

건강 칼럼

무더운 여름 건강하게 보내는 방법

추운 겨울을 잘 지내기 위해 '겨울나기'라 하여 김장부터 난방용품 마련 등 '월동 준비'를 하는 것은 익숙하다. 그러나 이전 여름 역시 겨울 못지않게 두려워지는 계절이 됐다. 이에 삼복 더위를 나기 위한 '월하(越夏) 준비'가 대세다. 해마다 최고 기온을 갱신하며 6월임에도 벌써 높은 기온 상승으로 올 여름도 무시무시한 더위가 예상된다.

기상청이 전망하는 향후 폭염으로 인해 건강이나 인명피해가 우려되고 있어 특히 폭염에 취약한 고령자나 어린이, 야외근로자 등은 가급적 짙은 수분 보충과 더운 시간대의 외출 및 야외활동을 피함으로써 건강을 관리해주는 것이 필요하다.

여름철은 더위, 잠마 등으로 인해 면역력이 떨어지고 신체 리듬이 깨지기 쉽다. 이 시기를 보다 건강하게 지내기 위해서는 적당한 운동과 수분 보충, 청결, 영양 보충 등의 각별한 관리가 필요하다.

무더운 여름을 안전하게 보내기 위해 일상에서 주의해야 할 습관

외에도 좀 더 시원하고 건강한 여름을 보내기 위한 인기 월하 준비법을 살펴본다.

여름 나기 월하법으로 가장 먼저 떠오르는 것은 단연 에어컨이다. 예년까지만 해도 집에 에어컨이 있어도 몇 번 가동하지 않고 한여름을 보낸다는 사람들이 있었으나, 작년 보다 더한 폭염이 예상되는 올해 에어컨 없이 한여름을 보내보겠다는 사람은 적을 것으로 보인다.

더불어 여름을 건강하기 나기 위해 준비해야 할 것은 바로 체력관리다. 여름에는 무더위로 체력이 쉽게 떨어질 뿐 아니라 실외의 높은 온도와 냉방기를 사용하는 실

내외의 온도차로 면역력이 떨어져 여름 감기에 걱정해야 하는 경우가 발생할 수 있다. 이에 외부 유해 물질로부터 몸을 보호해주고 면역증진에 도움을 주는 비타민C, 홍삼 등의 제품을 섭취하는 것도 도움이 된다.

여름철이면 처진 눈꺼풀 때문에 불편을 호소하는 사람들이 늘어난다. 날씨로 인해 눈가에 탄력이 떨어지는 것은 물론, 땀으로 인해 접힌 눈꺼풀이 짓물러 염증이 생기는 경우가 발생하기 때문이다. 특히 요즘 같은 여름철에는 가만히 있어도 땀이나 눈가가 짓물러서 피부염이 발생하는 등 불편함을 야기해 근본

적인 치료가 필요하다.

눈꺼풀 처짐의 원인은 크게 눈꺼풀을 움직이는 근육 기능의 약화나 손상으로 눈을 크게 뜨기 어려운 '안검하수'와 노화가 진행되면서 피부의 탄력이 떨어지는 '상안검' 증상 두 가지 경우를 들 수 있다. 안검하수는 심한 경우 절개법을 시행해야 하지만, 보통은 경미한 경우로서 비절개 눈매교정으로 개선이 가능하다. 상안검 증상이 있다면 눈이 작아 보이고 흘러 보이는 외적인 문제와 함께 처진 속눈썹이 눈동자를 찢러 각막이 손상되거나 눈꺼풀이 눈동자를 가려 시력이 저하되는 등 기능상의 문제도 발생한다.

눈꺼풀이 처지면 상대방에게 눈 지치고 힘든 인상을 풍길 뿐만 아니라 시야 확보가 어려워지면서 야사나 안과질환을 일으킬 위험이 높아 조기에 교정해 주는 것이 좋다. 하지만 무턱대고 수술을 진행할 것이 아니라 개인의 얼굴 형태와 피부, 눈 모양 등을 정확히 진단하고 심미적·기능적 측면을 모두 고려해야 한다.



박 선 재

비노바이오성형외과 원장

사설

'춘화추실' 대도약 힘찬 행보로 보여줘야

송하진 전북도지사가 또다시 전북 대도약을 선언했다. 민선 7기 1주년을 맞는 기자 간담회의 자리에서 도정의 성공을 약속했는데 '춘화추실'이라는 뜻있는 표현도 선보였다. 그러므로 말 그대로 도지사와 전북도 고위 관계자들은 자존의식과 체질 강화로 새시대를 열어야겠다. 그것은 도민들이 간절히 바라는 바이다. 도지사가 말한 각각의 내용들은 도지사의 말 그대로 정책의 진화를 통해서 이를 수 있을 터이다. 그리고 지금의 열기가 앞으로도 계속 뜨거워야 할 것이다.

그래서 여기 다시 말하는데 전북도가 말한 10대 핵심 프로젝트가 다시 생각나는 지금이다. 전북도는 스마트관 혁신밸리 조성 등 8대 역점 시책도 밝혔었다. 그래서 여기 말하는데 전북도는 남보다 좀 더 뛰어넘겠다는 정신 태도를 가져야 한다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속한 현인들이 추진에 있어서는 터럭 거리고 있는데 그러면 실망스럽다. 전북도는 정말이지 원자재 강력하게 실력 발휘를 해줘야겠다. 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 전북도가 도민에게 여러 차례 언급하고 또 그 성취를 약속한 것들이다. 지역 발전을 위한 주요

현인들이 거듭 지연되면 낙후한 예견돼 있음을 전북도는 잘 알고 있을 터이다.

전북도는 그러므로 힘내야 한다. 발전 방침을 밝혔다가 나중에 뭔가 일이 안 풀렸다는 식으로 변명의 말을 들려주어서는 안 된다. 다른 광역시도와 비교해 수십 년 뒤 처진 낙후는 이제 변명의 여지가 없다. 정말이지 전북도는 힘내야 한다. 이대로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현인이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거나 청사진대로라면 진척에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 답답할만 안고 있다.

도지사가 전북 대도약을 선언한 만큼 확연히 달라진 행보를 보여야 한다. 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다.

발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 그러려면 비상한 각오를 다져야 한다. 발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안든다고 여러 번 지적해 왔거나 전북도는 진취적이어야 한다. 전북도의 '춘화추실'이 힘찬 행보를 보여주기를 도민들은 바라고 있다.

지역발전사업 발굴했으면 추진해야

지역발전 발굴사업들에 관심을 가져야겠다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 대안했는데 지금은 어찌 조용하다. 지역 발전을 약속한 사업들이 그래서 안 된다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북발전 연구원이 사업들을 발굴하고 전북도가 공표했던 거 말이다. 그런데 지금의 이 시점에서 그에 대해 짚어볼 바가 있다. 발굴만이 능사가 아니니까 말이다. 사업을 발굴했으면 지역 발전과 연결되어야 하는데 그게 없으니 답답하다.

전북도의 역량 발휘가 있어야겠다. 사업을 추진하기 위해서는 전북도의 추진력이 반드시 필요하다. 그동안 지역 발전을 희망하며 발굴한 사업들이 많았지만 지금은 기어 속에서 가물가물한 것이 적지 않다. 이같은 지적은 사업 발굴을 책임지는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있음에 있다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 그래서 지역발전 발굴사업이

결과적으로는 도내 홍보용에 그치고 말았다.

전북도의 일하는 것을 지켜보면 뒷심 발휘가 늘 아쉽다. 전북도와 전북발전연구원 사업들을 발굴한 것에 의미가 있어야 한다. 사업 발굴은 지역 발전을 위한 노력이 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미부여를 해서 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진되어야 한다. 사업 추진의 당위성을 획득하는 것이 급선무이다. 정부로부터 협조와 지원을 받아야 한다는 이야기다.

전북도는 좀더 욕심을 내야 한다. 무엇이고 돈이 말을 하게 돼 있기 때문이다. 내년도 예산 증액을 위해서 뛰고 있다는 보도가 간간히 나오고 있는데 더욱 치밀하게 준비해 실득력을 보여줘야겠다. 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역 발전이다. 젊은이들은 발굴사업들을 통해 더 많은 일자리가 생기를 기대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다. 전북도는 사업의 실제 추진을 위해 좀더 힘차게 뛰어

독자제언

반드시 근절되어야 할 '불법촬영'

최근 연예인들의 성관계 불법 촬영·유포에 이어 집안에 카메라를 설치하고 방문한 여성들의 동의 없이 사위하는 모습을 촬영하는 등 불법 촬영에 대한 문제가 끊임없이 발생하고 있다. 특히나 기술의 발달로 단추, USB, 렌즈 등 일상용품처럼 만든 초소형 카메라가 범죄에 악용되면서 불법 촬영 범죄의 위험성과 심각성이 날로 커지고 있다.

경찰청에 따르면 지난해 적발된 불법 촬영은 6465건으로 2013년 4823건보다 30%정도 증가했다. 불법 촬영의 단속과 적발이 어려운 것을 감안하면 피해는 훨씬 더 많을 것으로 예상된다.

성폭력처벌법 제14조 카메라 등이 음촬영죄에서는 "카메라나 그 밖에 유사한 기능을 갖춘 장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수

있는 다른 사람의 신체를 그 의사에 반하여 촬영하거나 그 촬영물을 반포, 판매, 임대, 제공, 전시하는 자를 5년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처한다."고 규정하고 단속과 처벌을 강화하는 추세지만 아직도 사라지지 않고 있다.

불러 촬영된 영상은 본인도 모르는 사이 인터넷을 통해 무분별하게 전파되기 때문에 더 위험할 뿐만 아니라 피해자에게 큰 고통을 안겨줄 수 있다.

경찰청에서는 유관기관과 합동으로 공중화장실, 간이 탈의실, 샤워장 등 불법 촬영 예방을 위한 불법카메라 점검을 강화하고 있다. 가해자는 엄중하게 다루고 피해자는 특별히 보호하여, 안심하고 지낼 수 있는 날을 기대해본다.

최해진 고창경찰서 경무계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사진으로 보는 지구촌 소식

접자와 터치로 일식 체험



25일(현지시간) 칠레 산티아고의 헬렌 켈러 학교에서 시각장애 어린이들이 미항공우주국(NASA)과 예든버러 대학이 개발한 도구를 이용해 일식을 체험하고 있다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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.

