

건강칼럼

건강한 생활습관 '절주'

우리는 건강하게 오래 살고 싶은 꿈을 가지고 있다. 이런 꿈은 그냥 주어지는 축복이 아니라...



이근아

전북 대구지부 건강검진센터 진료과장

▲절주를 실천하기 어려운 사회 절주가 어려운 이유는, 그게 무엇인지 정확하지 않기 때문이다. 한 번에 마시는 주량을 두 병에서 한 병으로 줄이면 되는 것인가? 아니면...

기회를 잃게 된다. 우리나라 국민들이 절주를 하지 못해서(해롭게 음주해서) 잃게 되는 건강수명 기간은 11.1개월이나 된다는 것이 연구결과이다...

위험을 최소화 적게 하는 것일 뿐이고 음주로 인한 암 발생을 없애려면 안 마셔야 한다. 일주일에 한 번 이상 정기적으로 마실 경우에는...

음주 후에 일어날 수 있는 문제를 미리 예상하고 대비 계획을 세워야 한다는 것이다. 음주운전을 하지 않으려면 대리운전을 생각하여 미리 준비를 하여야 하며...

사설
군산 살리기 지금이 기회이다

문재인 대통령이 청와대 국무회의에서 조선산업과 자동차산업에 대한 큰 관심을 표명했다. 대통령이 조선산업과 자동차산업에 대한 지원의지를 밝힌만큼 군산 살리기는 지금이 적기다...

고 있다. 전북도와 군산시는 군산 살리기 행보를 확실하게 해야 한다. 대통령이 국무회의에서 조선산업과 자동차산업에 대한 지원을 강조한 만큼...

어떻게든 저출산 대책 세워야

전북도는 저출산 대책을 세워야 한다. 원점에서 다시 시작하겠다고 했지만 여태 진전이 없으니 하는 말이다. 전북도는 현재 저출산 문제에 방관해 오고 있다는...

다른 광역시도가 어떻게 하고 있는지 한수 배워야겠다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역 시도들도 5개년 출산 정책안이며...

독자재언

안전거리 확보는 최고의 에어백

항상 많은 사람들이 도로위에서 교통사고로 목숨을 잃거나 부상을 입는다. 운전경력만으로는 교통사고를 면하기는 어렵다. 핸들을 잡을 때마다...

교통수칙 중의 하나이다. 시동을 켜는 순간부터 안전거리를 생각하고 주행하는 습관을 들인다. 만약 앞차에서 돌발상황이 발생하더라도 충분히 예측해 사고를 피할 수 있을 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

젯더미된 캘리포니아 산불피해 지역



최근 역대 최악의 산불 사태를 겪은 미 캘리포니아주 뷰트 카운티 지역에서 구조대원들이 젯더미 속에 시신이 있는지 찾고 있다.

Large graphic with a sailboat and text: 용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사람 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.