

건강 칼럼

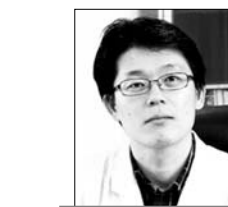
가을 산행 안전하게

코로나 이후 등산 인구가 크게 늘었다고 한다. 아무래도 밀폐된 실내 공간보다 개방된 실외가 코로나 감염 위험이 적고 각종 활동에 제약이 있다 보니 답답한 마음에 산을 찾게 된 이유일 것이다.

이제는 코로나 방역 수칙도 어느 정도 완화되었고 안전한 가을 날씨에 곧 있으면 단풍철이 다가와 전국이 산이 등산객들로 붐빌 것으로 보인다. 가을 산행, 어떻게 하면 안전하게 할 수 있을지 알아보자.

먼저 등산하기 전, 자신의 몸에 맞는 적절한 신발, 의류, 등산 장비를 준비해야 한다. 가을철 밤낮의 온도차로 새벽에 발생한 이슬 등의 물기와 나열은 길이나 바위 표면을 미끄럽게 하여 주의를 요한다. 이러한 미끄럼 방지를 위하여 자신의 발에 딱 맞는 마찰력이 좋은 밑창의 등산화는 중요하다. 또한 산을 오를 때 보다 내려올 때 하중의 충격이 더 크므로 완충작용이 있는 등산화를 준비하는 게 좋다.

의류는 등산 활동하기에 편한



김 이 언

구암한의원장

복장으로 하되 산 정상 또는 하산 시 체온이 떨어지는 것을 방지하기 위해 여벌의 옷을 준비하고 정상이나 능선에서는 바람이 강할 수 있으니 이를 막아주는 옷을 입어 체온이 떨어지는 것을 막는 게 좋다.

또한 날씨가 갑자기 바뀔 수 있으므로 산행 전 일기예보를 미리 확인하고 우비와 모자를 준비한다.

산행을 하다보면 당연히 체력이 손실되고 땀을 많이 흘리기 때문에 충분한 음료수와 초콜릿, 사탕 등의 간단한 간식을 준비하여 비상시 수분과 에너지를 보충하도록 해야 한다.

휴대하기 편한 랜턴, 비상약, 지도와 나침반 등을 준비한다.

집은 자신의 체력에 맞게 무겁지 않게 준비하며 무리한 산행은 계획하지 않아야 한다.

등산 중 주의사항으로 일단 산행 직전 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어준다.

코스가 짧지 않을 경우 산행은 날이 밝은 후 아침 일찍 시작하는 게 좋다. 또한 하루 8시간 이내로 하며 적어도 날이 어두워지기 한두 시간 전에는 마치고

돌아온다. 해지기 전이라도 날씨가 안 좋거나 안 좋을 것으로 예상될 경우 무리한 산행을 삼가하고 하산하는 게 좋다.

산행은 일행 중 제일 약한 사람을 기준으로 계획하고 실행하며 산행 중에는 음식은 한끼

에 너무 많이 먹지 말고, 조금씩 자주 섭취한다.

등산로 외의 산행은 삼가고, 부득이 길을 잃었을 때에는 계곡을 피하여 능선으로 올라간다. 보폭은 짧게 하고 등산화 바닥 전체로 지면을 밟아 미끄러지지 않게 안전하게 걸으며 일정한 속도를 유지한다.

산행 시 처음 몇 차례는 15~20분 정도 걷고 5분간 휴식하는 등 짧게 보행과 휴식을 반복하고, 어느 정도 적응이 되면 30분 정도 걷고 5~10분간 휴식, 1시간 정도 걷고 10분간 휴식하는 식으로 늘려나가는 것이 좋다.

내려갈 때는 자세를 낮추고 발 아래를 잘 살펴 안전하게 디디며 썩은 나뭇가지 풀, 불안정한 바위 등을 잡거나 밟지 않도록 한다.

산행 시에는 수시로 지도를 대조하여 현재 위치를 파악하며 소방사에서 설치한 위치판 고유번호와 함께 확인해야 한다.

조난 시 대처 방안을 미리 알아두고 소방청이 만든 119 신고 앱을 스마트폰에 깔아 두면 도움이 된다.

사설

DMZ 피스존 국제심포지

세계 평화여성연합과 유엔한국협회(UNKAW)는 최근 대한상공회의소 의원회의실에서 '2022 DMZ 피스존 국제심포지엄' (피스존심포지엄)을 개최했다. 이는 외국의 분쟁 사례와 시사점을 통해 DMZ의 가치와 미래, 평화 비전 등을 논의하는 자리였다.

심포지엄에는 미국, 유럽 등에서도 온라인으로 함께 참석했다. 행정안전부와 통일부가 후원한 가운데, 한국과 해외 발제자 간 대면과 비대면을 병행하고 한국어와 영어 동시통역으로 실시됐다.

'DMZ 피스존 국제심포지엄'은 유엔 및 국제정치 전문가로 구성된 유엔한국협회와 UN NGO 포괄적 협의기관이다. 세계적인 활동을 펼치고 있는 세계 평화여성연합이 함께 갈등과 분단의 상징인 DMZ의 가치를 재조명하고 있다.

문훈숙 여성연합 세계회장은 "최근 세계적으로 자국의 이익만을 위한 힘의 논리로 전쟁과 갈등이 확산되고 있다"며 "국

제기구 유치는 정부와 국제연합의 지지와 동참을 이끌어내기 위한 중장기적인 로드맵이 중요하다"고 말했다.

또한 "평화는 선언으로 이루어지는 것이 아니라 구체적인 실천이 중요하다"고 말했다. 한편 여성연합은 1992년에 창립되었다.

'인류 한 가족 평화세계'를 기치로 UN과 국제협력, 인종·문화·종교적 화해 프로젝트를 통해 여성들의 역량 강화와 지속가능한 평화를 이루는데 앞장서고 있다. 전 세계 120여 국가와 국내 200여 군데에 지부를 두고 활발한 활동을 전개하고 있다.

앞으로도 국제정치 전문가로 구성된 유엔한국협회와 함께 DMZ에 대한 비전을 공유하고, 한반도 UN사무국 유치를 실현하도록 활동해나갈 계획이다. 한국을 비롯한 국제사회는 UN의 지속가능 발전 목표에 따라 분쟁 국가들의 재건을 도와야 할 때이다.

국민의힘 전북도당 조직 재정비

최근 국민의힘 전북도당이 조직 재정비를 했다. 신임 당직자 20여 명을 임명한 것이다. 신임 당직자는 △윤리위원장= 송영남 전 전북대 교수 △부위원장= 장명숙, 유연주, 서애숙, 서정호, 박현구, 조남희, 김동환, 김갑근, 김일환, 박종균 △여성위원장= 최인선 전 전주시의원 △청년위원장= 최현석 △대외협력위원장= 김태권 △장애인위원장= 김양욱 △인재영입위원장= 김재정 △디지털정당위원장= 김유빈 △홍보위원장= 정선화 △전국위원장= 천서영 전주시의원, 윤세자 군산시의원, 송영자 익산시의원, 이길선 김제·부안당협 사무국장, 허절숙 전 전북도당 홍보위원장 등이다.

정운천 도당위원장은 "지역 현안을 실질적으로 해결할 수 있는 집권 여당인 만큼, 도민과 소통하고 지역의 숙원사업 해결을 앞당길 수 있도록 조직을 정비하고 강화해 나가겠다"고 밝혔다.

한편 국민의힘은 벌써부터 차기 당권 구도에 관심이 쏠리고 있다. 각종 여론조사에서 유승민 전 의원이 1위를 차지하고 있다. 당내에서는 비운 그룹의 결집이 변수가 될 것이라는 예측과 정몽준 지지층의 비토 정서를 넘지 못할 것이라는 전망이 엇갈리고 있다.

정당대회가 다자 구도로 펼쳐질 경우 비주류 당 대표가 선출될 수 있고, 후보 정리 작업으로 양자 구도가 펼쳐질 경우 윤심을 얻은 후보가 유리하다는 관측이 나온다.

차기 당대표는 내후년 총선의 공천권을 쥐게 된다. 따라서 당내 비주류의 결집, 윤심의 향해 등 선거 구도를 놓고 치열한 수싸움이 전개될 전망이다.

국민의힘은 최근 지도체제의 변수도 사라진 만큼 일단 현재 체제로 정기국회를 마무리하며 국정과제를 뒷받침하는 것이 맞다. 차기 정당대회는 내년 1~2월쯤 치러질 것으로 보인다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

호박 장식 자전거 체험하는 네덜란드 여성



11일(현지시간) 캘러윈을 앞두고 네덜란드 암스테르담 시내에 호박 테마 공간이 조성돼 한 여성이 호박으로 장식된 자전거를 체험하고 있다.

"인종차별 발언 가담자 퇴진하라"



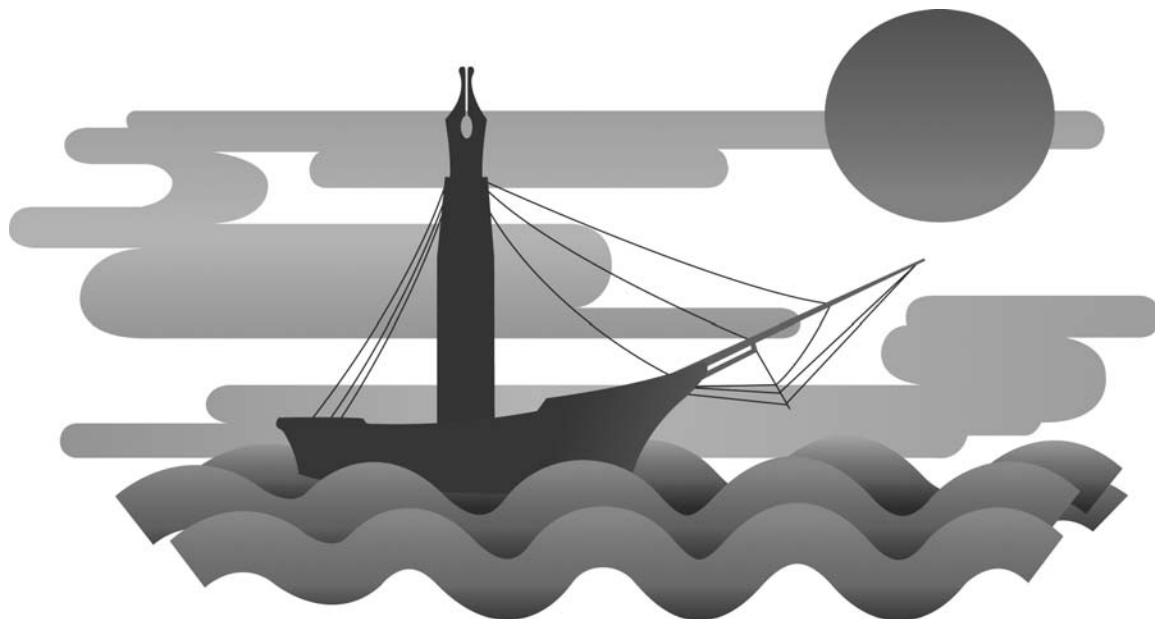
11일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스 시청 앞에서 한 여성이 LA 시의회 누리 마르티네스 의장의 인종차별적 발언 가담자들에 대한 퇴진을 요구하는 손팻말을 들고 있다. 2021년 10월에 녹음된 이 대화 가담자는 마르티네스 의장을 비롯해 길 세디오, 케빈 드 레온 시의원 등이었다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일