

건강 칼럼

건강 적신호를 부르는 과로와 음주

2016년도 이제 얼마 남지 않았다. 한 해를 마무리하는 이 시기에 늦은 시간까지 업무에 매진하다 보면 과로는 필연이 되고 만다.

매일같이 지속되는 과로와 연이어 반복되는 술자리는 건강에 적신호를 부르게 된다. 건강을 지키는 바람직한 음주습관과 충분한 휴식이 필요한 이 시기에 내 몸의 건강신호는 어떻게 다가오는 지 주의 깊게 느껴 볼 필요가 있다.

과로가 부르는 질병 "아근을 한 번도 안 해본 사람은 있어도 아근을 한 번만 한 사람은 없다"라는 말이 있다. 우스갯소리겠지만 사실대로 아근을 일상근무처럼 많이 하고 있다. 이러한 아근은 필연적으로 과로로 이어질 수밖에 없다. 만성피로에 시달리고 스트레스와 우울감도 경험하게 된다. 이런 증상이 지속되면 면역력이 떨어지고 몸의 균형도 깨지기 마련이다. 게다가 맑은 정신으로 일하지 못하다 보니 부뇌회전이 느려지고 건강증을 느끼는 경우가 종종 생기게 되어 일의 능률도 떨어지게 된다.

오사카시립대 연구팀이 발표에 따르면 쥐 실험을 통해 과로가 생명을 유지하는 중심기관인 뇌하수체 세포를 파괴시킨다는 사실을 입증했다. 뇌하수체는 갑상선 자극 호르몬 유즙분비 호르몬, 성장 호르몬 등을 분비하고 우리의 몸을 일정하

게 유지하는 기능을 하고 있다. 이런 뇌하수체가 제대로 역할을 하지 못하면 우리의 몸이 정상적으로 활동을 하지 못할 뿐만 아니라 생명에도 지장을 받을 수 있다. 특히 여성의 경우 스트레스와 과로 등으로 인하여 자궁 건강을 위협받을 수 있고 여성 호르몬에 안 좋은 영향을 미칠 수 있다. 과로가 부르는 질병들을 보면 스트레스성 탈모, 두통, 대장포진, 만성피로 등이 있다. 심한 경우 과로사로 이어지는 경우도 있다.

음주와 숙취로 인한 건강 악화 12월의 달력은 연말 각종 모임 약속으로 빼곡하다. 계속되는 술자리는 건강에 문제가 생기게 만든다. 그 중에서도 빈 속에 술을 마시는 습관은 매우 좋지 않다. 빈속에 술을 마시게 되면 혈중 알코올 농도가 빠르게 상승하기 때문이다. 또 연말 분위기에 휩쓸려서 자신의 주량을 초과하여 마시게 되면 다음날까지 이어지는 숙취로 인하여 고생을 하게 된다. 숙취는 술을 마신 후

최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장



을 유발하므로 꿀물이나 식혜 등을 마시면 좋다. 최영득 원장은 "기름지고 자극적인 안주는 알코올 분해를 방해하고 위장에 자극을 주기 때문에 피하는 것이 좋다."고 전했다. 숙취에 도움이 되는 대표적인 음식으로는 아스파라긴산이 풍부한 콩나물국이 있다. 콩나물은 알코올 대사과정을 촉진시켜 주는 역할을 한다. 북엇국은 메티오닌이 풍부하여 유해산소를 없애 주고 조계곡은 타우린이 있어 간세포의 재생을 촉진시켜 준다. 비타민이 풍부한 과일을 먹거나 비타민C를 복용하는 것도 좋다.

과로를 단연하게 여기는 문화 속에 나의 건강을 지키기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋을까? 단연한 말이지만 충분한 수면과 적당한 휴식 그리고 규칙적인 운동이 정답이다. 과로로 인하여 질병이 발생하지 않도록 평소 건강을 지켜야 한다. 그러기 위해서는 면역력을 높이는 생활습관이 중요하다. 점심 때 30분 정도 햇볕을 쬐면서 산책을 하면 비타민D를 충분히 얻을 수 있고 기분전환이 되면서 심리적 안정감을 느낄 수 있다. 또한 12월의 체질을 식을 먹으면 건강에 도움이 된다. 과일과 채소는 비타민이 풍부하고 감기 예방에도 도움이 되며 피로 회복에도 좋다. 사과, 한라봉, 귤, 유자, 배추, 무, 늪은 호박 등을 섭취하여 한파도 대비하고 건강을 챙겨 보자.

독자제언

공직자에게 가장 중요한 덕목은 청렴이다."

지난 1월 발표한 2015년 국제부패성 기구(TI)의 국가부패인식지수 조사에서 우리나라는 OECD 34개국 중 27위를 기록하며 하위권에 머물러 있다. 매년 부패방지를 위한 각종 정책이 쏟아지고 국가기관마다 외래강사를 초빙해서 다양한 교육을 하는 등 야단법석을 떨고 있지만 공직자에 대한 신뢰도가 바닥에 떨어져 있음이 다시 한번 확인되었다. 2012년 대법관출신 김영란 국민권익위원장이 발의한 "부정청탁 및 금품 등 수수의 금지에 관한 법률"이 우려곡절 끝에 국회를 통과해서 2016년 9월 28일부터 시행중에 있다. 작금에 대한민국에 불어닥친 대통령에 대한 탄핵정국으로 정치와 경제에 혼란이 오고 공직자에 대한 국민의

불신이 더욱 심화되고 있어 그 어느 때 보다 공직자의 올바른 자세가 필요한 시점이라 생각한다. 인간의 물욕이 청렴함을 가리게 되면 공직자는 지위고하를 막론하고 과도한 물욕으로 인해 자신을 망치고 국민의 신뢰까지 잃고 되는 것이다. 다산 정약용의 목민심서 율기편에 보면 "목민관이 청렴하지 않으면 도둑과 다름이 없다." 라고 하며 목민관의 청렴을 강조하고 있다. 올해부터 시행한 김영란법은 약 400년 전 조선시대 다산 정약용의 목민심서 율기편을 현대적인 법률용어로 풀이했다고 볼 때 공직자의 청렴정신은 뿌리 깊은 공직관으로서 그 정신을 적극 실천해서 부정부패를 일소하고 국민의 신뢰를 회복해야 할 것이다. 서상근 진안경찰서 성수파출소장 경위

독자제언

겨울철 도로 위의 불청객 '블랙아이스' 주의

겨울철 운전자들이 가장 주의해야 할 것이 있으니 그것은 바로 블랙아이스로 인한 미끄러짐 사고이다. 블랙아이스(black ice)란 눈이 온 후 낮에 녹아 도로에 스며들었다가 밤새 기온이 떨어지면서 도로 위에 얇은 얼음막이 형성되는 현상이다. 대부분 운전자들은 눈이 내리거나 쌓였을 경우 알아서 감속운전을 하므로 사소한 미끄러짐 사고 외 대형 사고는 잘 일어나지 않는 반면 위와 같이 영하의 날씨에 블랙아이스가 형성될 경우에는 육안으로 확인되지 않으므로 평소와 같은 속력으로 운전하다가 미끄러져 도로밖으로 이탈하거나 보행자를 충격하는 등 대형사고로 이어지는 경우가 많다. 분석에 따르면 블랙아이스가 생긴 도로는 일반 도로보다 최대 14배, 눈길보다도 6배나 더 미끄럽다고 하니 각별한 주의가 요구된다. 그러므로 운전자들은 눈이 온 뒤 기온이 급격히 떨어진 날에는 블랙아이스 주의 감속운전토록 하고 특히 그늘진 커브길, 터널 출입구, 교량 위 등은 더욱 조심해야하며, 평소 타이어 마모상태 및 적정 공기압을 유지하고, 감속 시 풋(foot) 브레이크 보다는 엔진 브레이크 사용 생활화로 겨울철 교통사고 예방에 만전을 기해야 할 것이다. 김채원 정읍경찰서 성동지구대 순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

골목 상권 살리기, 진정성 먼저 보여야

연말을 맞아서 영세 상인들이 힘들어하고 있다는 소식이다. 그래서 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 다시 말해야겠다. 골목 상권 살리기가 그것이다. 전통 시장에서 물품 구매하기는 도내 자치 단체와 공공기관에서 주도적으로 추진하고 있으므로 앞으로도 말할 기회가 있을 터이다. 그래서 오늘은 골목 상권 살리기에 관심의 초점을 맞추고 싶다. 전북도가 오래 전부터 골목 경제 활성화를 말해왔는데 그 실적 이렇다 성과가 궁금하다. 그것은 지역 경제의 선순환을 위해서도 반가운 일이었다기 때문이다. 그런데 여기 먼저 지적할 게 있다. 골목 경제를 활성화시키려면 우선 영세업체들의 형편부터 살펴야 한다고 주문했었는데 그게 아직도 잘 안 되고 있는 것 같다. 영세업체들의 형편을 살펴야 한다고 한 두 번 말한 것도 아니네 말이다. 골목 경제 활성화가 말의 성찬으로 끝나서는 안 될 것이다. 전북도의 말 그대로 골목 경제 살리기에 마음을 둘 때가 바로 지금이다. 영세한 업체 쪽에 눈길을 주어야 한다는 목소리가 여러 번

있었지만 그동안 별로 달라진 것이 없다. 골목 경제를 활성화시키겠다는 발표도 좋지만 중요한 것은 따로 있다. 대형 업체들이 들어서게 하는 일은 재고에 마땅하다. 골목의 영세한 상인들을 더 이상 괴롭히는 일이 없어야겠다. 그 괴롭히는 일을 방관하거나 조장하는 행태도 그만 두어야 한다. 지금도 문을 닫는 업체들이 하나 둘이 아닐 터이다. 그런데 돌아가는 현실을 보면 앞으로도 영세업체들이 줄줄이 도산할 게 뻔하다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 대형 마트들의 독식으로 그 얼마나 많은 상점들이 사라졌는가. 도내 시군 지자체들도 말 따로 실행 따로의 행정을 펼친 것은 부인할 수 없는 사실이다. 동네 골목 상권을 붕괴시킨 책임에서 다들 자유롭지 않을 거라는 지적이다. 동네의 구멍가게들이 문을 닫는 판국인데 구두선처럼 외치는 골목 경제 활성화가 우습다. 절망한 골목 경제는 죽은 거나 마찬가지이다. 영세한 상인들의 호소에 귀를 기울여야 한다. 그들의 호소에 귀를 닫은 채 골목 경제 활성화 운운은 말이 안 된다.

양질의 일자리 더 늘리자

전북 지역에 '네드 크로스' 고착화 현상이 심각하다. 이 답답한 현실 때문에 거듭 말하고 싶은 게 있다. 전북도가 일자리를 더 늘려야겠다. 도내에 미취업자가 여전히 많은 것은 우울한 일이다. 도내 지자체들은 연초에 발표한 것과 비교해 일자리 창출이 만족할 만한 수준인지 평가해야 한다. 일자리를 꾸준히 내놓고 있다지만 미취업자를 상당수는 싸늘한 반응이다. 전북도는 미취업자들이 무슨 까닭으로 공감하지 않는 것인지 헤아려야 한다. 전북도는 일자리다운 일자리를 더 늘려야 한다. 전북도와 각 시군 지자체들은 미취업자들이 싸늘한 반응을 보이는 이유를 잘 알고 있을 것이다. 일자리에 대한 눈높이 때문에 그럴 거라는 거 말이다. 그래도 배가 불렀으니 어찌 하니 하면서 미취업자들의 심사를 굶어서는 안 된다. 미취업자들의 그같은 반응은 당연하다. 시간 제나 기간제 같은 일자리들로는 겨울철 교통사고 예방에 만전을 기해야 할 것이다. 김채원 정읍경찰서 성동지구대 순경

될 기미가 없다. 그래서 하는 말인데 약속했던만큼 일자리 창출이 활발하였는지 확인했으면 한다. 취직을 미루고 있는 이들이 많은 이유를 제대로 파악했으면 하는 것이다. 그동안 전북도의 일자리 창출이 활발하였다면 서민들의 살림살이가 나아졌을 터이다. 그런데 현재 그렇지가 못하다. 그래서 또 하고 싶은 말이 있다. 일자리 창출 성과에 대해 반성할 게 있다면 반성해야 한다. 일자리와 관련하여 부풀리는 식의 홍보는 바로지 않다. 일자리 창출이 정착했다면 오늘날 어찌서 젊은이들이 타지로 떠나겠는가. 전북도가 내놓은 일자리 증에는 보수가 적은 게 하나 들어 있다. 그 얼마 안 되는 수입으로는 제대로 된 생활을 할 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 명심해야 한다. 예전에도 말했지만 일자리 창출은 신뢰성이 중요하다. 미취업자들 중에는 결혼을 포기한 채 '혼밥'과 '혼술'을 하는 젊은이들이 적지 않다. 날씨가 점점 쌀쌀해지고 있는 요즘이다. 전북도는 현실에 맞는 일자리를 더 마련할 수 있는지 고민해야겠다.

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 행태를 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.

