

건강 칼럼

해외 여행시 건강 관리

폭 열이 극성을 부리는 가운데 본격적인 여름 휴가철에 접어들었다.

많은 직장이나 사업장에서 여름 휴가를 실시해 아침 출퇴근 시간 통행 차량이 줄어드는 느낌마저 든다.

냉방 시설이 발달하지 못했을 시절에는 피서라는 명목으로 산과 계곡, 바다로 여름 휴가를 떠났으나 요즘은 경제적 수준이 향상되고 여행문화 생활의 기대치가 높아지면서 평소 가지 못했던 곳으로 해외여행을 떠나는 경우가 많다.

우리 나라와 자연 환경과 기후가 다른 낯선 여행지에 간다면 무엇보다 건강하고 안전한 여행을 위해 꼭 주의해야 할 사항이 있다.

먼저 반창고 등 구급약품과 함께 소화제, 설사나 변비, 감기, 멀미약, 진통제, 해열제, 자외선차단제, 살충제, 항생제 등 상비약을 챙긴다.

평소 혈압이나 당뇨 등의 심혈관계 질환이나 다른 만성질환이

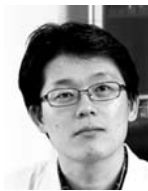
있다면 미리 약을 처방받아 준비하는 것이 좋다.

그 다음으로 여행할 곳에 대한 충분한 정보를 파악해야 한다. 여행 시기 및 기간, 여행 목적, 경유지, 거주 예정지, 본인의 과거 병력과 예방접종 내역 등을 감안해 준비 해야 한다.

보통 유명 휴양지나 대도시 보다는 배낭여행이나 오지로 가는 여행에는 더 치밀하게 사전 예방 대책이 필요하다.

국가별 질병 정보는 질병관리본부 홈페이지(http://www.cdc.go.kr/CDC) 해외질병 항목에서 찾을 수 있다.

김이곤 구약한의원 원장



아프리카, 동남아시아, 중남미 등 열대지역을 여행할 때는 그 특정 지역에서 계속 유행하는 세균이나 바이러스에 의한 감염성 질환인 풍토병에 주의해야 한다.

풍토병은 전과 경로에 따라 별레나 모기에 물려서 생기는 말라리아, 뎅기열, 황열, 일본뇌염, 수면병, 리슈만리아증 등이 있으며 음식물에 의한 설사, 이질, 장티푸스, 콜레라, 주혈흡충증 등이 있다.

성 접촉에 의한 경우는 AIDS, 매독 등이 있다. 예방 접종이나 예방약이 있는 풍토병의 경우 미리 필요한 조치를 취하는 것이 좋다.

황열, 장티푸스, B형 간염, 광견병 등은 미리 예방 접종을 하는 것이 좋으며 콜레라 예방은 철저한 개인위생과 안전한 음식섭취로 충분하다.

일본뇌염 예방접종은 성인에 필요하지는 않으나 소아일 경우 백신을 맞는 것이 좋다.

말라리아 유행지역을 가는 경우 1~2주 전에 말라리아 예방약을 복용해야 한다.

예방약을 복용해도 말라리아에 걸리는 경우가 있으므로 여행 중이나 귀국 후 2달 이내에 열이 나면 의료기관을 방문해야 한다.

해외여행을 다녀온 후에는 심혈관계 질환, 당뇨병, 만성호흡기 질환 등이 있는 경우, 귀국 후 2주일 이내에 열, 설사, 구토, 황달, 요로기계 장애, 피부질환 등이 발생한 경우, 여행 중 심각한 감염성 질환에 노출 가능성이 있을 경우, 개발도상국에서 3개월 이상 머무른 경우에는 의료기관을 찾아 진찰을 받아 보는 게 좋다.

사설 일자리 창출 성공해야 한다

일자리 창출에 성공해야겠다. 그것도 한 때 반짝했다가 끝나는 작은 성공이 아니라 지속적인 성공이라야 한다. 전북도는 대통령이 했던 말을 상기해야겠다. "일자리 8만 개 창출하겠다"고 한 말과 "단 1원의 국가 예산이라도 일자리 만드는데 쓰겠다"고 한 말이 그것이다. 그 말은 대통령의 생각이 어디에 있는지 확실하게 알려 주고 있다. 그러므로 전북도는 일자리 창출을 그 무엇보다 최고 우선순위에 두어야겠다.

일자리가 부족한 지금 정부의 일자리 창출 약속은 각 지역 단체마다 초미의 관심사가 아닐 수 없다. 전일 정부 때부터 시작된 '홍수저지' '별조성'이니 하는 말이 지금도 수그러들지 않고 있는 까닭이다. 88만원 세대도 모자라 77만원 세대가 출현했는데 그것을 바로 잡아보려고 시도한 최저임금제가 도리어 역작용을 하고 있기 때문일 것이다. 한국사회는 병리 현상이 여럿히 뿌리 깊다. 태생이 '금수저'들은 부도 세습되고 일자리도 세습되는 관인제 서민 가정의 자녀들은 그렇지 못한 것이다. 그러므로 전북도는 우리 지역 젊은이들의 취업 현실에 눈을 주어야겠다. 도내 젊은이들 중

에는 일자리가 없어서 방황하며 고민하는 이가 아직도 적지 않다. 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 일자리가 턱없이 부족하니 난감하다. 새로운 일자리 창출과 관련해 전북도는 준비된 생각을 갖고 있어야 한다. 대학교 졸업장이 곧바로 백수인증서가 되고 있으니 보통 문제가 아니다. 어떻게 해야 우리 전북 지역 청년들의 묶을 극대화 할 수 있는지 고민해야 한다. 그래서 또 말하는데 전북형 일자리 창출 문제에 신경을 써야만 한다. 정부의 의도가 좋아도 이쪽에서 불잡는 힘이 약하면 나중에 다른 광역시도의 그것과 비교해 실망하게 될 수도 있다.

전북도는 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다. 그것은 곧 전북의 자존을 말하는 것이기도 하다. 그래서 지금 다시 물어 보고 싶은 게 있다. 전북도가 일자리 창출에 대해 구체적으로 입안해두고 있는 게 있는지 궁금하다. 일자리 창출 효과를 극대화시키려면 구체적으로 입안해두고 있는 게 있어야 한다. 전북도는 일자리 창출에 따른 취업 성과를 도민에게 확인시켜주었으면 하는 바다.

독자재언

노인 보호구역, 실버존을 알고 계시나요?

학교 앞 어린이 보호구역, 스쿨존에 대해서는 대부분의 사람들이 알고 있지만 노인보호구역인 실버존에 대해서는 아직까지 생소한 사람들이 많다. 2008년부터 도입되어 시행하고 있는 노인보호구역은 교통약자인 노인을 교통사고 위험에서 보호하기 위해 양로원, 경로당, 노인병원 등 노인들의 통행량이 많은 구역을 선정해 안전한 통행을 보장하고자 하는 교통안전구역이다.

도로교통공단의 교통사고 통계자료에 따르면 매년 전체 교통사고 사망자 수는 감소하고 있지만 65세 이상 노인 교통사고 사망자 수는 전체사고 사망자 중 40%를 차지하는 등 지속적인 증가 추세를 보이고 있다. 교통사고 사망자 10명 가운데 4명이 65세 이상 노인이다.

노인들은 상대적으로 신체반응속도와 보행속도가 느리며 교통상황에 대한 이해가 부족하기 때문에 무단횡단하는 경우, 차도를 보행하는 경우 등

사고에 노출이 쉽게 되는 경우를 볼 수 있다.

현재 노인보호구역에서는 노인보호 표지판을 설치하고 신호등의 속도를 조절하거나 과속방지턱, 미끄럼 방지 시설을 갖추고 있다.

또한 자동차 규정 속도는 30km 또는 50km 이내, 속도, 신호, 주·정차 위반 시 벌점 또는 범칙금을 일반도로보다 약 2배정도 부과하고 있다.

실버존이 스쿨존처럼 정착하려면 보행자와 운전자가 함께 안전을 염두에 둔 습관을 길러야 한다. 노인들은 혼자 보행하는 경우가 많은 만큼 반드시 횡단보도를 이용하고 야간에는 눈에 잘 띄는 밝은 색 옷을 입는 것이 바람직하다.

운전자들 역시 노인들은 교통약자라는 사실을 꼭 기억하고 실버존을 볼 때마다 안전을 생각한다면 노인 교통사고 예방에 큰 도움이 될 것이다.

김한빛김계경찰서 생활안전과 생활질서계 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바르샤마 봉기 74주년



제2차 세계대전 당시 나치가 점령한 유럽에서 최대의 폭동이었던 폴란드 바르샤마 봉기의 74주년을 기념해 지난 1일(현지시간) 시민들이 행사에 참가하고 있다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

김계에 스마트팜 혁신 벨리가 조성된다

김계 권구에 스마트 팜 혁신벨리가 조성된다. 그동안 전북도가 농도 전북의 발전을 위해서 뛰는 모습을 보여줬더니 이제 그 성과가 나타나는가싶다. 최근들어 밝은 소식이 드물었는데 매우 반가운 일이다. 전북도가 스마트 농생경 산업에 대한 절기찬 포부를 밝힌만큼 스마트팜 혁신 벨리는 앞으로 농축산분야 4차 산업혁명을 이끌어갈 거실 단지가 될 터이다. 농림식목부와 전북도와 김계시의 전북대가 공동 투자해 1600억원을 들여 실증 단지화 청년보육센터 등을 들어서게 한다는 방침이다.

스마트 팜 혁신 벨리는 농도 전북의 발전을 위한 첫걸음이 아닐 수 없다. 스마트 팜 혁신 벨리는 장차 아시아 스마트 농생경 벨리로 연계시킨다는 구상이 이미 잡혀 있는 까닭이다. 사십이지 아시아 스마트 농생경 벨리는 대통령 의 전북 공약 1호이기도 하다. 그러므로 이제 스마트 팜 혁신 벨리 사업을 손조롭게 추진해 나가는 일이 중요하다. 전북도와 김계시와 전북대가 공동 출자한다지만 그것으로는 부족할 게 뻔하다. 수

진과 성공을 위해서는 농림식목부의 큰 지원이 뒷받침되어야 한다. 전북도는 앞으로도 계속해서 농업 발전 의지를 다져야 한다. 농가의 요구를 주요 현안으로 풀어 올려 반드시 성취시키고야 마는 각으로 나가야 한다. 현재까지 전북도는 그것을 잘 해내고 있다. 영농성착 지원에 젊은이들이 돌려 받고 있음은 전북도의 정책이 신뢰와 공경의 대성임을 말하고 있다. 따라서 전북도는 귀농 청년들을 농촌의 보듬에 키우어야 한다.

도지사는 저번에 "전북의 미래 먹거리 중 가장 중요하게 생각하는 분야가 무엇인가?"라는 기자의 질문에 한치의 망설임도 없이 "농생경 산업"이라고 말했다. 그것은 도지사가 늘 고집 생각하고 있었음을 의미한다. 전북도는 그래서 스마트 농생경 12개 핵심사업을 만들었는 터이다. 얼핏 큰 액수의 투자 규모로 보아 스마트 농생경 산업이 손조롭게 추진되면 우리 전북 지역의 분위기가 확연히 달라지리라 기대하는 바이다. 전북도는 스마트팜 혁신 벨리 성공에 이어 농생경 산업의 성공도 도민에게 선물로 안겨주기를 바란다.

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.

