

건강 칼럼

건강한 등산을 위한 체크리스트

가 을이 깊어지면서 색색의 옷을 갖춰 입은 단풍들이 화려하게 물들고 있다. 이를 즐기기 위해 이른 산을 찾는 이들의 발걸음도 덩달아 늘고 있다. 등산은 누구나 쉽게 즐길 수 있는 레저지만 주의하지 않으면 생명을 위협하는 안전사고로 이어질 수 있다.

-체크리스트 1. 충분한 준비운동 반드시 등산 전 15분 이상 목, 허리, 무릎, 발목 부위에 스트레칭을 해 인대의 유연성을 높인 후 산행을 해야 한다.

운동능력이 낮은 상태에서 가장 발 생하기 쉬운 것이 다리를 접질리는 것인데, 이는 발목부상으로 이어진다. 따라서 등산과 같이 발목을 많이 쓰는 운동을 하기 전에는 발목 주변 및 다리 전체의 근력강화 및 스트레칭 등 유연성과 민첩성을 증가시키는 운동이 필요하다.

-체크리스트 2. 알맞은 장비 착용 등산 시에는 발 사이즈에 맞고 바닥에 미끄러질 방지 기능이 있는 신발을 착용해야 한다. 산에 오를 때는 지팡이나 무릎 보호대, 썰 형태의 깔창 등을 사용하면 미끄러움도 방지하고 하중을 분산시킬 수 있어 부상 예방에 도움이 된다.



최영득

간헐 전북지부 건강증진지원장

배낭을 잘 꾸러 손에는 피도록 물건을 들지 않아 위험에 대비할 수 있도록 해야 한다.

-체크리스트 3. 적절한 체력 안배 일반적으로 산행은 50분 걷고 10분 휴식하는 것이 바람직하지만 개인의 특성이나 산길의 형태에 따라서 운동성 있게 자신의 페이스를 유지할 필요가 있다. 평소 등산에 자신이 있다고 무리하게 진행하면 인대가 손상될 수 있다. 가급적 속도를 줄이고, 본인 체력의 70~80% 정도를 이용해 즐기는 것이 적당하다. 평지에서는 일반적인 걸음걸이로 걷되 오르막길에서는 보폭을 평소보다 약간 좁히는 것이 좋다.

-체크리스트 4. 엉덩방아 가을철에는 떨어진 낙엽 때문에 바닥이 미끄러지기 때문에 엉덩방아에 주의해야 한다. 고령자는 가벼운 엉덩방아에도 고관절 골절이 생길 수 있다. 이 때 넘어지지 않으려는 동작 또는 넘어지면서 척추에 체중이 전달되는 경우 염좌나 추간판이 탈출될 수 있다. 산행 시 발 디딜 곳을 잘 살펴 천천히 걷고 썩은 나뭇가지나 불안정한 바위는 손잡이로 이용하지 않도록 하며, 주변 경관을 감상할 때는 걸음을 멈추고 평평한 곳에 서서 감상해야 한다.

다 약간 좁히는 것이 좋다.

-체크리스트 5. 만성질환자 심혈관질환자는 무리한 등산이 심장에 부담으로 작용할 수 있다. 산속에서는 심근경색 등 응급상황에서의 대처가 어렵기 때문에 수축기 혈압이 180mmHg, 이완기 혈압이 110mmHg 이상인 사람에게는 등산을 권장하지 않는다. 당뇨병을 가진 사람은 이른 아침 공복 시 등산할 경우 저혈당을 유발할 수 있으므로 삼가는 것이 좋다. 혈당변화가 심하고, 저혈당으로 실신 등의 경향이 있는 당뇨병 환자는 등산을 피해야 한다.

-체크리스트 6. 안전한 하산 산을 내려올 때는 산을 오를 때보다 더 조심해야 한다. 특히 산에서는 해가 빨리 진다는 점을 고려해 해가 지기 전에 내려올 수 있도록 산행계획을 세워야 한다. 산을 내려 올 때는 걸음걸이는 뒤꿈치를 들고 보행하듯이 최대한 부드럽게 지면을 디며 다리의 하중이 직접 대퇴부 고관절에 전달되지 않게 한다는 느낌으로 걸어야 한다. 뒤쪽 다리의 무릎을 평상시보다 약간 더 깊숙이 구부려주면 앞쪽 다리의 부담을 훨씬 줄일 수 있다.

사설

탄소산업 정말로 세계가 주목하고 있는가

전북도에 물어볼 것이 있다. 탄소산업이 말 그대로 세계인의 주목을 받고 있는가 궁금해서다. 매년 이맘 때면 전북도가 주최하고 한국탄소융합기술원이 주관했던 국제탄소 페스티벌 축제의 성과가 궁금해서이다. 지난날 43개 국에서 220여개 기업이 참가했던 것이 자랑스럽기는 해도 탄소산업의 오늘을 생각하면 불만이 많은 요즘이다.

우리의 탄소산업은 더 발전하지 않으면 안된다. 한국탄소산업진흥원을 전북에 설립해야 한다는 말들이 있었는데 어쩌면 일인지 지금은 잠잠하다. 이것도 궁금한 대상이 아닐 수 없다. 다시 말하거니와 우리의 탄소산업은 더 발전해야 한다. 이대로는 갈 길이 멀다고 밖에 다른 할 말이 없다. 전북도는 탄소산업의 영역을 계속 넓혀야 한다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 전북 탄소산업의 역사는 길다. 그런데 현주소가 이상하다. 아쉽게 추진해온 역사가 깊음에도 크게 포하지 않고 있다. 백년 먹거리 사업이라며 십여 년 넘게 키워왔지만 경제 파급 효과가 미미하다는 말은 그래서 나오고 있다.

후발주자인 경북과 격차가 별로 나지 않는 것도 문제이다. 오랜 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제에 큰 도움을 주지 못하고 있는 것도 문제가 아닐 수 없다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다는 지적이 다시 생각나서 하는 말이다.

전북도는 탄소산업이 이대로 괜찮다고 생각해서 안 된다. 백년 먹거리 사업이라며 홍보할 때만 해도 관련기업 240개 유치와 30만 천명의 고용 창출을 말했었던 것을 기억해야 한다. 본래 목표를 생각하면 탄소산업의 갈 길이 멀다. 일자리 창출이며 경제 효과가 기대했던 것에 못 미치고 있는 까닭이다.

전북도는 도내에 터를 잡은 기업들의 현황에 계속 관심의 눈길을 주어야겠다. 기업들의 투자액이 적다는 지적이 있는데 전북도는 약속한 액수를 온전히 투자하도록 실천을 촉구해야 한다는 주문이다. 그렇게 해서 전북의 탄소산업이 세계의 주목을 받도록 신선한 탄력을 주어야겠다.

도민 대다수, 전북이 홀대받고 있다고 생각해

예향운동본부가 조사한 내용이 다시 생각나는 요즘이다. 다른 광역시도와 비교해 우리 전북이 홀대 받는 것으로 도민 대다수가 느꼈던 거 말이다. 다시 또 조사해 보거나 그것은 지금도 그럴 터이다. 열 명에 일곱 명이 그런 정서이다. 전북도는 이번에 국가 예산 확보에 사활을 걸어야겠다. 최악의 차별은 국가 예산이라고 도민들은 분명히 지적하고 있는 것이다. 편견에 의한 지역 감정 조장도 문제지만 역시나 가장 큰 고통은 인색한 예산 편성이 아닐 수 없다.

도지사가 예산 확보를 위해 뛰고 있다는 보도가 있었는데 그 실제 효과가 어떻게 기대 된다. 그러므로 도지사와 부지사들은 다시 한 번 더 이쪽의 입장을 확실히 설득해야겠다. 증액된 예산을 추가로 확보하려면 반드시 그래야 한다. 우리 전북의 경우는 다른 광역시도 지자체와 비교해 오래도록 차별 당해왔다. 이제 그런 일이 더는 없어야 한다. 무슨 말이냐면 역대 정부의 예산 차별에 이의를 제기해 이쪽의 예산을 늘려야겠다는 것이다. 도민들은 눈 부릅뜨고 지켜 보

고 있다. 우리 지역도 다른 지역처럼 발전해야 하는데 지난 수십 년동안 그게 아니었다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 나후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전과 맞지 않는다. 전북도에게 이런 지적을 반복하는 이유가 무엇이다. 지금 지역 발전을 위해서는 도민의 바람을 구체적으로 확실히 전달해야 한다. 증액된 예산 확보는 도민의 간절한 기대이다. 전북도는 이번에 도민들에게 평가를 확실히 보여 주어야 한다. 예산 배분 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 경우는 겨우 10% 정도 따라가는 형편이었으니 차별이라도 보통 차별이 아니었다.

전북도는 제약을 핑계로 위해 제 목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 도지사와 관계자들은 해마다 예산이 조금씩 증액된 것에 의미를 부여해서 안 된다. 그것은 정말로 안될 말이다. 물가 인상을 예도 못 미치는 증액에는 의미를 부여할 수가 없다. 그러므로 기한이 얼마 안 남은 지금, 전북도는 뜨거운 행보를 보여야겠다.

독자재언

경찰민원 포탈에 대해 아시나요?

운전경력증명서, 교통사고 사실확인원 등 경찰관서에 필요한 서류를 발급하기 위하여 바쁜 일상 속에서 시간을 내야 하는 경우가 가끔 있다. 이러한 경우 쉽고 빠르고 간편하게 인터넷 접속 한번으로 경찰민원을 해결 할 수 있다.

우리 경찰에서는 경찰서나 지구대·파출소를 방문하지 않고 경찰 민원과 관련된 서류 발급 및 행정서비스를 간편하게 온라인으로 신청하고 이용할 수 있는 경찰민원 포털(mirwon.police.go.kr)이란 사이트를 운영하고 있다.

이 경찰민원 포털에서는 다음과 같은 서비스를 이용할 수 있다. 첫째로 운전경력증명서, 교통사고 사실 확인원, 범죄경력증명서 등 각종 서류를 발급할 수 있으며, 두 번째로 지문 등 사진등록 신청 및 분실물 신고 등 47종의 법정 민원을 통합하여 관리하고 있어 손쉽게 법정 민원을

등록하거나 간편하게 확인 할 수 있다. 마지막으로 시민들이 경찰 민원에 대해 궁금해 하는 정보를 '자주 묻는 질문' 코너에 정리하여 손쉽게 경찰민원포털을 사용할 수 있도록 돕고 있다.

이처럼 경찰관련 업무 및 민원을 모두 해결할 수 있는 경찰민원 포털은 회원가입 없이 본인 인증(공인인증서, 휴대폰 인증)으로 쉽고 빠르게 로그인 후 민원 서비스 이용 및 발급 신청을 할 수 있다.

경찰관서는 시민이 다가가기에 어렵고 낯선 곳이라는 인식이 있어 찾아 오기가 쉽지 않기도 하고, 민원실이 민원인이 많아 오래 기다리는 경우도 많아 불편한 경우가 있다.

이러한 때 경찰민원 포털을 이용하여 쉽고 빠르게 원하는 정보를 얻거나 경찰서비스를 받도록 하자. 서평원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

공개된 애플 '맥북 에어'



30일(현지시간) 미국 뉴욕 브루클린에서 열린 애플 신제품 공개 행사에서 한 참석자가 신형 '맥북 에어'를 사용해 보고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**