

건강 칼럼

캠핑의 계절 봄... 백패킹족 허리 부상·통증 예방 위해선?

영하의 날씨가 풀리면서 산으로, 들로 나들이를 떠나는 봄이 코앞으로 성큼 다가왔다.

봄철에는 등산과 트레킹을 하며 야외에서 취침하는 캠핑인 일명 '백패킹'을 하는 이들이 덩달아 증가한다. 최소한의 장비로 하는 캠핑이기도 해 간단할 것 같지만 명칭과는 달리 준비 과정이나 실제로 경험하는 데에는 많은 어려움이 따르기도 한다.

배낭 하나에 등산, 캠핑에 필요한 장비를 가득 담아 자연 속으로 훌쩍 떠나는 백패킹족들은 텐트, 침낭, 캠핑도구 등 무게가 나가는 장비들을 꼭꼭 담아야 해 무게로 인해 특히 허리에 부담이 가기 쉽다.

또한 야외에서 텐트를 설치하고 장비를 이용하는 데에 있어 힘을 많이 쓰게 되고, 허리를 숙이는 자세도 자주 취하게 되면서 허리 부상이나 통증에 시달리는 이들도 적지 않다. 허리를



최 훈 규

비린미디어원 신경외과 원장

지행해주는 근육, 인대가 손상될 경우 '급성 요통'이 발생할 수 있고 '디스크 손상'이 나타나기도 한다.

급성 허리통증은 열차라면 2~3주 휴식을 취하면서 호전이 되지만, 허리디스크 등으로 발전할 경우 만성 통증으로 이어져 허리 자체가 약해지게 된다. 건강과 힐링을 위해 즐기는 백패킹이지만, 체력 소모가 크고 건강에 오히려 좋지 않은 영향을 미칠 수가 있기에 부상이나 통증을 예방할 수 있도록 미리 준비를 하고 떠나는 노력이 필요

하다. 우선 짐을 꾸릴 때에는 허리에 부담이 가지 않도록 무게를 최대한 줄이는 것이 중요하다. 가벼운 배낭, 장비를 위주로 준비하여 크기가 큰 배낭을 뭉 때 무게가 골반과 허리 70%, 어깨 30%로 분산이 될 수 있도록 해야 한다. 또한 배낭의 등판이 등에 딱 밀착되도록 하면서 허리 벨트를 메어주어 무게중심과 전체적인 무게 밸런스를 맞춰서 짐이 한쪽으로 쏠리지 않는 것이 좋다.

또 배낭을 메고 등산을 할 때

는 등산용 스틱, 무릎 보호대 등을 사용해보면 한층 도움이 된다.

특히 하산 시에는 무릎에 하중이 가해지는데, 무거운 배낭을 짊어진 상태라면 더 위험하므로 체중을 분산시켜주는 등산 스틱이 도움될 수 있다. 여기에 무릎 보호대와 테이핑을 미리 해주면 관절의 꺾임을 줄일 수 있어 효과적이다.

이 외에도 등산을 하기 전에는 상체를 좌우로 돌리고 옆구리를 늘려주는 등 충분히 스트레칭을 하여 근육 긴장을 풀어주는 준비운동을 해 두어야 한다. 평소 백패킹을 즐기는 이들은 특히 근력운동을 통해서 허리 근육을 길러줄 필요가 있는데, 무엇보다 백패킹 이후 허리 통증이 있다면 방지하지 말고 즉시 병원에 방문하여 원인이 무엇인지 확인 후 물리치료와 약물치료, 주사치료 등 증상에 맞는 적절한 치료를 받을 것을 권장한다.

기고문

공명선거로 동시조합장선거를 축제의 장으로

'금품 주고 표를 사고, 금품 받아 미래를 저버리는 답습된 행태는 이제 그만!'

농협은 농업 생산자 조직으로 반백년 이상 대한민국 국민의 먹거리와 국가발전의 동행자로서의 역할을 해 온 조직이다.

2022년말 기준 전국 총 1,113개의 농축협이 대한민국의 육도를 가꾸어 식량을 길러내고, 전 세계에 '김치' 등 K푸드를 알리는 초석을 다지고 있다.

이러한 중요 조직의 막중한 역할을 수행하여야 할 조합장 선출일이 다가온다.

오는 3월 8일은 제3회 전국동시조합장 선거일이다. 과거 개별 농축협별 실시되던 조합장선거의 과열·혼탁을 배제하고 효율성과 공정성을 도모하기 위해 2006년부터 조합장선거가 선거관리위원회에 위탁되고 2015년부터 4년마다 전국동시조합장선거가 실시되고 있다.

농축협, 수협, 산림조합 등 전국 협동조합의 장을 선출하는 거대 선거에 대한 전 국민의 관심이 집

중됨에 따라 관련자들의 위법선거에 대한 경각심은 배가되고, 동시선거의 회 차가 더해 갈수록 부정선거로 인한 재·보궐선거가 줄어들고 있는 것이 사실이다.

다만, 위법 행위 등에 대한 언론의 과도한 꾸짖음에 마음이 무거운 점은 금할 길이 없다.

민주주의의 꽃은 선거이다. 일반 기업체와 달리 '농협법'과 '정관' 등에 따라 민주적, 자율적 조직체인 농협은 금번 선거를 통해 선출된 조합장을 필두로 신용·경제사업은 물론 다양한 조합원 복지·사회공헌 등의 교육지원사업을 추진하며 농업인들의 필수 기관으로 선도해 나갈 것이다.

지속가능한 농업과 농협 본연의 역할 수행을 위해서도 신속되고 공명한 선거가 반드시 필요하고, 이를 위해 후보자는 미래지향적 사업과 정책 제시 등의 공약을 바탕으로 표심을 저격할 필요가 있으며 조합원은 그러한 후보자를 선별하여 농업·농촌의 미래를 내다보는 혜안이 필요하다. 농협전북본부는 지난 2022년부터



김 영 일

농협중앙회 전북본부장

터 '선거비리 OUT, 상호비방 OUT, 부정정보 OUT'을 슬로건으로 조합장선거가 깨끗하고 공정하게 치러질 수 있도록 사전 지도·지원 등에 각고의 노력을 다함은 물론 선거분쟁 예방에 심혈을 기울이고 있다.

아울러, 범농협 임직원의 선거 관련 법규 위반 방지 등을 위해

'근본을 바르게 하고 근원을 맑게 한다'는 뜻의 '正本清源(正本清源)'을 임직원 기본 마음가짐으로 삼아, '청렴', '소통', '배려'를 실천하고, '사고', '갑질', '성희롱'을 근절하지는 '3행 3무 실천운동'을 추진하고 있다.

성숙되고 공명한 선거를 치르기 위해서는 해당 조합의 조합원뿐만 아니라 도민 모두의 적극적인 협조가 필요하다. 도민의 농업·농촌에 대한 관심과 우리 농산물에 대한 애정은 건실한 농협발전의 마중물이 될 것이고, 농도 중심 전라북도의 조합장선거를 전 북 농업인들의 축제장으로 승화시키는 원동력이 될 것이다. 향후, 4년 후에도 모두가 환호하는 축제의 장을 기대해 본다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

부안 강산명주 뿔주

전북 부안의 '강산명주 뿔주' 인기가 갈수록 높아지고 있다. 부안 강산명주는 △오디와 △누에 △찰보리 등을 원료로 사용하는 전통주 주조회사다. 전통주 주조회사인 강산명주가 천혜의 자연환경에서 재배한 웰빙 건강식품 오디로 빚은 술이다.

'뿔주'의 원료이자 뿔나무 열매인 오디는 여러 분초사에도 자세하게 소개되어 있다. 특히 '보간, 익신, 신풍, 자액하며 간장을 특하게 하고 정력을 돋운다'고 설명돼 있다.

오디는 현대의학에서도 관심이 매우 크다. 실제로 오디에는 비타민 B1·B2·C 등이 풍부해 동맥경화 예방은 물론 치료도 할 수 있는 리놀레산이 들어 있는 것으로 알려져 있다.

특히 '뿔주'는 부드럽고 달콤한 맛으로 여성들에게 인기를 얻고 있다. '뿔주'는 이미 청와대 탄산음 술로 선정된 바 있다. 부안 뿔주는 최근 중국 수출길에도 올랐다. 전라북도

중국사무소는 지난 2월 9일 부안 강산명주와 중국 상하이 추다오 공인리엔커지 유한공사와 연간 약 80만불 규모의 수출계약 체결식을 가졌다.

이날 계약 체결로 강산명주가 제조한 '뿔주' 3만병(약 11톤)이 3월에 우선적으로 선적돼 중국 소비자들의 입맛을 사로잡는다. 향후 시장 반응에 따라 수출 물량이 확대될 예정이다.

전북도 중국사무소는 전북 경제특구진흥원과 협업을 통해 2021년 부안 강산명주의 '뿔주' 중국 수출계약 체결을 지원했다.

수입업체 추다오는 2021년에 설립된 무역·유통·물류 업체로 다양한 온·오프라인 활동을 통해 중국 내 시장을 넓혀가고 있다.

강산명주 이천철 대표는 "전통주 주조장인 강산명주의 제품이 세계적으로 꾸준한 사랑을 받을 수 있도록 변함없는 품질과 맛 유지에 열정을 쏟겠다."고 말했다.

이재명 체포동의안 부결

대장동 개발과 성남FC 의혹 등으로 구속영장이 청구된 이재명 더불어민주당 대표에 대한 체포동의안이 2월 27일 국회에서 부결됐다. 본회의 표결에서 찬성표가 과반에 미치지 못해 국회 문턱을 넘지 못했다.

그러나 찬성이 반대를 한 표 앞서는 예상 밖 결과가 나왔다. 결과는 예상대로 부결이었다. 하지만 표수는 예상 밖이었다. 본회의엔 전체 의원 중 단 2명을 빼고 297명이 참석했다.

가결을 위해선 출석 의원 과반의 찬성 149표가 필요했지만 딱 10표가 모자랐다. 여유롭게 부결될 걸로 예상했던 민주당은 '당연한 결과'라면서도 당혹감을 감추지 못했다.

박홍근 더불어민주당 원내대표는 "당내 다양한 의견이 있다는 것도 확인했습니다. 향후에 당을 좀 더 많은 의견 수렴을 통해서 당을 하나로 묶는 그런 계기로..."라고 말했다. 국민의힘은 찬성표가 반대

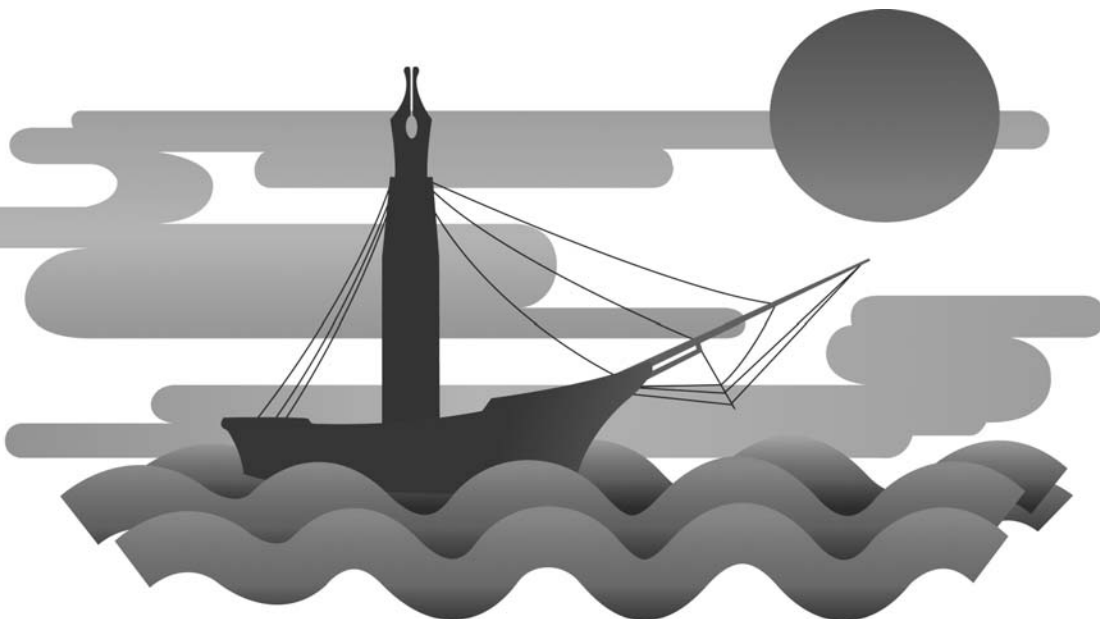
보다 더 많이 나왔다면 사실상 가결에 준하는 결과라고 자평했다. 정진석 국민의힘 비대위원장은 "민심이 고스란히 반영된 결과라고 생각합니다. 이재명 대표의 방탄은 허물어졌다. 정치적 사망 선고가 내려진 것."이라고 했다.

체포동의안 표결에 앞서 본회의장 발언대에선 한동훈 법무부장관이 이 대표가 시민들에게 큰 손해를 끼쳤으며 구속 필요성을 강조했다.

반면 이재명 더불어민주당 대표는 자신을 향한 수사를 목표물을 잡을 때까지 하는 '사법사냥'이라며 체포동의안 부결을 호소했다. 장기간의 대규모 면지탈이 수사에도 불구하고 아무 증거가 나오지 않았다고 했다.

검찰 수사팀은 체포동의안 부결에 대해 "유감스럽게 생각합니다."면서 보강 수사 등을 엄격하게 진행하겠다고 밝혔다. 초미의 관심사가 어떻게 귀결될지 국민들의 관심이 더욱 커지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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