

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. 설 트 없이 비싼 가을 농번기, 우리의 건강한 먹을거리를 책임지는 농부의 건강관리법에 대해 알아보자.

농부에게 자주 발생하는 질환

▲무릎 관절염

비닐하우스 농사와 밭농사의 대부분은 무릎과 허리를 굽히는 작업이 많다. 무릎을 굽히거나 쪼그릴 때 관절이 받는 압력은 걸을 때 4배로, 등산 중 무릎이 받는 압력보다 2배 이상 높다. 농업인들에게 무릎 관절염 유병률이 높은 이유다. 예방을 위해서는 작업 전에 스트레칭을 하고 작업 시간이 한 번에 2시간을 넘지 않도록 하며 짧게 자주 휴식을 취하는 것이 좋다. 무릎 건강을 위한 스트레칭으로는 높은 곳에 한 쪽 다리를 올리고 손으로 무릎을 누른 채 상체를 앞으로 숙인다. 이를 15초간 유지하고 좌우 2회씩 반복하면 된다.

▲척추관협착증

쪼그린 자세로 오랜 세월 일을 하다 보면 사소한 척추 부위가 약해진다. 우리 몸은 이를 보완하기 위해 척추에 무딘 간자지 뼈들을 만들어 낸다. 이 뼈들이 척추관을 좁게 만들어 허리를 조금만 움직여도 그 안의 신경 다발을 누르면서 통증을 유발한다. 대표적인 질환이 척추관협착증이다. 처음에는 다리만 저리지만 이후에 허



최영득

건협 전북지부 건강증진지원장

벅지, 종아리, 발목까지 아픈게 된다. 이를 예방하기 위해 작업 외 시간에 의식적으로 허리를 펴는 것이 좋다. 또 운동을 통해 복근과 등배근 등의 코어 근육을 강화하면 하중을 분산시켜 허리로 가는 부담을 줄일 수 있어 예방에 도움이 된다.

▲퇴행성척추후만증

흔히 퇴행성척추후만증을 겪는 환자를 일컬어 '꼬부랑 할머니'라고 부르기도 한다. 이 질환은 여성 농업인에게 많이 나타나는 질환이다. 쪼그리고 일하는 시간이 쌓이면서 척추 뼈와 그 사이 연골, 디스크 기동 전체를 지지하는 척추가 뒤쪽으로 구부러지면서 등은 굽고 상체는 앞으로 기울어지는 것이 특징이다. 쪼그리는 자세가 가장 큰 원인이기 때문에 작업 시간 자체를 줄이는 것이 좋다. 습관적으로 쪼그린 자세를 피하고 허리를 펴는 것이 필요하기 때문에 자리를 이동할 때는 앉은 자세에서 이동하지 말고 바닥을 짚고 무릎부터 천

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

◇맛과 영양을 잡은 건강한 새삼

추수로 비싼 가을, 농부에게 새삼시간은 고된 작업으로 쌓인 피로를 풀어주는 시간이다. 영양 가득 식단과, 막걸리보다 더 달콤한 과일 주스로 다음 작업을 위한 에너지를 가득 채워보자.

농촌 일은 점심시간이라는 것이 따로 없기 때문에 일의 양에 따라 식사 시간이 불규칙하다. 때로는 작업량이 많아 식사를 제대로 하지 못할 때도 많다. 들쭉날쭉한 식사시간은 소화불량과 위염 등 위장질환을 유발할 수 있기 때문에 식사 시간을 가능한 규칙적으로 갖는 것이 좋다. 규칙적인 식사시간은 저녁 폭식을 막아주는 데도 도움이 된다. 새삼은 대개 국수 등 간편하게 먹을 수 있는 메뉴가 많은

데, 에너지 소모가 많고 땀을 많이 흘리는 일인 만큼 단백질과 탄수화물 등이 충분한 식단이 좋다.

새삼에 술을 곁들이는 경우가 많은데 과음은 간에 무리를 주고 몸의 대사를 늦춰 과음 후 작업을 할 때 피로도를 높일 수 있다. 이때는 시원한 제철과일을 갈아 만든 주스를 마시자. 과일에는 수분과 당분이 많아 에너지 보충에 효과적이다.

일정이 바쁘다면 복용해야 할 약을 잊기도 한다. 특히 고혈압이나 당뇨병은 약을 하루 이틀쯤 먹지 않아도 인지할만한 큰 변화가 없어 잊기 쉽지만, 만성 질환인 만큼 꾸준하고 규칙적인 관리가 필요하다. 또 당뇨병의 경우, 약은 복용했는데 식사를 거르는 경우 저혈당으로 이어질 수 있어 주의해야 한다. 농번기로 제때 병원을 가지 못하면서 일주일, 길게는 몇 달 간 약을 복용하지 못한 경우 심혈관계 질환 등 치명적인 합병증으로 이어질 수 있어 농번기 전에 미리 병원에 이야기 해 약을 준비하는 것이 필요하다. 약 복용 시간을 깜박한 경우, 약 먹을 시간이 약 복용 간격의 절반을 넘었다면 먹지 말고, 절반을 넘지 않았다면 챙겨먹으면 된다. 예를 들어 하루 세 번 먹는 약은 약을 먹는 주기가 8시간인데, 다음 약을 먹을 시간이 4시간 이하라면 먹지 않는 게 좋다. 약효가 세질 수 있기 때문이다. 또 있었다 먹기 시작한 시간을 기준으로 새로운 약 복용 주기를 정하는 것도 방법이다.

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. 도심 속에서 여유로운 축제를 즐기기에 가족과 친구들과 함께 축제장으로 삼삼오오 모이는 것을 볼 수 있다. 하지만, 축제를 즐기는 사람들이 많이 몰리는 만큼 교통체증은 더욱 심각해지고 축제를 만끽하려 온 관광객들 또한 기분이 상하는 경우도 더러웠다. 누구나 축제장에 빨리 들어가고 싶은 마음에 가벼운 접촉사고가 나는 경우도 있으며 운전자들의 신경은 더욱 예민해져 상대차량과 사소한 문제

로 다투는 경우도 많이 생길 수 있다. 교통불편 문제를 해결하기 위해서 경찰과 축제 관계자들은 교통사고 예방 및 질서 있는 축제가 진행될 수 있도록 축제 시작 전부터 교통동선 파악 및 교통사고 예방을 위해 교통시설물을 점검하고 축제 당일에는 교통정리를 하고 마치는 시점까지 가장 고생하는 분들은 아마 교통경찰이래 해도 과언이 아닐 정도로 노력하고 있다. 이때 가장 중요한 것은 무엇보다 운전자의 배려하는 운전습관이다. 축제를 즐기러 온 본인 뿐 아니라 상대를 배려해서 먼저 양보한다면 사고가 날 위험은 적어지고, 얼굴을 찌푸리는 일도 생기지 않을 것이다. 구보빈 진안경찰서 경무과 순경

사외기고는 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 뒹고 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 잘했다 해도 2% 부족했던 것은 분명하다. 본부가 여기 있는데 주요 회의를 다른 곳에서 줄곧 해왔다는 것은 말이 안 된다. 그것은 기금운용본부의 명백한 잘못이다. 상대를 배려한 것이라고 하기에는 너무 비겁한 눈치보기가 아닐 수 없다. 기금운용본부는 담당해야 한다. 그리고 외부의 입김에 맞설만큼 담대해야 한다. 기금운용본부 흔들기의 명분을 애시당초 주지 말라는 지적이다. 지금 도민들에게 초미의 관심사가 되고 있는 것은 기금 운용본부에 대한 흔들기이다. 기금 운용 본부흔들기는 시급히 종결돼 마땅하다. 그런데 기금운용본부가 비굴하게 저자세로 일관했다니 여간 속 상하는 게 아니다. 여기 또 말하거니와 저들의 기금운용본부 흔들기는 언어도단이다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 아직까지 미련을 버리지 못하고 있으니 해괴한 일이다. 저번에 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않다. 별 일이 아니려니 믿고 넘어

갈 수가 없었던 게 뉘튼 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들은 보수 경제 언론사들과 함께 막장 연출을 하더니 웰스트리트저널을 동원해서까지 국내 여론을 어지럽히는 짓거리마저 서슴치 않았다. 국민연공 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. 첫째에만 수익률이 7.28%에 달했기 때문이다. 그러므로 '논두렁 본부'라느니 '전주이전 리스크'라느니 하는 따위의 비아냥은 그 이유가 없다. 기금운용본부는 처세를 똑바로 해야 한다. 위치 정립을 분명히 해야 한다는 지적이다. 그리고 전북도는 기금운용본부를 흔들려는 저들을 격파해야 한다. 수도권 인사들을 포함해 부산상공회의소까지 가세하고 있는데 기만히 내버려둘 일이 아니다. 저들이 점근성의 문제를 들어 전주 패싱을 말하는 것은 가스론일이다. 국민연공 운용본부를 흔들며 뿔아 다시 수도권에 존치하려는 것은 시대착오적이다. 기금운용본부 흔들기가 격화되고 있는 지금 전북도와 기금운용본부는 그 부당함을 정부를 상대로 확실하게 각인시켜야겠다.

관청은 일자리 창출 위해 더욱 분발해야

전북도와 각 시군은 더욱 분발해야겠다. 관청은 일자리가 많이 아귀운 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. 정말이지 답답하고도 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 우리 전북의 현실은 그게 아닌 추락의 거듭이라서 유감이다. 전북도는 관청은 일자리 창출에 열정을 가져야겠다. 전북도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 관청은 일자리이다. 전북도는 그 관청은 일자리 창출을 위해서 힘을 쏟아야 한다. 전북도가 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 일반 도민들에게는 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 도내 근로자의 40%가

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. 말이 났으니 하는 말이지만 이번에도 새만금 내부 개발 사업이 불만이다. 외지의 건설업체들이 일파배기 큰 일거리들을 싹쓸이해간 것은 가슴 아픈 일이다. 도내 건설업체에게 주어진 이삭줍기 수준의 일거리로는 전북의 경제 발전을 기약할 수가 없다. 일자리다운 일자리가 즐고 있는 관에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 전북도와 각 시군 지자체는 관청은 일자리 창출을 위해 더욱 분발해야겠다.

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.

