)의 청와대 국민청원

어느 청와대 국민청원에 관심이 쏠리고 있다. 청원인의 어머니는 지난 1월 14일 어느 종합병원 응급실에서 사망했다. 병원 측은 망인(亡人)이 평소 만성 질환자이기 때문에 응급 환자가 아니라고 했다.

반면 유가족은 분명히 사망 당일 응급 환자였다고 주장한다. 응급조치를 제대로 취하지 않아 사망했다는 것이다. 환자는 이곳으로 옮기기 전 어느 재활병원에 있었다.

해당 재활병원은 응급 상황에 대처할 수 있는 전문의와 의료 시설이 없었다. 그런데도 환자를 종합병원으로 신속하게 옮기지 않고 3시간 이상을 방치했다. 이송 중에 환자 옆에 의사, 간호사, 응급 구조사도 탑승하지 않았다.

종합병원 응급실에 도착했을 때는 이미 급성신부전으로 인하여 산소포화도가 급격히 떨어지고 있었다. 응급실 도착 당시 사망 가능성이 아주 높은 상태였다. 환자에게 휴대용 산소 호흡기부터 부착해야 마땅한 일이다

그러나 간이침대에 놓혀 대기하는 동안 전혀 산소 공급이 없었다. 최소한 산소 공급만이라도 했다면 사망에 이르지 않았을 것이다. 유가족은 지방경찰청에 모두 네 차례에 걸쳐 진정서를 냈다.

과진정인들이 자신들의 실수를 인정하는 2건의 통화 녹취록도 제출했다. 그러나 유가족은 경찰로부터 2021년 8월 27일 업무상 과실치사 고소사건 불송치 결정 수사를 종결한다는 통지서를 받았다.

한국의료분쟁조정중재원 감정을 보면 응급실 간호사의 환고인 진술조서에 산소포화도가 98%까지 상승했다는 내용이 나온다. 그러나 의무기록사본증명서 어디에도 그런 기록은 나오지 않는다.

오히려 의무기록사본증명서에도 없는 내용을 포함하여 응급 환자가 아니라고 한다. 여기서 말하는 종합병원은 국내 대학병원 가운데 하나다. 열정만 재갈과 재수사를 통해 진실이 밝혀지기를 기대한다.

백세시대 어르신 도리도리 운동

최근 백세시대 어르신 도리도리 운동이 관심을 모으고 있다. 도리도리 운동은 부모가 어린 아기를 돌보듯 목을 좌우로 흔들도록 유도하는 운동이다. 도리도리 운동은 뇌파 진동으로 경추와 경락을 자극해주는 운동이다.

현대 의학에서도 “도리도리” 운동을 적극 권장하고 있다. 순환 장애로 인한 뇌출혈, 뇌경색, 치매, 풍 등의 예방에 탁월한 효과가 있기 때문이다. 실제로 이 운동을 하루에 20회 씩 3~4일 정도만 늘 하여도 모든 두통이 사라진다.

기억력의 감박거림도 현저히 줄어든다. 목 운동의 방법은 첫째 도리도리, 둘째 좌우로 회전, 셋째 앞뒤로 끄덕임, 넷째 좌우 옆으로 한다. 한 가지를 20번 가량 하면 된다.

뒷골이 뻣기는 증상이 현저히 줄어들고 배 아픈 것도 좋아진다. 팔과 허리도 좋아진다. 이 운동은 누워서도 할 수 있어 근력과 기력이 약한 80~90대 어르신들도 쉽게 할 수 있

다. 누워서 머리 그리고 손과 발을 함께 움직일 수 있다. 누워서 목은 도리도리 운동을 하고 손은 오무렸다 폄다하는 지알지알 운동 일명 짬뽕 운동을 함께 한다. 짬뽕 운동은 손을 지압해주고 뇌신경을 자극하여 뇌 활성화를 돕는다.

발은 서로 가볍게 부딪히는 발끝 부딪히기를 병행한다. 발끝 부딪히기를 하면 하체의 기혈 순환을 돕고 고관절, 무릎, 발목 관절을 튼튼하게 해준다. 나이가 들수록 걷기, 수영, 자전거 타기 등은 관절에 좋은 운동이다.

그러나 운동 효과가 좋다고 해서 높은 산을 등산하면 관절에 쉴새 없이 무리가 가기 쉽다. 등산을 하고 싶다면 울레길 같은 평탄한 코스가 좋다. 운동 전에 스트레칭은 필수다. 심장에 관한 순환 장애의 극복은 30분 걷기 운동이 좋다. 걷기 운동은 혈관을 튼튼히 할 수도 있다. 그러나 무리한 운동은 관절 건강에 해롭다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

명절엔 어김없이 유령체증

명절 연휴에 고속도로를 이용하여 귀성·귀경하는 사람들은 어김없이 대부분 같은 장소에서 비슷한 생각을 할 것이다. “길게 뻗은 고속도로 위에서 신호등이 없는데 왜 막힐까? 사고가 난 건가? 차가 하필이면 내가 이용하는 시간대에 한꺼번에 몰렸나? 내 차로만 막히는 것 같아 열 차로 바꿔야 하나?”

고속도로에서는 신호등이 없고 앞으로만 달리기 때문에 차를 멈출 일도 거의 없는데 왜 고속도로는 딱딱 막히는 걸까?

도로 1km 구간에 34대까지는 차량이 생기지 않으며 이론적으로 차량이 증가해도 똑같은 속도로 달리면 도로가 막히는 일은 없다.

도로에 많은 차량이 동시에 몰리면 교통체증이 생기는 건 당연하지만 특별한 원인 없이도 ‘유령체증’ 때문에 도로가 막힐 수 있다.

유령체증(Phantom Jam)이란 ‘특별한 원인도 없이 교통체증이 일어나는 현상’을 말한다.

그렇다면 유령체증은 왜 생기는 걸까? 가장 대표적인 이유가 바로 ‘차로변

경’으로 앞서 달리던 차가 차로를 바꾸면 뒤따라던 차가 자연스럽게 속도를 줄이게 되는데 도로에 차가 많을 경우 속도는 계속 줄게 되고 차로를 자주 바꿀수록 도로 전체의 체증을 부추기게 된다. “꼭박할 때 입자가 연쇄적으로 퍼지는 현상이 차량의 움직임이 연쇄적으로 다른 차량에 영향을 주는 교통체증과 비슷하다”는 미국 매사추세츠공대 연구팀의 연구 결과가 있다.

그렇다면 차로는 왜 바꾸는 걸까? 캐나다 토론토에 레멜메이어 교수는 “내 차선이 더 막힌다고 착각하기 때문에 인지적 차이에 의해 차로를 변경하는 현상이 생긴다”라고 한다.

딱 막힌 고속도로에서는 열 차로로 지나가는 차들을 볼 수 있는 시간이 많아 사람들은 열 차로에서 자신을 추월한 차가 훨씬 많다고 인식하게 된다.

기분좋은 명절에 다른 차장을 배려하지 않고 나만 생각하다가 원인 모를 교통체증에 모두가 얼굴을 찡푸리게 되고, 조금 더 빨리 가려다 교통체증과 사고를 유발해 즐거운 명절 분위기를 망치고 더 늦게 갈 수 있음을 명심해야 한다. 전순수 무주경찰서 민원실장 겸경

사진으로 보는 지구촌 소식

은박지로 가려진 카불 미용실 여성 사진



12일(현지시간) 아프가니스탄 카불에서 한 아프간 여성이 유리창 속 여성 사진이 은박지로 가려진 미용실을 지나가고 있다. 탈레반이 아프간을 장악한 이후, 미용실 외부를 장식했던 여성의 이미지들이 제거되거나 기밀 처리됐다.

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.

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun/moon in the background, serving as a background for the masthead and slogan.