

건강 칼럼

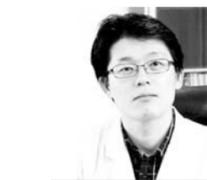
가을철 야외활동 주의사항

올 여름 늦게까지도 극성을 부리던 최악의 무더위로 지나고 선선한 가을 날씨에 외출하기 좋은 계절이다. 풀밭이 있는 공원으로 소풍이나 가을 산행, 특히 추석을 앞두고 벌초 성묘를 하는 등 야외 활동이 많은 시기이다.

이런 칼럼은 이러한 야외 활동 시 건강을 위협하는 여러 요인을 알아보고 이때 어떻게 대처해야 하는지 알아보자.

여름철에 습하고 무더운 자외선이 었다면 가을에는 선선하고 건조한 날씨의 자외선을 주의해야 한다. 여름에 비해 덥지 않기 때문에 오래 동안 야외 활동을 하다보면 자기도 모르게 장시간 자외선이 강한 햇볕에 노출되기 쉽다. 낮에는 잘 모르다가 집에 들어가 보면 피부가 붉어지거나 가렵고 화끈거리는 등의 증상이 발생하고 심한 경우 반점을 설치기도 한다.

외출 전 충분한 자외선 차단제를 발라주고 장시간 야외 활동 시에는 차단제의 등급보다는 수시로 발라



김이곤  
규원한의원장

주는 게 더 중요하다. 야외 활동 후 햇볕에 의해 생긴 가벼운 일광화상은 얼음찜질, 샤워 등으로 피부를 식혀주고, 냉수 등으로 냉습포를 시행하며 피부연화제나 보습제를 바르는 것이 좋다.

성묘, 벌초, 도토리 밥 쪄기, 등산 등의 자연 환경에 접하다 보면 뜻하지 않게 뱀을 만나 깜짝 놀라는 경우가 있다.

이때 그냥 지나가면 다행이지만 뱀에 물리게 되는 경우도 있다. 만일 독사에 물린다면 놀라서 과도한 행동을 하지 않는 게 좋다. 독이 쉽게 퍼질 수 있기 때문에 오히려 안정이 필요하다.

이때는 물린 부위가 심장보다 낮은 곳에 위치하도록 하고 물린 상처 부위로부터 심장쪽으로 5~10cm 위쪽을 끈이나 수건 등으로 묶어 독이 퍼지지 않도록 한다.

간혹 입으로 독을 빨아내는 경우가 있는데 입안의 상처가 있다면 독이 입으로 퍼질 수도 있으며 입안의 세균이 뱀에 물린 상처부위를 감염 시킬 수 있으니 하지 않는 게 좋다.

보통 독사에 물리면 곧 죽는 게 아닌가 하는 겁에 질리게 되기 쉬운데 실제 전신반응이 나타날 때까지는 어느 정도의 시간이 걸린다. 따라서 차분하게 정신을 차리고 신

속히 의료기관을 찾아 적절한 처치를 받으면 대부분 후유증 없이 치료할 수 있다. 평소 산행이나 벌초 시 두꺼운 등산화 착용하는 것도 좋다.

산행이나 야외 활동 시 외부에 상처가 날 경우 특히 벌초 할 때 예초기나 낫에 베이는 경우가 있는데 이때는 일단 깨끗한 흐르는 물에 상처 부위를 씻어 흙먼지 등의 오염 물질을 제거한다.

야외 활동 시 머리 소독제와 거즈를 준비해 상처 부위나 출혈부위를 압박하면 좋다.

손가락 또는 발가락 등이 낫이나 예초기에 절단 되는 경우에는 절단 부위를 생리식염수나 물에 적신 거즈로 감싸고 신속히 봉합 수술이 가능한 병원으로 이송해야 한다.

벌초를 하다보면 고속도로 회전하는 예초기 칼날이 잠초뿐만 아니라 돌에 부딪혀 칼날의 부러진 파편에 의한 부상위험이 있으므로 벌초 작업 시에는 충분히 주의를 하고 장갑, 보호안경 등 안전장비를 착용하는 게 사고 예방에 도움이 된다.

독자재언

범죄피해자 보호지원제도 얼마나 알고 계십니까

매일 같이 일어나는 사건, 사고 속에서 우리는 강력범죄는 물론이거니와 다양한 종류의 범죄에 대하여 직, 간접적으로 보고 듣는다. 하지만 이러한 범죄들에서 발생하는 피해자를 위한 여러 가지 제도들에 대하여 다양하게 알고 있는 사람이 얼마나 될까. 경제적, 심리적 고통에서 몸부림치는 범죄 피해자를 보호하고 지원하려는 정책을 만들고 시행하고 있는데 이것이 '범죄 피해자 보호 및 지원제도'이다.

범죄피해자 보호, 지원제도는 타인의 범죄행위로 피해를 당한 사람과 그 배우자, 직계친족 및 형제 자매를 대상으로 국가가 경제, 심리, 법률적으로 지원하는 제도이다.

조금 더 자세히 살펴보면, 범죄피해자보호법 제7조에 의하여 범죄로 피해를 당한 사람은 범죄피해자 보호 및 지원기관, 보호시설에서 상담과 심변보호를 받을 수 있다.

또한 같은 법조에 의하여 범죄에 의해 신체적, 정신적 피해를 입은 자는

치료비, 생계비, 장례비 등을 지급 받을 수 있다.

두 번째는 심리적 지원으로 범죄 후 유증으로부터 벗어나 정상적인 생활로의 복귀를 위한 상담치료를 지원하고 있으며 세 번째는 법률적 지원으로 법률구조공단과 연계하여 무료 법률상담 및 법률 정보를 제공함으로써 범죄로부터 받은 교통과 두려움을 국가가 함께하고 치유할 수 있도록 지원하는 제도들인 것이다.

나도 범죄로부터 안전하지 않음을 늘 상기하자! 이러한 피해자 지원제도가 피해자 모두에게 만족할 드릴 수는 없지만 우리 경찰관에게서는 피해자 인권을 존중하고, 따뜻한 국민의 한 사람으로서 최선을 다하고 있다는 사실을 알아줬으면 좋겠다.

또한 혹여 범죄피해를 입었을 때에는 국가로부터 최소한의 보호를 받을 수 있음을 기억하고 자신이 받을 수 있는 지원을 적극적으로 요청했으면 한다.

백승화 남원경찰서 중앙지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴  
기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

밀라노에 개점한 스타벅스 이탈리아 1호점



이탈리아 밀라노에 1호점을 오픈했다고 최근 월스트리트저널(WSJ)이 보도했다. 사진은 밀라노 스타벅스 매장에서 일하고 있는 직원을 모습.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

도내 위기 기업 관심 절실

전북도가 위기 기업들에 보다 더 관심을 가져야겠다. 그동안 기업들로부터 이런저런 호소가 있었으니 말이다. 전북도가 앞으로 어떤 지원을 보여줄지 기대를 갖게 한다. 기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다. 전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그것을 실천해야 한다.

우선 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다. 지난 십 수년 간 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 긍정적으로 변화된 모습을 아직 보지 못하니 말이다. 군산 경제의 활력을 생각하면 가슴이 답답하다.

세심스럽게 이런 말을 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다. 지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 바이다.

도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다.

전북도는 지역의 영세 기업들을

연려하지 않으면 안된다. 그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소 영세기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달린 게 없으니 그럴 터이다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다.

또한 추석을 앞두고 있어서 하는 말인데 임금을 체불하고 있는 사업장이 도내에 2천 곳 넘는데 심각한 문제가 아닐 수 없다.

전북도는 지원으로 기업 생존률을 끌어올려야 한다. 이렇게 말하는 이유는 분명하다.

중소영세기업들도 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 어떻게 하면 제 역할을 다 할 수 있게 더 도와줄까를 고민해야겠다.

'지역발전' 중심 주제 돼야

국토교통부가 동서 철도 건설과 관련해 언급한 것을 다시 돌아켜 보는 기분이 쓸쓸하다. 그게 희망을 이야기한 것이긴 해도 실속이 없는 덕담이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없다. 이래가지고는 지역 발전이 될 턱이 없다.

최근에는 여당 대표의 새만금 국제공항에 대한 막말이 있었다. 응원군이 있어도 다른 지자체의 발전상을 따라가기 버거운데 엉뚱하게 방해꾼까지 생겨나고 있으니 정말 열혈이 난다.

도지사과 고위 관계자들의 의식 속에는 지역발전이 항상 중심 주제로 정립돼 있어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다.

지역이 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 한참 낙후돼 있다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다.

예전에 했던 말을 또 반복하거나 발전 보복이라는 게 마음에

들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 이를데 없다. 지역의 미래를 이끌 대형 국책 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있는데 답답한 노릇이다.

전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 더 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다.

새만금사업 말고는 다들 도토리 키재기가 고작이다. 그러므로 전북도는 저번에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다.

2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다.

그걸 실현시키기 전북도는 부단한 노력이 있어야겠다. 그리고 익산 식품러스터가 위기라는데 똑같은 당부를 하고 싶다.

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.

