

건강 칼럼

방아쇠 손가락

아 침저녁으로는 꽤 써늘한 가을 날씨다. 요즘은 일교차가 심해서 몸의 면역력이 떨어져 감기에 노출되기 쉬우니 건강에 조심해야 한다.

아침 저녁으로는 따뜻한 걸음으로 체온을 보호하고 규칙적으로 가벼운 운동을 하고 음식도 차가운 음식 보다는 따뜻한 음식으로 위장을 보호해야 한다.

방아쇠 손가락은 손가락 끝관막의 염증으로 건초가 두꺼워지거나 손가락을 구부리는 힘줄에 결절이 생겨서 손가락이 구부러졌다가 펴지지 않는 증상이다. 펴진다 하더라도 딸깍거리며 펴져서 마치 방아쇠를 당



윤근찬

한의학박사 경희한의원장

기는 듯해서 방아쇠 손가락이라고 한다.

엄지 약지 중지 손으로 흔하게 발생하며 반복적으로 과하게 사용함으로써 발생한다.

구부러지기는 하나 펴지지 않는 경우도 있으며 구부렸다 폼다 할 때 딸깍거리기도 한다.

손바닥쪽 손가락 관절을 만져보면 결절이 생겨 있기도 하고 누르면

심한 통증을 느낀다.

손가락을 구부리면 활차인대로 형성된 터널을 결절이 통과하게 되는데 이때 걸리는 느낌이 발생하게 되며 통증이 생긴다. 당뇨병환자에게서 발병율이 높고 여러손가락이 침범되기도 한다.

증상이 가벼운 경우는 되도록 사용을 줄이고 따뜻하게 찜질하며 구부렸다 펴는 운동을 해주고 심한 경우는 침과 결절부위에 약침을 시술한다. 결절이 많이 커져 있거나 고착화된 경우는 수술을 통해서 제거해야 하는 경우가 있으니 너무 오래 놔두지 말고 치료해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공개된 IS 우두머리 추적 군견



도널드 트럼프 미국 대통령이 28일(현지시간) 이슬람국가(IS) 창시자인 아부 바크르 알 바그다디를 추적한 군견(사진)의 모습을 트위터에 공개했다. 트럼프 대통령은 자신의 트위터에 "IS 수장 아부 바크르 알 바그다디를 죽이는 데 위대한 일을 한 훌륭한 개의 사진을 기밀 해제했다"라며 해당 군견의 사진을 공개했다. 다만 군견의 이름은 밝히지 않았다. 이 군견은 자살 조끼를 입은 바그다디를 동굴까지 쫓아갔으며, 그의 자폭으로 상처를 입었으나 곧 회복해 비공개 작전 지역에 다시 투입된 것으로 알려졌다.

독자재언

자전거 교통사고 예방 수칙

날씨가 선선해지면서 야외활동을 즐기러 나오는 사람들이 많아졌다.

최근 야외활동이 늘어나면서 자전거 이용자도 급증하고 있다.

자전거는 남녀노소 구분 없이 누구나 쉽게 이용할 수 있으며, 체력 증진 및 출퇴근 등 용도가 다양하여 많은 사람들이 이용하고 있다.

하지만, 자전거 이용자들이 증가하면서 자전거 교통사고 발생률도 높아지고 있다.

자전거 교통사고 원인으로는 안전의식 부재가 제일 크다.

자전거를 안전하게 이용하려면 어떻게 해야 할까?

첫째, 자전거 운행에 앞서 안전모를 꼭 착용해야 한다. 자전거 교통사고 사망자를 보면 90%가 안전모를 미착용해서 사망으로 이어졌다. 안전모만 착용해도 머리를 보호할 수 있어 중상으로 이어질 확률이 낮다. 안전모 미착용 시 안전모를 착용한 사람에 비해 성인은 8.8배, 어린이는 12배이상 위험해지기 때문에 안전모를 꼭 착용해야 한다.

둘째, 자전거 운행 시 자전거 전용 도로를 이용해야 한다. 전용도로가 없는 경우에는 차도 가장자리 우측으로 붙어 통행하여야 한다. 자전거는 도로교통법 제2조의 의하여 '차로' 분류되어 도로로 다녀야 한다. 차로 인식하지 않는 편견 때문에 도로, 인도, 자전거도로 모두 이용하고 있는 실정이다. 때문에 도로, 인도 등 여기저기 다니다 자동차나 사람과 접촉사고를 유발하기도 한다.

셋째, 자전거 음주운전은 절대 금지이다. 혈중알코올농도 0.03% 이상이면 범칙금 3만원, 음주측정 불응시 10만원의 범칙금을 부과된 명심하자.

넷째, 야간 운행 중에는 특히 사고 위험이 높으므로 밝은 색 옷을 착용하고 자전거 후미에 라이트를 장착하는 등 필요한 조치를 하여야 한다.

자전거 교통사고 예방을 위해 반드시 자전거 안전수칙과 법률을 준수해 운행해야 하고, 나아가 안전한 자전거 이용 문화 정착을 위해 우리 모두 관심이 필요하다.

김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

전북 인구 180만 붕괴 직전

전북도가 인구 감소를 막겠다고 했지만 오래도록 말발이 서지 않고 있다. 바람과는 반대로 거주 인구 현황을 보면 갈수록 줄고 있으니 말이다. 이러다가는 간신히 버티고 있는 180만 명대도 연말 즈음이 내년 초에 무너져내릴 것 같다. 저번에도 지적했다시피 일자리 대책 강구가 인구 감소를 막는 지름길이다. 그런데 현실을 보면 예산 그대로 어두운 것 뿐이다. 도내 취업률이 여전히 전국에서 가장 저조하다는 보도이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 경제 전망이 밝아간속인데 청년실업률이 심각하다는 지적을 전북도는 아예 듣지 않아 한다.

고용을 최지라는 성격도 변함없이 계속되고 있다. 역시나 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다. 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야겠다. 여전히 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어떻게

풀어 올려 보려는 움직임이 부족하니 왜 그런지 알 수가 없다.

전북도는 일자리 대책을 강구해야 한다. 고용 열기도 더 달구어야 한다. 오래전부터 수차례 언급하기도 하고 지적하기도 했거니와 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예산보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표하는 보도에 공감하지 않고 있다.

청년 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 전북도가 인식하고 있는 그대로 도내 인구 감소는 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도가 밟고 나서야 마땅하다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도는 일자리 대책을 강구하라는 소리를 들을 때면 느끼는 것이 있을 터이다. 다른 지자체와 비교해 갈수록 뒤처지고 있음을 직시해야 한다. 전북도는 분발하는 모습을 보여줘야겠다.

특례시 요구 목소리 막판까지 크게 내야

전주시는 시민의 열원을 받아들여야겠다. 특례시 지정 요구의 목소리가 꾸준히 일었는데 지금은 한숨 돌리자는 것인지 어찌 조용하다. 광역시가 없는 전북에 특례시가 반드시 있어야겠다는 요구이다. 이같은 요구는 억지가 아니다. 100만 이상의 도시만 특례시로 지정된다면 국가 불균형은 더욱 심화된다. 경기도에는 많은 특례시가 생기는데 반하여 전북 지역은 하나도 없어 나라으로 끈두박질할 게 뻔하다.

그래서 도지사가 했던 말이 생각난다. 도지사는 저번에 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 그동안 남북을 축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 한 국은 분단 이후 서울을 중심으로 두고 수산년 동안 경기도와 충청남도, 경상남북도 지역을 염두에 둔 판도를 그려왔다. 그래서 호남과 강원지역은 상대적으로 발전이 더딜 수밖에 없었다. 아니 그보다는 오히려 거주 인구가 갈수록 줄어왔다고 해야 옳을 것이다.

여기 다시 강조해 말하지만 전주 시민의 특례시 지정 요구는 마땅하다. 따라서 전주시장과 고위 관계자들은 68만 시민의 힘을 결집해 정부를 상대로 특례시 지정의 목표를 관철해야 한다. 광역시도 없고 특례시도 없다면 그것은 균형 발전이 아니다. 현 정부가 역대 정부와 달리 균형 발전을 도모한다면서 후대접하는 것은 말 안 된다. 지역의 현실을 돌아보면 해마다 인구가 줄고 있다. 다른 광역시와 비교해 일반시는 예산 배정에서부터 후대접을 받고 있기 때문이 아니겠는가.

전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 더 크게 내야 한다. 지역 발전을 위해서는 자존심도 필요하다. 지난 60년대와 70년대만 해도 인구 수가 형편 없던 수도권의 읍 단위 도시들이 이제는 전주를 이례로 내려다보고 있다. 교양과 용인은 100만이 넘기에 이반에 특례시로 모두 지정되면 지역 불균형은 더욱 심화될 터이다. 국가 균형 발전의 본보기를 위해서라도 전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 막판까지 크게 내야만 한다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

전주매일

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심