

건강 칼럼

명절에 위협 받는 건강 지키려면

민족 최대의 명절 설이 다가왔다.

오랜만에 만나는 가족, 친척들과 새해 덕담을 주고받으며 푸근한 시간을 보낼 생각에 기대감도 생기지만 장시간 운전과 과식·과음, 과도한 집안일 등에 시달릴 생각에 벌써 피로해지는 것도 사실이다.

뜻깊은 명절을 더욱 즐겁게 보내면서 연휴 끝에 찾아온 후유증은 최소화할 방법을 알아보자.

▲ 장거리 이동 시 스트레칭은 필수

귀성길 좁은 차 안에서의 장거리 이동은 연휴 기간의 피로를 높이는 주된 원인 중 하나이다.

창문을 닫고 장시간 운전을 하게 되면 산소 부족으로 몸 안에 이산화탄소가 축적돼 졸음이 몰려온다.

오랜 시간 운전을 할 때는 적어도 1~2시간마다 10분 이상씩 휴식을 취하면서 신선한 공기를 마시며 간단한 체조나 심호흡, 스트레칭을 하는 것이 요령 및 어깨통증 예방에 좋다.

차를 타기 전에는 편안한 복장으로 갈아입히고 틈틈이 창문을 열어 환기를 시켜주는 것도 도움이 된다.

▲ 가사노동 중 쉬는 시간 충분히 활용

주부들에게 명절은 큰 고육일 수 있다.

차례 음식을 만들기 위해 오랜 시간 앉아 있거나 무거운 그릇을 수시로 나르는 등 평소보다 강도 높

은 가사를 소화해야 하기 때문이다.

특히 음식을 하는 동안 목이나 허리를 구부정하게 숙인 자세를 취하면 척추에 무리가 가기 쉽다.

무거운 냄비나 팬을 들거나 불편한 자세로 전을 부치는 동작은 손목과 무릎에도 통증을 유발할 수 있다.

무엇보다 한 자세로 오래 있으면 근육이나 허리에 부담을 줄 수 있어 한 시간에 한 번씩은 자세를 바꾸면서 허리를 쭉 펴거나 어깨, 무릎을 이용한 간단한 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

일하는 중에는 잠시라도 휴식을 취하면서 육체적 피로를 최대한 해소해 주는 것이 도움된다.

▲ 지나친 음주와 과식은 금물

즐거워 명절일지라도 지나친 음주는 금물이다.

명절 차례용 술로 사용되는 전통주들은 대부분 알코올 도수가 높은 편이어서 체내에서 분해되는 시간이 길다.

또 낮에 술을 마시면 밤에 마시는 것보다 혈중알코올농도가 단시간에 올라가기 때문에 개개인의 질제가

더욱 중요하다.

명절 내내 기름진 음식이나 고열량 음식 등을 지속해서 섭취하면 체중증가는 물론 급성 소화불량, 급체 등에 시달릴 수 있다.

육류나 전류보다는 햇과일과 나물 등을 골고루 섭취하는 것이 좋다. 시간이 날 때마다 틈틈이 가벼운 운동이나 산책, 스트레칭을 하는 것도 도움이 된다.

▲ 손목, 어깨, 허리통증 해소하려면

연휴 기간 쌓인 피로로 몸 구석구석이 쉬고 아프다면 적절한 스트레칭을 반복하는 것이 피로해소에 도움이 된다.

명절 후 손목 통증을 호소하는 주부들이 많은데 팔을 쭉 뻗은 상태에서 가볍게 주먹을 쥔 채로 손목을 안쪽으로 구부려 3초 정도 유지하는 동작을 3~5회 반복해주는 것이 좋다.

목이 빠근할 때는 깎지를 낀 손으로 머리를 받친 후 오른쪽 천장을 바라본 뒤 허리와 어깨를 최대한 펴고 반대방향으로 고개를 최대한 숙이는 동작이 도움된다. 동일하게 3~5회 정도 해주면 된다.

장시간 운전으로 생긴 어깨의 통증을 팔을 편하게 내린 상태에서 양쪽 어깨를 최대한 위로 올린 후 다시 내리는 동작을 10~15회 반복하는 것으로 완화할 수 있다.

또 한쪽 다리를 다른 쪽 다리 위에 올린 뒤 팔을 곧게 펴 땅을 짚듯 허리를 굽힌 채로 10~20초 정도 유지하면 틀어진 골반을 되돌리고 허리와 다리의 피로도 풀 수 있다.

▲ 후유증은 가족 모두가 함께 극복

명절이 다가오면 머리와 가슴이 짓눌리는 듯한 느낌과 소화불량, 손발 마비, 가슴 두근거림 등의 증상을 보이는 주부들이 늘어난다.

명절 기간 겪을 정신적, 육체적 피로에 각적이 앞서면서 몸의 이상 증상과 우울증이 동시에 나타나는 '스트레스성 질환인 명절 증후군'이다.

명절 증후군은 명절 전후 2~3일에 가장 심하고 명절이 끝난 후 완화되는데 2주 이상 증상이 지속하면 우울증으로 진행될 수 있어 주의가 필요하다.

명절 증후군을 예방하려면 긍정적인 사고와 즐거운 마음을 가지려 노력하는 것이 중요하고 남성들의 가사노동 분담과 가족 간 긍정적인 대화를 통해 감정을 해소해야 한다.

연휴 마지막 날에는 충분한 휴식과 가벼운 운동, 스트레칭 등을 통해 흐트러진 생체리듬을 회복시켜주는 것이 좋다.



김기덕 대전선병원 건강검진센터 소장

사설

새만금 추진, 전북의 이익도 생각해야

새만금 사업과 관련해서 할 말이 있다. 기회가 있을 때마다 반복해 주문했던 것이나 새로운 언급은 아니다. 이제 전북의 이익도 생각해야겠다. 그러기 위해서는 다른 지역 업체의 입맛에 맞는 방식으로 사업을 추진하기보다는 전북도와 먼저 협의해야겠다. 그리고 전북도도 어떻게 하면 이익이 되는 쪽으로 추진할지 사전에 그 방향을 연구해 두어야 한다.

다시 말하기니와 새만금 사업이 이래서는 안 된다. 전북 발전을 위한 사업이 되지 못하고 있는 까닭이다. 그런 세월이 너무나 오래이다. 사업 초기부터 그랬으므로 그것은 그 누구도 부인할 수 없는 사실이다. 그러므로 새만금개발청은 발상의 전환을 보여야 한다. 독단적으로 일하거나 예전 방식 그대로 답습하려고 하거나 독단적으로 추진하려고 하기 보다는 전북도와 정기적으로 생각을 조율하는 시간을 가져야 한다. 저번에 송하진 도지사와 이병국 새만금청장이 전격적으로 만남의 자리를 가진 것을 긍정적으로 보고 싶은 것이다.

전북도와 새만금개발청은 지역 발전의 쌍두마차라고 해도 과언

이 아니다. 새만금 사업을 어떻게 전북의 이익이 되는 쪽으로 추진할 것인가를 늘 중심 주제로 삼아야 달라는 당부이다. 여기 새만금 개발청에게 주고 싶은 말은 분명하다. 지난날 새만금개발청이 도민의 여망에 부응하지 못한 것은 사실이다. 새만금개발청이 지역 발전의 기회를 붙잡아주지 못하고 삼성의 눈치를 보는 듯한 모습을 보인 것도 부인할 수 없는 사실이다. 그러나 이제 새만금개발청이 도민의 이익을 먼저 생각할 것이라고 기대하고 싶다. 그 이름값을 해주리라 믿음이 큰 것이다.

삼성의 새만금에 대한 투자 약속이 물거품으로 돌아간 것에 대해 새만금개발청이 가족을 이유는 없다. 새만금 개발청이 지역 발전을 위하여 할 일은 앞으로 많이 때문이다. 새만금개발청이 지역 발전을 위해 기여할 부문은 얼마든지 있을 것이다. 그 기여할 부문들을 찾기 위해 고민해 주었으면 한다. 새만금 사업이 전북 발전을 위한 사업이므로 우리 지역의 건설업체들에게도 보다 확실하게 기회를 주었으면 하는 것이다.

설대목, 로컬 푸드 소비 활발해야

설 대목에 로컬푸드 소비가 활발해야겠다. 지금도 예전대로 의지에서 온 농산물이 대형 마트의 판매대를 많이 점유하고 있다. 과거에도 명절 때나 추수철이면 여러 번 말했던 바이다. 그래도 아직 인식 변화가 생각처럼 뚜렷하지 않으니 섭섭하다. 전북농업의 발전을 위해서 로컬 푸드에 관심을 가져야 한다. 이것은 두루 생각해볼 담원 문제다.

어떤 이들은 이지도 로컬 푸드에 대한 개념조차 모르고 있는 것 같다. 그런 까닭에 로컬 푸드 문화가 쉽게 정착되지 않고 있다. 지금 로컬 푸드에 대한 인식 제고를 호소하고 있거나 도내 농산물에 대한 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야겠다. 그리고 그 정보 공유는 기록을 근거로 해야 한다. 예전에 했던 말을 또 하거나와 전북의 농축산물은 우수함이 여러 번 입증되었다. 그것도 단순히 자체적으로 평가해 우수한 것이 아니다. 다른 지역에서 생산된 물품과 비교 경쟁한 결과가 그러하니 말이다.

도내 로컬 푸드 소비를 활발하게 하려면 정직한 생산과 정직한

판매가 우선해야 한다. 그리고 대형 마트들의 판매 협조도 절실하다. 물론 대형마트마다 각각 나름의 기존 판매 전략이 있을 터이다. 그래도 지역사회의 요구를 들어주었으면 한다. 지역 사회의 요구를 외면하면서까지 과거의 판매 방식을 고집할 이유가 무엇인지 궁금하다. 도내 농산물과 관련해서 당국의 관리도 절실하다. 로컬 푸드라는 이름에 기대어 이익을 보기에 급급한 일부 업체들을 적발해야 한다. 그런 이름 때문에 로컬 푸드가 신뢰의 대상이 되지 못했던 것을 잊지 말아야 한다.

그런 점에서 전북도가 오래전부터 로컬푸드 직매장 인증제를 시행한 것은 잘한 일이다. 명절 때마다 로컬 푸드 소비에 관심을 갖자고 말하는 이유는 한 가지지만을 생각해서가 아니다. 로컬 푸드 소비에 관심을 가져 달라는 당부는 도내 생산 농가들을 돕자는 말로 들리겠지만 판매자와 구매자 모두에게도 이익이 되는 일이다. 그리고 이번 설 명절에 활발한 로컬 푸드 소비는 애항정신을 고양하고 발취하는 것이기도 하다.

독자제언

설 연휴 집 비울시 방비책 이렇게

얼마 있으면 민족 대명절인 설이 다가온다. 우리 경찰에서는 설날 특별 방범활동을 계획·시행하고 있다.

그러나 열 사람이 도둑하나를 막지 못한다는 말이 있듯이 한정된 경찰력으로 광대한 지역을 전부 막기는 역부족이다.

특히 도시는 아파트가 상당수 많다. 아파트의 경우 계단을 타고 내려오거나 올라가면서 방범을 저지르고 그 정면을 외부에서는 전혀 볼 수 없다. 그렇기 때문에 한군데 피해가 발생하면 연쇄적으로 피해가 늘어나는 것이다. 설은 민족 최대 명절로 상당수 가구

가 집을 비울 것이고, 그에 따라 절도가 발생할 것으로 우려된다. 우선 집을 비울 때는 그에 따른 방비책이 있어야 하는 것이다.

외출 등을 할 때 의외로 창문을 잠그지 않은 집이 많다.

또한 귀중품은 집안에 두지 말고 소지하거나 소지가 어렵다면 가까운 은행 또는 경찰관서에 보관하는 것이 좋다.

민족의 명절인 설날 철저한 준비로 절도 등 범죄예방에 모두 다 나서야 할 때이다. 우리 경찰도 범죄예방을 위해 최선의 노력을 다할 것이다.

박동년 진안경찰서 성수파출소 경위

독자제언

설 명절 앞두고 112 허위신고 근절 되어야

설 명절을 앞두고 경찰은 국민의 생명과 재산을 지키기 위하여 동분서주하는 모습이다.

112신고에 대하여 하나하나 신속하게 출동하여 업무를 처리하는 순찰차 한정되어있는 이 때 112로 허위 신고로 장난으로 신고를 하여 신속하고 긴급하게 출동하는 경찰관의 사기를 저하시키는 행위가 증가하고 있다.

허위,장난신고는 위급한 상황에 부닥친 내 가족, 내 이웃이 경찰의 신속한 도움을 받을 기회를 빼앗는 명백한 범죄행위이다. 이에 다음과 같이 처벌규정을 강화하여 대응하고 있다는 것을 꼭 명심

하자.

경범죄처벌법을 개정하여 허위신고에 대해서는 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료로 처벌을 강화하였으며, 내용의 정도가 중하거나 상습, 허위 장난 신고자에 대해서는 형법상 위기에 의한 공무집행방해를 적용 5년 이하의 징역, 1천만원이하 벌금형과 민사소송을 병행하여 허위신고에 적극적으로 대응하고 있다.

경찰의 도움이 절실한 시민들의 골든타임을 소중하게 생각한다면 반드시 112 허위,장난 전화는 근절되어야 한다.

황건군경찰서 112 종합상황실



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**