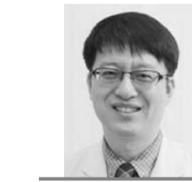


건강 칼럼

추석 연휴 구급상자 상비는 필수

**먹**을거리가 평소보다 많아지고, 친한 사람들을 오랜만에 만나게 되는 명절 연휴의 분위기는 평소보다 과육과 과식, 과음을 부르곤 한다. 젊고 건강한 사람들에게도 명절에 더부룩한 배는 정상적으로 보이지 않는다. 명절 연휴 음식의 특징상 기름지고 짠 음식들, 그리고 여러 종류의 과일이 풍성하다. 당뇨병이나 고혈압, 신장병 등 만성질환을 앓고 있는 분 중에 평소에는 엄격하게 건강관리를 해오다가도, 오랜만에 친척들 간의 만남에서 마음이 다소 해이해지는 경우가 있다. 평소 신경을 써오던 관심 혈액수치들이 올라가고 호흡곤란, 전신쇠약 등의 증상을 일으키며 응급실을 찾는 경우를 흔히 본다. 서로 앓고 있는 병을 미리 주위에 알리고 이해시키며 상대방의 건강을 지켜주는 것이 무엇보다 중요하다.



**최 우 익**  
계명대 동산병원 응급의학교실 교수

먹거리뿐만 아니라 사건사고도 잦아진다. 평소 익숙하지 않은 조리기구를 사용하다 피부열상이나 근육파열 또는 발초를 하다 간접적으로 튀어 오른 물랭이 등의 이물질은 안구손상을 일으킨다. 팔뚝이 있을 땐 부은 손상부위에 있을지 모르는 사지 끝절의 악화방지를 위해 가까이에서 구할 수 있는 막대기나 나뭇가지, 우산 등으로 길게 옆에 대어 위와 아래를 사지와 함께 묶어 고정을 해서 움직임을 최소화해야 한다. 상처부위는 비교적 깨끗한 천(손수건 등)으로 압박 지혈을 해준다.

휴가철이나 명절연휴 이동시에는 간편한 구급함 정도는 마련해서 휴대하는 습관을 가지는 것이 좋겠다. 가을철로 접어들어 습도는 많이 줄었지만, 아직까지 낮에는 여름의 높은 기온이 여전히 남아 있다. 추석연휴 동안 차 안에 장시간 앉은 채로 이동하게 되면, 온열질환 중 가벼운 경우에 해당하는 발과 발목이 붓고 통증을 일으키는 열부종에 노출될 수 있다. 연세가 많은 분들에 흔히 발생하며, 그러한 증상으로 추석 연휴 성묘나 차례 및 친목활동에 영향을

줄 수 있으므로 예방을 하는 것이 좋겠다. 다리를 자주 움직여 주고 위로 올려주거나 해서 아래쪽으로 체액이 저류되지 않도록 한다. 겨울철 동면계절을 제외하고는 따뜻한 여름철 뱀의 활동시기와 겹치는 동안 뱀 교상환자가 많이 발생한다. 9~10월도 뱀의 활동이 가능한 시기다. 성묘나 발초를 위해서 산을 오르고 내릴 때, 뱀에 물리지 않도록 조심해야 한다. 뱀에 물리는 경우에는 물린 부위를 심장 아래로 하고, 움직임을 최소화하도록 하며, 상처부위에 아무거나 바르지 말고, 물린 부위 상부 10cm 정도에 손가락 하나 정도가 들어가도록(동맥혈이 막히면 말단부위가 괴사) 다소 느슨하게 폭이 넓은 천으로 동여맨다. 그런 후 항독소 치료가 가능한 응급실로 이송을 하도록 하며, 절대로 칼로 절개를 하거나 피를 짜내려고 해서는 안 된다.

사설

발전 프로젝트에 힘 실어야

발전 프로젝트에 힘을 실어야겠다. 전북도는 예전에 야심차게 선언한 게 있다. "정도 천년을 맞아 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다"고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 이번 새만금 개발청이 새로 발표한 내용도 그렇다. 새만금에 매머드급 신재생 에너지 클러스터를 조성하면 기대감을 키우는 것도 좋지만 구체적으로 추진력을 보여주는 게 우선순위다. 도민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라보고 있다. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 지난 수년간 우리 전북 지역에는 안 좋은 일이 많았다. 군산 현대 조선소의 가동 중단과 GM 폐쇄 사태와 남원의 서남대 폐교 사건이 그것이다. 따라서 군산과 남원은 실업 문제가 심각하다. 군산과 남원이 살어나야 하는데 앞으로가 걱정이 다. 정부의 일하는 방식이 이쪽의

기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 된다. 이럴 때 전북도는 새만금 개발청과 함께 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 자존 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제육 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다. 현재 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 사실은 18만 명 수준에 머물고 있으니 말이다. 나이는 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 새만금 신재생 에너지 클러스터를 포함해 다른 발전 프로젝트에도 많은 힘을 실어주기 바란다.

독자제언

농민들의 땀방울이 헛되지 않기를

한기위가 다가오는 현시점에 어떤 농부는 이미 노력의 결실을 맺었을 것이고, 또 다른 농부는 그 결실을 기다리고 있을지 모른다. 최선을 다해 땀방울을 흘리고 좋은 결과를 얻는 모습은, 삶을 살아가는 우리로 하여금 참 가치를 깨닫게 해주는 숭고한 한 장면이며, 논과 밭 들판에서 농산물을 수확하는 어르신들의 모습을 보고 있으면 어느새 마음이 푸근해진다. 필순이 다 되시는 할머니가 이제 그만 쉬시라는 가족들의 만류에도 불구하고 피아땀에 나가 참게 밭을 일구셨던 이유는, 손수 짠 기름을 자식들에게 쥐어주고 싶은 마음 때문임을 알기에 그 기쁨병 하나가 무엇보다도 소중한 것이다. 하지만 이러한 농부의 마음을 짓밟고 농산물을 절도하는 일이 종종 발생한다. 농산물 절도는 갈수록 대법원에서 가고 차량과 대규모 인원을 동원하여 하룻밤 사이에 농부의 삶을 송두리째 빼앗기도 한다. 농부에게 농산물이 어떠한 의미인지 너무도 잘 알기에 무엇보다도 예방이 중요하다. 농산물 절도예방을 위해서 경찰은 다양한 시책을 실시하고 있지만 그 시책에는 농민 개개인의 협력치안 구축이 절실하다. 그 지위방법의 방안을

살펴보면, 첫째, 농산물 보관 시 잠금장치와 도난경보기를 설치한다. 둘째, 농산물 보관장소에 CCTV를 설치한다. 설치가 어려울 땐 차량용 블랙박스를 활용하여 농산물 보관장소 주변에 차량을 주차해 놓는다. 셋째, 마을을 배회하는 낯선 차량을 발견할 시 번호판을 기록 유지해 둔다. 넷째, 잠기간 집을 비울 경우에는 인근 지구대, 파출소에 예약순찰제를 신청한다. 예약 순찰제란 잠기간 집을 비울 때 관할 경찰관서에 일정을 연락해 두면, 그 시간대에 순찰실시 이상 유·무 점검 후 그 결과를 신청인에게 문자메시지로 전송해주는 치안 서비스이다. 경찰은 이밖에도 농산물 수확기 탄력순찰을 통해 절도예방에 집중하고 있고, 범죄취약개소를 살펴며 방문진단으로 미비점을 개선하기 위해 최선을 다하고 있다. 경찰관의 농산물 절도예방 노력과 농가의 농산물 절도예방법 실천으로 '땀방울의 진실'을 믿고 살아가는 농부의 삶을 짓밟는 일이 더 이상 발생하지 않기를 간절히 소원하며 오늘도 경찰관의 직분에 최선을 다하고자 한다.

김종우 순창경찰서 순화파출소 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

브라질 노동자당, 대선 후보 하다드로 교체



루이스 이나시오 올라 다 시우바 대선 브라질 노동자당의 대선 후보로 교체된 페르난도 하다드 전 상파울루 시장이 11일 부인 아나 에스텔라와 함께 쿠리티바의 노동자당 회의에 도착하고 있다. 노동자당은 이날 대선 후보를 교체하라는 법원의 명령에 굴복해 부통령 후보이던 하다드를 대선 후보로 바꾸었다.

**전주매일** 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.  
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

수도권 공공기관 이전 주장 환영

전북도에게 할 말이 있다. 지역 경제 살리기에 사활을 걸어야겠다. 지역 경제가 죽으면 함께 죽고 지역 경제가 살면 함께 살겠다는 각오를 다져야 한다. 아니랄 말로 전북도는 지역 경제를 살리기 위해서라면 못할 것이 없어야 한다. 그만큼 전북 경제가 위기에 봉착해 있다는 지적이다. 전북도는 지역 경제를 살리기 위해 몸을 던져야 한다. 최근에 수도권에 있는 공공기관들을 지방으로 이전해야 한다는 주장이 일고 있다. 정면이지 주목의 대상이 아닐 수 없다. 전북도는 물론이고 전주시와 완주군이 공공기관 이전법 추진에 반색하고 있는데는 그만큼 이유가 있을 터이다. 수도권에 있는 공공기관들이 전북으로 이전하면 그만큼 낙후가 완화될 것이고 관광은 일자리 창출도 기대해 볼 수 있기 때문이다.

런데 전북 지역에서는 일자리가 오히려 대량으로 증발했다. 따라서 지역의 일자리 문제가 문제가 심각하다. 그렇지만 청년 인구의 유출이 계속 되고 마당인데 지역에 악재가 거듭됐으니 앞으로가 걱정이다. 그동안 전북의 자존을 말하고, 전북의 제육 찾기를 말했지만 그게 뜻대로 되지 못했다. 그래서 이번엔 나온 수도권 공공 기관 확대 주장은 그 돌파구가 아닐 수 없다는 생각이다. 주지하고 있는대로 우리 전북 지역의 경제 현황은 전국에서 가장 열악하다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역은 전국에서 전북이 유일했다. 그리고 그 이듬해 그나마 조금 나아졌다는 경제성장률 0%도 전북이 유일했다. 전북도는 몸부림치는 지역 경제를 살려내야 한다. 더구나 지금은 추석철이다. 예전보다 더 큰 관심과 더 큰 애정을 쏟아야 한다는 지적이다. 전북도가 이번에는 뭔가를 보여주어야겠다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

**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 한 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**