

건강 칼럼

건강한 먹을거리 수확은 농부의 건강으로부터

한 조사에 따르면 농업인의 70%는 하루 4시간 이상 몸을 구부리고 일한다고 한다. 그만큼 무릎과 허리, 척추 등에 무리가 가기 마련이다....



최영득 건강 전북지부 건강증진지원장

비닐하우스 농사와 밭농사의 대부분은 무릎과 허리를 굽히는 작업이 많다. 무릎을 굽히거나 쪼그릴 때 관절이 받는 압력은 걸을 때 4배로...

벽지, 종어리, 발목까지 아프게 된다. 이를 예방하기 위해 작업 외 시간에 의식적으로 허리를 펴는 것이 좋다....

천히 일어나 허리를 쭉 편 뒤 걸어서 이동하자. 작업 후에는 따뜻한 물로 목욕을 하면서 경직된 척추 주변 근육을 이완시켜주는 것도 도움이 된다....

데, 에너지 소모가 많고 땀을 많이 흘리는 일인 만큼 단백질과 탄수화물 등이 충분한 식단이 좋다. 새참에 술을 곁들이는 경우가 많은데...

독자재언

지역축제, 조금만 배려하고 양보해요

날씨가 선선해지는 가을철에는 각종 지역축제가 성황리에 진행되고 있다. 전주비빔밥축제(10.25~28), 익산천만송이국화축제(10.26.~11.04.) 등 지역의 특색을 살리는 축제들이 시작되고 있다....

로 더하는 경우도 많이 생길 수 있다. 교통불편 문제를 해결하기 위해서 경찰과 축제 관계자들은 교통사고 예방 및 질서 있는 축제가 진행될 수 있도록 축제 시작 전부터 교통통선 파악 및 교통사고 예방을 위해 교통시설물을 점검하고 축제 당일에는 교통정리를 하고 마치는 시점까지 가장 고생하는 분들은 아마 교통경찰이라 해도 과언이 아닐 정도로 노력하고 있다....

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아쉬워하는 커쇼



LA 다저스 에이스 클레이튼 커쇼가 24일(한국시간) 미국 메사추세츠주 보스턴의 펜웨이 파크에서 열린 보스턴 레드삭스와의 2018 메이저리그(MLB) 월드시리즈 1차전에서 2회말 몸을 던지고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

기금운용본부 흔들기 명분 주지 말아야

기금 운용본부가 다시 관심사의 대상이다. 그런데 이번에는 각도를 달리한 내용이 도민에게 뜨거움이 되고 있다. 이번엔 새로 불거진 기금운용본부의 잘못된 처세는 심각한 문제가 아닐 수 없다. 그동안 기금운용본부가 일을 잘했다고 해도 2% 부족했던 것은 분명하다. 본부가 여기 있는데 주요 회의를 다른 곳에서 줄곧 해왔다는 것은 말이 안 된다....

갈 수가 없었던 게 똥통 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들은 보수 경제 언론사들과 함께 막장 연출을 하더니 웰스트리트저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리마저 서슴치 않았다. 국민연금 본부가 서울 쪽에 있을 때 낸 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....

관청은 일자리 창출 위해 더욱 분발해야

전북도와 각 시군은 더욱 분발해야겠다. 관청은 일자리가 많이 아까운 오늘이다. 도내에는 관청은 일자리가 여전히 부족하다. 일자리 소식이라는 게 비정규 아니면 소소한 일자리 뿐이니 말이다. 그런데 최근에는 최저임금제 때문에 얼마 같은 말바다 일자리마저도 고용 환경이 나빠졌다....

비정규직이라고 오래 전부터 지적됐는데 지금은 그 수준을 넘었으니라는 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. 말은 났으니 하는 말이지만 이번에도 새만금 내부 개발 사업이 불만이다. 외지의 건설업체들이 일파배기 큰 일거리들을 씹쓸이해간 것은 가슴 아픈 일이다....

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.

