

건강 칼럼

7월 '휴가철', '교통지옥' 서 건강 챙기는 스트레칭

**본**격적인 휴가철이 코앞으로 다가왔다. 많은 이들이 설레는 마음으로 산으로 바다로 떠날 계획을 하고 있다. 최근 문화체육관광부가 국민 1105명을 대상으로 2018년 하계휴가 실태조사를 실시한 결과 55.2%가 여름휴가를 계획하고 있고, 여름휴가를 떠나는 우리나라 국민의 82.6%는 국내여행을 계획하고 있다. 국내로 여름휴가를 떠날 때 이용하는 교통수단은 자가용이 78.0%로 가장 많은데, 휴가철에 자가용을 이용해 국내여행을 떠나는 이들이라면 교통정체를 피하기 어렵다. 주차장을 방불케 하는 도로 위에서 장시간 앉아 있거나 자동차 핸들을 잡고 있으면 없던 병도 생기기 마련이다. 교통지옥 속에서도 간단하게 근골격계 건강을 지킬 수 있는 휴가철스트레칭을 분당자생한방병원 김명균원장의 도움말로 알아보자.

▲좁은 차 안에서 목 스트레칭 잊지 마세요  
장시간 운전시 생길 수 있는 근골격계질환을 예방하는 가장 좋은 방법은 정체를 이용해 스트레칭을 해주는 것이다.

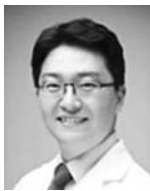
운전을 할 때는 등받이를 10도 정도 낮춰 허리와 목이 바로 세워지도록 해 고개를 내미는 행동을 줄이는 것이 바람직하다. 하지만 교통 정체로 오랜 시간 도로에 갇혀 있다 보면 운전 자세가 틀어지기 마련이다. 이러한 경우에는 스트레칭으로 목의 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 장시간 운전으로 목이 빠근한 운전자들은 양손을 목 뒤로 깎지를 낀 채로 목을 뒤로 젖혀주면 좋다. 한 동작을 15초가량 유지하고 2~3회 반복해주면 좋다.

▲손목 풀어주고 안전운전 하세요  
장시간 핸들을 조작하다 보면 손목에 무리가 가기 쉽다. 손목을 세게 구부리는 동작을 반복하는 운전기사들이 손목터널증후군에 노출되

는 이이다. 손목터널증후군 원인으로는 장시간 손목을 굽히거나 젖히는 자세, 반복적인 손목 사용 등을 꼽을 수 있다. 손목터널증후군을 예방하기 위해서는 반복적인 손목의 사용을 자제해야 하지만, 운전으로 불가피하게 손목을 지속적으로 사용해야 하는 경우에는 틈틈이 스트레칭을 실시해 손목에 휴식을 주는 것이 도움이 된다. 이 같은 경우에는 손목 당기기가 효과적이다. 우선 한 쪽 팔을 앞으로 뻗어 손끝을 아래로 해준다. 반대편 손으로 뻗은 손을 눌러 몸 안쪽으로 15초간 당겨준다. 이후 손을 바꿔 실시해주면 된다.

▲2시간 운전 후에는 휴게소에서

허리 스트레칭 하세요  
앉은 채로 장시간 운전할 때는 허리에 평소보다 2배 이상 부담이 가해진다. 특히나 장거리 운전을 해야 하는 경우가 많은 휴가철에는 어떻게 앉느냐가 척추건강을 결정한다. 장거리 운전시 2시간 이상의 운행을 피하는 것이 좋다. 장거리 운전 시에는 최소한 2시간 간격으로 휴게소에 들러 근육을 풀어주는 스트레칭을 하고 잠깐 휴식을 취하는 것이 좋다. 움츠러든 몸은 피로도를 극도로 상승시키며 2시간 이상 같은 자세로 운전을 하면 뇌의 활동도 둔해지기 때문이다. 이러한 이유로 국토교통부에서는 '여객자동차 운수사업법' 개정을 통해 2시간 운행 최소 15분 휴식을 법으로 정하고 있다. 먼저 양손을 깎지 낀 채 양팔을 머리 위로 올린다. 상체를 왼쪽으로 천천히 기울였다가 잠시 멈추고 다시 제자리로 돌아온다. 반대편도 같은 동작으로 풀어준다. 이 동작을 10초간 유지하고, 좌우 3회 이상 반복한다. 척추 주변 근육을 이완시켜 혈액순환을 원활하게 해주고 피로를 풀어주는 효과가 있다.



김 명 균  
분당자생한방병원 원장

사설

수해 복구 빠르고 완벽해야 한다

이번에 많은 비가 전북 지역을 강타했다. 전국 피해 규모 중 가장 큰데다 전체 피해 규모의 절반 정도에 이르고 있다. 그래서 이번엔 침수된 농경지 규모가 4169ha라고 추정됐다. 잊고 보았던 내 용과는 아주 판이한 것이다. 농작물 피해도 다시 수정했는데 그 피해액이 엄청날 터이다. 가급적 피해 규모도 이번엔 다시 보고했다. 다행히 4천16천여 마리가 폐사됐고 오리 또한 1만 마리가 폐사했다. 그리고 침수된 집들이 적지 않아 그 피해 규모가 더욱 늘어날 전망이다.

이제 전북도는 수해 복구와 관련해 발빠르게 나서야 한다. 이번엔 수해를 당한 이들에 대한 도움이 신속해야 한다는 이야기다. 그리고 앞으로 있을지 모를 또 다른 장마에 대비하기 위해서는 반드시 그래야 한다. 특히 국지성 호우의 모양새를 보여주고 있는 그런 장마에 대비해야 한다. 수해를 당할 때마다 복구에 대해적으로 나서고 있다는 보고를 들었지만 그것을 온전히 믿기에는 시월치 않은 구석이 있다. 복구가 빨랐던 것도 아니고 완벽했던 것도 아니었던 까닭이다. 피해 현장의 규모가 어떠한

복구는 완벽하게 마무리돼야 한다. 그게 상식이다. 상식적인 바탕이 이루어지지 않은 현상이 있었기에 여기 특별히 하는 주문이다. 어느 지역은 이듬해 장마철이 되도록 복구를 완료하지 못한 채로 공사 중에 있다가 또다시 수해를 당하기도 했다. 물론 도내 공무원들 중에서는 속 모르는 이야기까지 말라는 식으로 반응할 이도 있을 것이다. 예산이 있어야 복구를 하든지 말든지 할 것이 아니냐고 말이다. 물론 그 같은 불만도 이유가 없지는 않다. 그래도 수해를 당한 해당 지역 주민들의 심사를 먼저 해야 한다. 금전을 내서라도 빠른 복구가 있어야겠다.

누가 부리기 복구는 이제 근절돼야 마땅하다. 그리고 또 하나 여기 주문할 것이 있다. 수해 복구가 미흡한 현상이 없어야겠다. 지금 우리 전북 지역에 당한 쪽우 피해에 대하여는 긴 비가 있어야 한다. 예전에 우리 전북 지역은 다른 지역과 달리 비 피해가 적었던 것은 사실이다. 그러나 올해는 그게 아니었다. 사실 옛 기억을 더듬어보면 우리 전북지역에서도 큰 수해가 있었다. 그제 오레 되기는 했지만 그때를 떠올려보면 이번의 수해복구가 빠르고 완벽해야겠다.

새만금 국제 공항 사업 속도 내야

전북도가 새만금 국제 공항 사업을 맡았는데 뜻있는 계획이다. 군산 경제권을 위해 중간공항 확장도 맡았는데 역사나 동감이다. 그런데 문제가 있다. 정부의 예비타당성 조사 제도 탓이다. 그게 전북발전의 보물을 불작고 있는 작남이다. 소모되는 기간이 짧게는 2년에서 길게는 4년이나 되기 때문이다. 그런 까닭에 주요 한민기업들이 출몰이 많이 뛰고 있다. 통과가 예상되는 사업도 실제로 예산이 집행되기까지 또 많은 시간이 걸리는 게 사실이다. 예타 제도가 지역 발전의 발목을 잡고 있다고 전북도가 불만을 제기했던 것은 그래서일 터이다.

전북도는 예타제도의 개선이 필요하다고 말했으므로 뜻을 관철해야 한다. 도민들이 여러 번 반복해 말했던 것은 공항 교통 낙후에서 벗어나야 한다는 것이었다. 도민의 그 열망이 아직도 소외된 채로 있는데 이번엔 광역경제권 프로젝트를 위해서도 뚝을 보여줘야겠다. 전북발전은 약속한 사항들이 으레도둑 편이었는데 그것은 도민의 비탄이 아니다. 재개발이 부추겼던 것을 여기 또다시 말하는 것은 그래서이다. 전북도는 예비타당성 조사의 문턱

점유 지적했으므로 앞으로 강자를 보여주어야 한다. 이제 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 선도하려면 새만금을 보여도 그렇다. 전북도가 수년 전부터 속도를 내겠다고 약속하고 있지만 진척 상황을 보면 미안할 지경이다. 정부가 후속책을 내놓으며 관심을 보일 거라는 이야기도 있었지만 그게 더 더뎠다. 불행했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 예산 집행이 없으면 무슨 약속을 했더라도 민선 무가용으러에게 달리 여겨지지 않는다.

전북도는 여량을 온전히 발휘해야 한다. 도민들이 기대한 것과 비교해 현재의 진과목을 보면 그에 못 미치니 유감이다. 전북도는 우리 지역에 다른 지역보다 뒤쳐져 있는 것을 아파해야 한다. 낙후와 소외를 말할 때마다 강조했었기니와 전북도의 책임이 막중하다. 지역발전은 위해서라면 간히 도전적인 자세로 보여줘야 한다. 예타 기간이 너무 길어 애를 먹고 있는데 전북도는 스스로 다져왔던 말 그대로 정부 관제자들에게 면해나 기간 단축 등 합리적인 요구를 강요해야겠다.

독자제언

'경·검 수사권 조정 합의문' 을 보고

지난달에 발표된 검찰 수사권 조정 합의는 '경찰은 명분을 얻고, 검찰은 실리를 얻었다'라는 것이 대체적인 평가이다. 경·검 수사권 조정 합의문을 보면 경찰에 '검찰의 수사지휘권을 폐지하고, 경찰에 1차적 수사종결권이 부여되는 것이 합의의 내용'이다. 1954년 형사소송법 제정 이후 64년 만이다.

검찰 개혁의 핵심은 '수사와 기소의 분리'라고 할 수 있다. 하지만 검찰의 직 접수사의 범위를 보면 부패범죄, 경제범죄, 금융·증권범죄, 각종신거범죄, 위증, 증거인멸, 무고 등 전반적인 모든 것에 대하여 수사를 하게 되어 있다. 현재와 별반 다르지 않다. 경찰의 송치 후 검사가 보완수사 요청, 불송치 결정권 통지 등 다양한 통제 수단을 여전히 움직여왔기 때문이다. 또한 검사수사지휘와 경찰 수사준칙을 대통령령으로 정했던 것을 법무부 장관이 검찰청장, 검찰총장과 협의하여 경·검 수사준칙을 법무부령으로 정한다는 것도 문제다. 영장청구권과 기소권 독점도 달라진

게 없다. 이번 조정안으로 검찰의 힘을 과연 얼마나 뺄 수 있을지는 의문이다. 특히 영장청구권은 헌법 개정이 필요하다는 이유로 불발된 것은 아쉬운 대목이다. 결국 합의문을 보면 경찰은 1차적 수사종결권 수사지휘권 폐지를 얻고, 검찰은 직접수사, 송치 후 사후통제 등을 얻어 경찰은 명분을 얻고 검찰은 실리를 얻었다.

하지만 국민이 바라는 것은 이번 조정 합의문을 통해 경·검의 분리와 견제를 통해 수사의 객관성과 공정성을 지킬 수 있기를 바라고 있다. 물론 첫술에 배 부를 수는 없다. 경·검은 정치적 권력이나 외압에 바르려 서고 권력의 뒷바라지를 하는 '권력의 하수인'이 되어서는 안 된다. 이제 수사권 조정 논의는 '국회'로 넘어갔기에 문턱을 어떻게 넘을지 두고 볼 일이다. 국민의 눈높이에 맞는 수사의 객관성과 공정성을 지킬 수 있는 내부 수사절차 등에 대하여 고민이 필요한 때다. 행정근 진인경찰서 수사지원팀장 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

8년만에 원자력 백서 발간



일본 원자력위원회가 5일 원자력백서를 최종 결정했다. 백서는 6일 각의(우리의 국무회의)에서 배포된다. 원자력위원회가 '원자력백서'를 발간하기는 8년만이다. 사진은 이오모리현 로카소우리에 있는 핵연료 재처리 시설 모습.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**