건강 칼럼

건강한 2017년을 위해

최 영 득
한국건강관리협회 전북지부 원장

2017년 정유년이 밝았다. 한 해를 건강하게 지내기 위해서는 연초에 1년 건강 계획을 미리 짜보는 것이 바람직하다.

계절의 변화에 따라 매달 달라지는 질병의 유형을 제대로 파악해 대비할 수 있기 때문이다.

온가족이 함께 월별로 조심해야 할 질환과 예방 대책에 대해 알아보자.

-추위도 너무 추운 계절 (1~2월)

추위에 장시간 노출되면 저체온증이 발생한 위험이 높아진다. 저체온증은 체온이 35℃ 이하일 때 발생하는데 온몸의 심한 떨림이 주요 증상이다. 체온이 34℃ 미만으로 떨어지면 기억력과 판단력이 떨어지다가 결국 의식을 잃게 된다. 젖은 옷은 벗고 마른 담요나 침낭, 핫팩 등으로 몸을 따뜻하게 해줘야 한다.

심한 추위로 인해 피부가 얼고 손상이 되면 동상에 걸리게 된다. 동상 초기에는 통증을 느끼지 못하나 따뜻한 곳에 가면 피부가 가려운 느낌이 들며, 콕콕 찌르는 듯한 통증과 함께 피부가 빨갛게 부풀기도 한다. 동상 부위가 손가락이나 발가락일 경우 사이사이에 마른 거즈를 끼워 서로 달라붙지 않게 하고, 38~42℃ 물에 30분가량 담그는 등 따뜻하게 해주면 증상이 완화된다.

-따뜻한 날씨에 야외활동이 증가하는 시기 (3~5월)

추위가 물러가고 날씨가 점점 따뜻해지면서 생체리듬이 흔들리고 춘곤증이 찾아오는 계절이다.

신선한 봄나물과 제철 과일을 많이 섭취하고 적절한 신체활동과 취미생활을 하면서 활동량을 늘리는 것이 좋다. 과격한 운동보다는 약간 땀이 흐를 정도로 가볍게 전신을 움직이는 운동이 훨씬 효과적이다. 봄철은 꽃가루와 황사 등으로 인한 각종 알레르기성 질환에 주의해야 하는 시기이기도 하다. 눈물, 콧물, 기침 등의 호흡기 질환 증상과 피부가 가렵고 따가운 증상 등으로 괴로움을 겪기 쉽다. 꽃가루가 많이 날리고 황사가 심할 때는 되도록 외출을 자제하고 외출 시에는 반드시 마스크를 착용하며 몸을 청결하게 유지해야 한다.

신학기에는 홍역, 감기, 유행성이하선염, 수두 등 어린이와 청소년층에서 주로 발생하는 감염병에 관심을 갖고 예방을 해야 한다. 미리 예방접종을 하는 것은 물론, 가정과 학교에서 개인위생 관리 방법을 교육해야 한다. 손은 수시로 비누칠하여 꼼꼼하게 씻고, 손으로 눈이나 코를 만지지 않도록 해야 한다. 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 손수건으로 입을 가리도록 하자.

-세균과 바이러스의 계절 (6~8월)

덥고 습한 초여름 날씨는 각종 세균과 바이러스가 좋아하는 날씨이다. 이때 가장 발생하기 쉬운 전염병이 바로 눈병이다. 눈병 바이러스는 전염성이 매우 높아 환자가 눈을 비빈 손으로 물건을 잡으면서 타인에게 옮는 경우가 많다. 따라서 손을 자주 씻고 되도록 눈을 만지지 않도록 한다.

여름철에 가장 주의해야 할 질환은 식중독이다. 높은 온도와 습도로 인해 부패하여 바이러스는 세균에 오염된 물이나 음식을 섭취하면 식중독에 걸리기 쉽다. 따라서 상하기 쉬운 음식은 피하고, 음식물을 불에 익혀서 멸균한 뒤에 먹는 등 예방에 힘써야 한다. 특히 해산물을 날로 섭취하면 비브리오 패혈증에 감염될 우려가 있으니 만성질환을 가진 사람들은 해산물을 충분히 익혀 먹어야 한다.

-야외활동 시 전염병 감염 주의 (9~10월)

선선한 날씨에 나들이가 증가하는 이 시기에는 발열성 전염병 3종 세트인 쯔쯔가무시병, 렙토스피라증, 신증후군출혈열을 주의해야 한다. 각각 털진드기와 진드기 유충, 감염된 동물의 소변으로 오염된 물과 흙, 등줄쥐와 집쥐 등에 의해 감염되므로 등산이나 벌초, 성묘 등산과 들에 나갈 때는 반드시 긴소매 옷을 입고 함부로 잔디밭이나 풀밭에 앉거나 눕지 않아야 한다. 귀가 후에는 반드시 세탁한다.

-건조함과 추위가 시작되는 계절 (11~12월)

기온이 낮고 건조한 날씨가 계속되는 겨울철에는 감기와 독감 같은 호흡기질환에 노출되기 쉽다. 이 시기에는 적절한 실내습도를 유지하고 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요하다. 따라서 외출 후에는 양치질과 손을 씻는 습관을 들이고 비타민을 보충하기 위해 채소와 과일을 충분히 섭취해야 한다. 한편 건조함으로 인해 피부 가려움증이 심해지면 비누 사용을 줄이고 샤워 후에 보습제를 충분히 발라주면 도움이 된다.

송년회가 줄줄이 이어지는 12월은 과음으로 인해 자칫 건강을 망치기 쉬운 시기이다. 과음은 위와 간에 무리를 주는 것은 물론 각종 심혈관질환의 원인이 된다. 술은 일주일에 두 차례 이상 마시지 않는 것이 좋고, 마실 때는 한 종류의 술로 1차로만 2시간 이내에 끝내는 것이 좋다.

독자제언

부정부패 척결의 근원은 성실과 정직

성실은 자기가 한 말에 책임을 지는 것을 말한다.

율곡은 성실 (誠實)의 성(誠)이 말(言)한 바를 반드시 이루도록(成) 정성을 다하는 의미로 이해했다.

그러므로 사람은 자기가 한 말에 대한 책임을 져야 하며 이를 반드시 정성스럽고 믿음직스럽게 실행할 것을 가르쳤다고 한다. 이처럼 율곡의 교육사상의 핵심은 성실이었고 그가 추구한 것도 성실과 믿음으로 이루어진 화목한 사회, 나와 남을 차별하지 아니하고 신뢰하는 이상적인 사회였다.

말에는 반드시 믿음이 있어야 하고, 행동에는 반드시 결과가 있어야 한다. 말과 행동이 일치하는 것이 우리 사회가 요구하는 성실이다.

근면과 성실을 가장 높이 평가하던 시대는 이미 오래 전에 지나갔고 이제는 개인의 창의성이 가장 중요하게 평가되며 나아가 인공지능이 모든 것을 대신하는 시대가 왔다고 주장하는 사람들도 많지만 성실은 세상을 바람직한 방향으로 나아가게 하는 원동력이기 때문에 생활에서 조금씩 성실을 닦고 꾸준히 실천해야 한다.

우리는 순수한 마음과 성실로서 맡은 일에 전념하는 사람을 유약한 사람이라고 하며, 법을 어기지 않고 원칙대로 살려는 사람을 옹졸하다고 폄하하는 세상에 살고 있다.

거짓과 불의와 부정부패가 없는 희망찬 나라는 성실과 정직을 평생의 친구로 삼고, 소리에 놀라지 않는 사자처럼 칭찬과 비판에 흔들리지 않고 당당하게 오늘을 걸어가는 성실한 사람들에 의해 이루어질 것이다.

이강옥 정읍경찰서 고부파출소장

안개속 운전, 감속운행·비상등 점멸은 필수

최근에는 새벽뿐만 아니라 이른 아침에도 시야가 가려질 정도로 안개가 자욱한 것을 볼 수 있다.

이에 따라 교통사고 위험도 증가함을 알 수 있다.

안개로 인해 시야확보가 어려워져 초보운전자나 직장인들은 출근길이 늦어지는 어려움을 겪고 있다.

안개가 자욱한 날에도 평상시와 같은 속도로 주행한다면 선행하는 차량이 눈앞에까지 다가와도 주행하는 속도가 있었기 때문에 제동시간도 그만큼 오래 걸린다고 생각하면 사고가 날 수 있는 확률은 더 높아진다.

그렇기에 안개가 평소보다 많이 낀 날에는 감속운행은 물론이고, 선행하는 차량 또는 나보다 뒤에 오는 차량에게도 현재 주행 위치를 식별할 수 있게 도와주는 비상등을 켜 운전하는 습관을 가져야한다.

또한 선행하는 차량과 안전거리를 확보하여 급제동 하는 일이 없어야 한다. 대부분 안개길에 교통사고가 발생하면 뒤에 오는 차량도 함께 사고가 발생하는 경우가 많기 때문이다.

겨울철에는 날씨 변화에 따라 기후도 달라지고, 도로상태 또한 시시각각 변하는 때이니 만큼 교통사고 예방을 위해 안전운전에 힘써야 한다.

구보빈 진안경찰서 경무과순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

저출산·고령화 해결책 내놓아야

올해 저출산과 고령화의 문제를 해결해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산과 인구 고령화가 지역 사회를 벼랑 끝으로 몰고 있기 때문이다. 데드 크로스 현상의 고착화에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 도내 인구 감소가 전국 최고라는 보도가 여러 번 있었거니와 도내 생산 가능 인구가 하릴 없이 줄고 있음은 명백한 사실이다.

지난해 도내 인구의 감소는 통계 50년만의 기록이다는데 그 보도를 잊지 말아야겠다. 저출산과 고령화에 대해 무슨 대책이고 반드시 내놓아야 한다는 주문이다. 서울의 인구 감소세가 전국 최고라지만 그쪽은 이쪽과 성격이 다르다. 서울은 전세값 상승 때문에 주변의 가까운 도시로 이사를 가고 있기에 그렇다.

전북도는 올해 신경써야 할 것이 하나 둘이 아니다. 전북도는 아이낳기 좋은 사회 만들기 운동이라도 벌여야겠다. 정부가 벌인 출산 장려가 약발이 다한 지금이다. 전북도는 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 출산 휴가라든가 육아 휴가라든가 그런 배려 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다. 직장의 눈치를 보아가며 전전긍긍하도록 내버려두어서는 안된다. 임산부가 힘들어 하도록 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다.

전북도가 먼저 잘 알고 있으려니와 도내의 거주 인구는 현재 180만 명대가 아슬아슬하다. 전북도는 거주 인구의 현실과 관련해서도 무슨 대책을 세우지 않으면 안 된다. 도내 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화로 하향 고착화 현상이 굳어지고 있다. 이런 현상이 오래됐는데 여태 뾰쪽한 대책 마련이 없다는 것은 말이 안 된다. 특히 농촌의 현실을 제대로 보아야 한다. 65세 이상 인구의 비율이 40%를 육박하고 있는 것이다. 이것은 도내 전체 29세 이하 젊은이의 인구 비율이 18%대를 간신히 턱걸이 하고 있는 것과 비교가 된다. 젊은이들은 줄고 있는데 늙은이들만 늘고 있으니 답답한 노릇이다. 저출산과 고령화의 문제는 전북도와 지역사회가 함께 이마를 짚고서 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다.

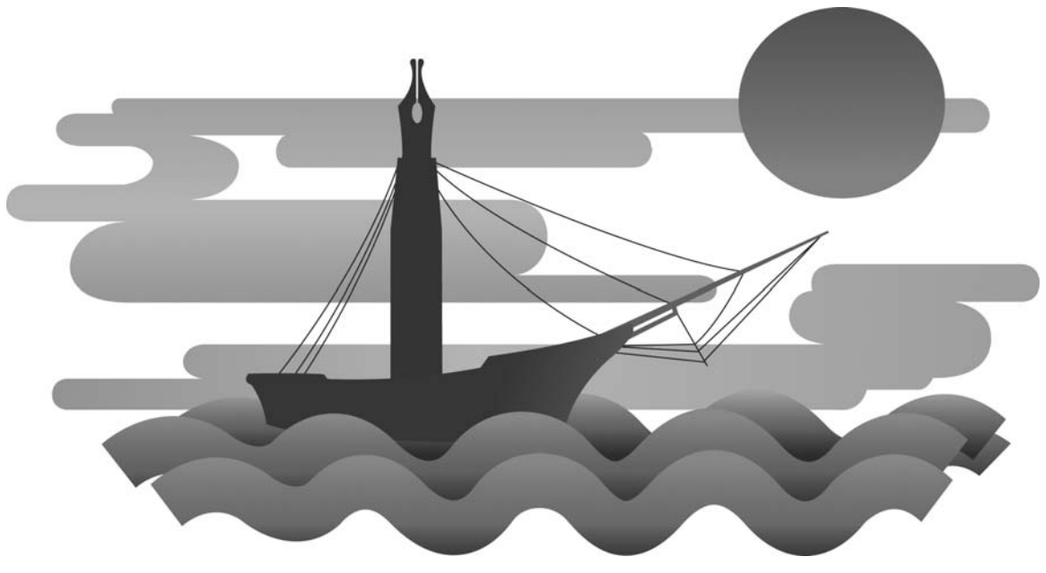
새해 일자리 창출 활발해야

새해 일자리 창출이 활발해야겠다. 그리고 그와 병행하여 고용도 안정돼야겠다. 전북도가 연초 때면 민생을 먼저 챙기겠다고 했던 말들이 생각나서 하는 당부이다. 여러 현안이 있을 테지만 우선순위는 일자리 창출이다. 먹고 사는 문제만큼 절실한 것은 없기 때문이다. 각 시군 지자체도 새해 첫날이 밝으면 민생경제에 초점을 맞추고 있다고 발표해마지 않았는데 반드시 그래야 한다.

새해 민생경제를 챙기는 것은 근로 세대들에게 절실한 문제이다. 따라서 일자리 창출이며 고용안정은 항상 주요 관심사가 되어야 한다. 그런데 전북도는 도내 근로 서민세대의 바람에 조금 못 미치는 인식을 갖고 있는 것 같다. 전북도가 지난날 내놓은 여론조사라는 것을 보면 일자리 창출이며 청년 취업 현실을 긍정적인 것으로 평가했던 것이다. 전반적인 현실을 보면 사뭇 다른데도 말이다. 정말로 기대한 만큼 민생경제를 살려낸 게 맞는 거라면 도내 청년세대들이 불만을 말하지 않을 것이다. 그래서 다시 말하거니와 일자리 창출은 매우 중요하다. 그게 바로 도내 실제 거주 인구수를 말해주는 구체적 증거 아니냐고 거듭 말하고 싶은 것이다.

새해 일자리 창출과 관련해 전북도는 생각이 많아야 한다. 일자리다운 일자리의 창출과 장기적인 고용안정을 위해서 마음을 써야 한다는 주문이다. 지난해 바람직한 성과를 보여주었다고 자신있게 말하지는 못할 것이다. 진실로 일자리 창출도 활발하고 고용도 안정적이려면 젊은이들이 일자리를 찾아서 타 지역으로 떠나는 일은 없었을 테니 말이다. 그러므로 올 한해 괄목할 만한 무엇인가를 보여주어야 한다.

전북도는 익히 잘 알고 있을 것이다. 일자리 창출과 고용 안정은 중요한 문제이다. 그런데 도내 현실을 보면 저소득자 비율이 예전 그대로이다. 일자리가 없거나 있어도 낮은 보수의 일자리에서 버티고 있는 이들이 적지 않다는 지적이다. 사정이 이러니 근로 빈곤층을 챙겨야 한다는 말을 안 할 수가 없다. 새해가 밝은 지금의 이 시점에서 전북도는 근로 서민세대를 위해 일자리 창출을 활발하게 전개해야겠다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일