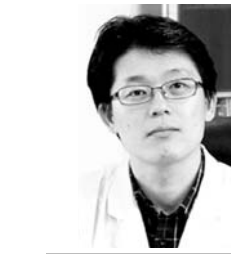


건강 칼럼

독감 예방 접종과 주의 사항

**아** 침저녀으로 무척 쌀쌀한 날씨가 지속되고 있다. 매년 이맘때 즈이면 단풍과 함께 찾아오는 불청객이 있다. 바로 독감이다. 독감은 남녀노소 누구나 걸릴 수 있지만 특히 몸이 약한 어린 아이나 노인에게 치명적이다. 그래서 기존에는 6개월에서 60개월의 영유아 및 65세 이상 노인들에게만 무료로 독감 예방접종을 시행했는데 올해부터는 12세 어린이까지 무료접종을 지원하고 있다. 독감은 인플루엔자 바이러스가 호흡기(코, 인후, 기관지, 폐 등)를 통해 감염돼 생기는 병으로 감기와는 달리 심한 증상을 나타내거나 생명이 위험한 합병증(폐렴 등)을 유발할 수 있다. 감기는 인플루엔자 바이러스가 아닌 다양한 감기 바이러스에 감염돼 나타나는 증상으로 그 원인 바이러스



김 이 곤  
구암한의원장

가 너무 다양한 예방 접종을 할 수 없다. 그러나 독감은 그 증상이 심하고 인플루엔자라는 몇 종류의 특정 바이러스에 한정돼 있기 때문에 독감 예방접종을 시행해 이를 예방한다. 이에 예방 접종과 아울러 다음 주의사항을 숙지하면 건강을 지키는데 더 큰 도움이 될 것으로 보인다. **▲예방접종을 받기 전** 몸의 컨디션이나 건강 상태가 좋

은 날에 받는 것이 좋다. 예방접종 지정 의료 기관을 확인하고 평소 다니는 가까운 의료기관에서 접종을 받는 게 좋으며 혼잡을 피하고 장시간 기다리지 않도록 사전 예약을 하는 것이 좋다. **▲예방접종을 받을 때** 대기하는 동안 수분을 충분히 섭취하고 안정을 취한다. 예방접종 전 예진 시, 현재 아픈 증상이 있거나 평소 앓고 있는 만

성질환이 있다면 반드시 의료진에게 알린다. 접종 후에는 20~30분 정도 일정 시간 이상반응이 있는지 관찰하고 귀가 하는 게 좋다. **▲예방접종을 받은 후** 접종 당일에는 몸에 무리가 가지 않도록 쉬고, 접종 후 2~3일간은 몸 상태를 주의 깊게 살핀다. 예방접종 후 접종 부위의 통증, 발갛게 부어오름, 부종이나 근육통, 발열, 메스꺼움 등 경미한 이상반응은 접종 후에 일시적으로 나타날 수 있으며, 대부분 1~2일 이내 호전된다. 접종 후 고열이나 호흡곤란, 두드러기, 심한 현기증 등이 나타나면 즉시 의료기관을 찾아 진료를 받는 다. 소아의 경우 계속 보채고 잘 먹지 않거나 평소와 다른 모습을 보일 경우 진료를 받는다.

독자재언

위험천만 안갯길 교통사고 예방하자

단풍잎의 색깔이 점점 빨갛게 물들어가는 전형적인 가을이다. 요즘 같이 낮과 밤의 일교차가 심하면 운전자들은 안갯길 안전 운행에 각별한 주의가 요구되는데 이는 짙은 안개로 인한 교통사고 치사율이 일반 교통사고 치사율에 비해 두 배 이상 높기 때문이다. 그러면 어떻게 해야 안갯길 교통사고를 예방 할 수 있을까? 우선 운전자가 제일 먼저 취할 안전 운전 수칙은 주행 속도를 감속하고 앞차와의 안전거리를 충분히 확보하는 것인데 현행 도로교통법은 짙은 안개로 인한 전방 가시거리가 100미터 이내인 경우 법정 제한 속도도 50%이상 감속해야 한다고 규정하고 있다. 특히, 전주→순창을 잇는 27번 국도는 편도2차로 도로이며 제한속도 최고시속 80km이고, 자동차 전용도로인 구간이지만 구간구간 자동차 전용도로가 아닌 구간도 있으므로 자동차 전용도로 구간이 아닌 곳을 지나는 운전자들은 이륜오토바이도 통행 할

수 있다는 것을 염두에 두고 더욱 운전에 주의해야 한다. 더불어 시야 확보에 도움이 되는 안개 등과 차폭등, 미등을 작동시켜 다른 운전자들에게 내 차의 위치를 알려주고, 필요시 비상등을 적절하게 사용하여 경각심을 심어줘야 운전자 서로 간 사고위험도 줄이고 위급 상황 시 방어운전도 가능하다. 굵은 도로에서는 경음기를 적절히 사용하고, 창문도 조금 열어서 창각을 통해 주변 교통상황을 대비하는 것도 필요하다. 그럼에도 불구하고 접촉사고가 발생했다면 신속히 차량을 갓길로 이동, 트렁크를 열고 비상등을 켜야 하고, 또한 운전자와 탑승자는 도로밖으로 대피해야 한다. 이후 안전이 충분히 확보되면 삼각대와 불꽃신호기 등을 설치해야 2차 사고를 예방 할 수 있다. 나와 타인의 안전을 위해 꼭 안갯길 안전운전을 당부드린다. 장지남 순창경찰서 순화파출소 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

증시 하락에 '실망'



지난 11일(현지시간) 뉴욕 증시는 금리 상승에 대한 우려로 이를 연속 급락했다. 국제 수익률이 불안하게 하락했지만 추가 방향을 틀리기에는 역부족인 것으로 평가됐다. 이날 뉴욕 증권거래소에서 한 거래인이 실망감을 감추지 못하고 있다.

사설 제3 금융도시 조성 반드시 성공해야

전북도의 최대 현안 중의 하나인 '전북 제3금융도시 지정' 추진이 도전을 받고 있다. 다른 지역 정치권이 노골적으로 발목을 잡고 있는 것이다. 반면에 정부가 전북을 제 3금융도시로 지정하려하자 부산상공회의소가 발끈하고 나섰다. 문제가 커지고 있다. 그렇지만 아무도 수도권의 판촉 걸기 때문에 정신적으로 피곤한 터였는데 보통 불쾌한 일이 아니다. 그런데 문제는 또 있다. 전북을 쟁취할 것처럼 하던 정부가 입장 정리를 미루고 있는 것이다. 그래서 여기 말하거니와 저들의 기금운용본부 흔들기를 막아야 한다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 저들의 음해는 계속되고 있다. 저번에 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 별 일이 아니려니 믿고 넘어갈 수가 없었던 게 뉘튼 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들이 그러는 것은 그 저의가 있어서일 거라며 했는데 그 의심이 틀리지 않았다. 저들은 보수 경제 언론으로 마장 연출을 하더니 미국의 월스트리트저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리를 서슴치 않았다. 저들은 외국인 투자자가 감소했

다느니 기금운용 인력이 유출되고 있다느니 하는 따위의 말들을 하고 있지만 그것은 새빨간 거짓말이다. 국민연금 본부가 서울 쪽에 있을 때 성과와 비교해보면 그것을 알 수가 있다. 2013년에 4.16%, 2014년에 5.25%, 2016년에 4.69% 등의 성과를 낸 것에 비해 전북 혁신도시로 이전한 이후의 성과는 괄목할만하다. 첫째에만 수익률이 7.28%에 달했기 때문이다. 그러므로 '논두렁 본부'라느니 '전주이전 리스크'라느니 하는 따위의 비아냥은 그 이유가 없다. 그것은 저들의 심보가 심히 사납다는 것을 드러낼 뿐이다. 전북도와 전주시는 마음을 독하게 먹어야 한다. 저들이 제 아무리 끈질기게 덤벼들어도 전북 제3 금융도시 조성은 반드시 성공시켜야 한다. 저들이 접근성의 문제를 들어 전주 패임을 말하는 것은 가소로운 일이다. 국민연금 운용본부 흔들어 뽑으려는 것은 시대착오적이다. 혁신도시의 국민연금 기금 운용본부는 제 자리에서 우뚝서야 한다. 전북발전은 이끌려면 반드시 그래야 한다.전북도와 전주시는 작심해야겠다. 전북 제3 금융도시 조성은 도민 모두의 염원이기도 하다.

관창은 일자리가 더 많아야겠다

전북도와 각 시군은 더욱 분발해야 한다. 관창은 일자리가 아쉬운 오늘날이다. 도내에는 관창은 일자리가 여전히 부족하다. 일자리 소식이라는 게 비정규 일자리 뿐이니 말이다. 그런데 최근에는 최저임금제 논란 때문에 알바 같은 밑바닥 일자리마저도 고용 환경이 나빠졌다. 정말이지 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아닌 나락이라서 유감이다. 전북도는 관창은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다.그래서 다시 또 전북도에게 다시 물어보고 싶은 게 있다. 관창은 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서 는 곤란하다. 전북도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 관창은 일자리이다. 전북도는 관창은 일자리 창출에 힘을 쏟아야 한다. 그동안 약속했던 정규직 일자리와 고용안정이 식언이 되었기에 그것을 애써 촉구하는 바이다. 노력을 전혀 안한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 오래 전부터 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘어섰으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 일자리 창출과 관련하여 전북도는 우리 지역의 수준을 솔직하게 평가해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체는 어떻게 하면 관창은 일자리를 더 많이 늘릴 수 있을까 생각해 생각을 더해야겠다. 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 해마다 실업자는 늘어나고 있는데 답답한 것은 도내의 거의 모든 업종이 갈수록 고전을 면치 못하고 있다는 사실이다. 일자리다든 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 전북도와 각 시군 지자체는 더욱 분발해야겠다.

전주매일

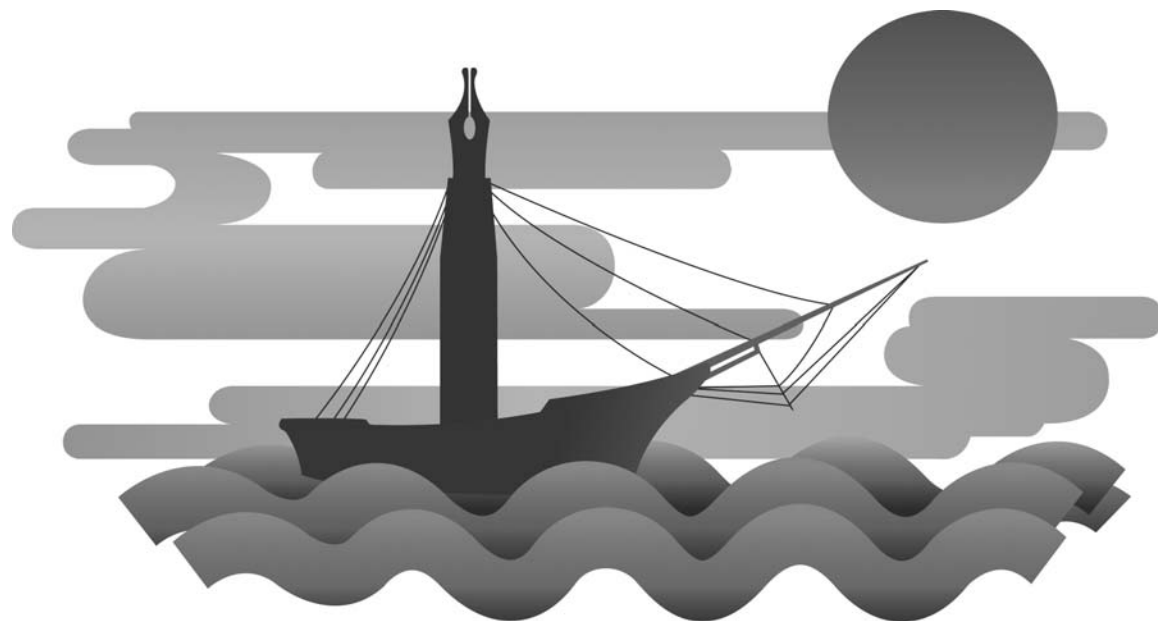
독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

구독 · 광고문의  
063-288-9700

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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.