

건강 칼럼

꾸준한 운동으로 생리통을 예방하자

많은 여성들이 월경은 고통스럽고 귀찮은 것으로 생각한다. 월경을 핑계로 운동을 기피하는 경향도 있다. 특히 몸매관리나 체력을 위해 꾸준히 운동을 해왔던 많은 여성들이 생리기간 때 운동을 해야 하는지에 대해 한번쯤은 의문을 가졌을 것이다.

월경 중에 운동을 하는 것은 권장되고 보며, 오히려 권장돼야 한다. 월경주기 자체가 운동수행에 영향을 주지만 그 정도는 다양한 개인차를 나타낸다. 운동선수들 가운데 월경기간에 아무런 영향을 받지 않고 세계기록을 수립한 경우도 있으나 일반적으로 여자 선수들의 3분의 1 정도는 월경기간에 경기를 피하고 싶어하고, 기록에 영향을 준다고 생각한다.

그러나 이것도 심리적 영향인 경우가 많다. 일반적으로 건강을 위해 운동을 하는 많은 여성들에서 월경은 운동의 장애물이 될 수 없다.

월경 중에 특정운동을 삼가야 할 이유도 없다. 많은 사람들이 특히 수영을 할 수 있는지에 대해 궁금해 하는데 대답은 긍정적이다. 이 경우 세균 감염의 위험도 거의 없

고, 출혈로 인한 폴장 오염의 염려는 토탄(질식 생리대)의 착용으로 해결할 수 있다. 여성들 중에 생리통이나 월경전증후군으로 고통을 받고 있는 경우가 의외로 많다. 이런 경우 운동을 하면 불안과 스트레스가 감소되면서 좋아지는 경우가 많다.

운동을 하면 혈액순환과 체내 수분대사를 원활하게 해 주기 때문에 생리전증후군으로 인한 부종이나 근육긴장 등에도 매우 좋다.

이럴 때 하는 운동으로 하루에 30~40분 정도의 조깅 같은 유산소 운동이 도움이 된다. 운동을 주기적으로 하는 사람에서 월경통이 감소되는 것으로 보고되고 있고, 월경 중에 특히 요양이 심한 여성에게는 끝판체조나 요통체조 등의 운동이

월경통을 감소시켜 준다.

그러나 과도한 신체훈련, 심한 운동에 의해 월경주기가 변하고, 희발월경(월경의 간격이 35~40일 이상으로 길어지는 증상), 무월경에 빠지는 운동성 월경불순이 올 수 있다. 또 배란이 잘 안되거나 황체기가 감소하는 등의 호르몬의 불균형이 올 수도 있다. 이런 경우에는 심한 훈련이나 운동을 멈추면 체중이 증가하게 됨에 따라 정상화된다. 무리한 운동보다는 자신의 신체에 맞는 적당하고 지속적인 운동을 하는 것이 더 좋다.

생리통이 심하지 않은 여성이라도 생리 때 한번쯤은 경험했을 증상은 하복부, 생리 시작하기 전 아랫배가 살살 아파 올 때에는 하단전 즉, 관

원(關元)혈에 한번에 5장씩 뜬을 뜨거나 지압을 해주는 것도 좋다.

그리고 허리가 끊어질 듯이 아플 때에는 생식기의 기능을 관장하는 신수(腎俞)혈에 5장씩 뜬을 뜨거나 지압을 해주는 것이 좋다. 또한 자궁과 경락으로 연결되어 있는 혈해(血海), 음릉천(陰陵泉), 삼음교(三陰交)는 자궁과 관련된 여성질환에 필수적인 지압점으로, 압박이나 뜬을 생리기간동안 붙이고 있으면 좀더 지속적인 효과를 얻을 수 있다.

- ① 관원 - 배꼽에서 5cm 아래 또는 손가락 네마디 아래지점이다.
② 신수 - 옆구리의 가장 아래에 있는 갈비뼈의 끝부분과 같은 높이에 있는 척추가 제2요추이다. 이 제2요추의 양쪽으로 3cm 또는 손가락 두 마디만큼 떨어진 점이 신수이다.
③ 혈해 - 슬개골 안쪽에서 손가락 세마디 정도 위쪽지점이다.
④ 음릉천 - 종아리 안쪽을 손으로 만지면서 위로 올라가다 보면 무릎 근처에서 튀어나온 뼈에 걸리게 된다. 이 뼈 바로 아래 움푹 들어간 점이 음릉천이다.
⑤ 삼음교 - 안쪽 복사뼈에서 손가락 세마디 정도 올라간 점이다.

이광연

경의대한대의대 외래교수



사설

어떻게든 누리예산 해법 찾아야 한다

누리 예산에 대해서 다시 언급해야겠다. 누리 예산 문제가 뜨거운 감자라고해서 입 다물고 가만히 있는 것은 올바른 자세가 아니라서 말이다. 그리고 지금은 누리 예산을 급박하게 말하지 않으면 안되는 시점이다. 4월도 다 가고 이제 5월이 닥쳐오는데 문제가 아닐 수 없다. 새로운 예산 문제가 앞으로 다가왔는데 해법이 없으니 말이다.

총선 후 교육감들의 입장을 대변하는 목소리가 많아졌지만 그게 얼마나 도움이 되었는지 의문이다. 지금의 분위기가 예전과 다르지만 해법이 없다면 아무 소용이 없다. 총선 전 지방교육재정교부금법 입법예고가 뜨거운 관심사였는데 총선후에도 실제로 달라진 것은 없어 보인다. 여전히 한 목소리로 누리예산 문제는 정부의 책임이라고 말해도 현실은 유지부동이다. 교육부는 예산을 편성할 때 의무적으로 지자체와 협의할 것을 주문했는데도 교육청은 예전 그대로의 입장을 고수하고 있다. 교육부도 교육감도 생각을 바꿀 의향이 없으니 마치 키크게임을 벌이고 있는 형국이다.

예산 집행이 파탄 위기로 내몰리고 있으니 보통 격정이 아니다. 사실이지 각 시도의 교육청이 재정 적자의 위기로 내몰리는데는 현 정부의 탓이 크다. 중앙 정부가 갑자기 누리 예산을 지방에 떠넘긴 것 때문에 도교육청은 그동안 고충이 컸다. 예산 편성을 알 수 없는 상황에서 그 돌과귀는 긴급 편성이었다. 그러나 지금은 그마저도 약발이 다한 모양새이다. 3개월 누리 과정 운영비를 위해 긴급 편성한 47억 원도 3월에 바닥이 난데다 4월의 '이이사랑행복카드'도 그렇다. 선지급 후결제 방식이라서 한달은 버텼지만 심신을 지키지 않으면 5월부터 교육재단은 불을 보듯 뻔하다.

교육감과 도교육청의 입장에서 상황을 역지사지 해본다. 이리저도 저러지도 못하는 진퇴양난의 고통 속에서 죽을 맛일 것이다. 그래도 어쩔 것인가. 도내 어린이집 1620개소의 2만2천여 철부지 어린이 얼굴을 생각해야 한다. 실직자로 내몰릴 보육교사 1800여 명의 심정도 헤아려야 한다. 어떻게든 누리 예산 해법을 찾아야 한다는 당부이다.

군산시 항구 발전에 매진해야

지역의 분위기가 사뭇 달라진 요즘이다. 도지사가 도내 국회의원 당선인들과 함께한 자리에서 지역발전을 위해서 일해줄 것을 당부했는데 당연한 주문이다. 따라서 도민들은 지역이 발전하는 모습을 많이 볼 것 같은 기대이다. 지난날과 달리 교정의 미래를 희망적으로 전망하고 싶은 것이다. 생각이 다른 이들은 그렇게 되겠느냐고 말하려고 하겠지만 미래에 희망을 주어 말하는 것이 아주 틀린 것은 아니다.

도지사가 여야를 떠나 지역 발전을 당부한 그대로 도민들의 바람은 한결같다. 전북 지역이 보다 발전해 웰빙 교장이 됐으면 하는 것이다. 그런데 현재 대형 프로젝트가 새만금사업 말고는 없다는 게 문제이다. 전북도는 마음을 강하게 먹어야 한다. 지역이 발전된 모습을 보이려면 비상한 각오가 있어야 한다. 그리고 비상한 각오는 도지사뿐만 아니라 각 시 군 지자체의 수장들도 함께 가져야 한다. 다른 지역의 발전 보폭에 비하여 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 보통 실적의 성과에 만족

해 안주해선 안 된다. 현재 지역발전을 위해 매진하는 모습이 아쉬운데 특히 군산이 그러하다. 그 연혁을 생각하면 군산은 지금쯤 대도시가 돼 있어야 맞다. 그런데 지금의 모습은 초라하다고밖에 다른 할 말이 없다. 시로 승격된 역사가 오래임에도 다른 항구 도시보다 낙후된 모습을 보여주고 있음은 안타까운 일이다. 군산항의 물동량이 오래도록 제자리라니 하는 말이다. 군산항의 유일한 항구인데 관문으로서 그 역할이 증대되지 않고 있음은 고민해야 할 문제이다. 군산시는 군산항의 발전을 위해서 더욱 매진해야 한다. 전체 새만금 지구 중에서 군산은 산업지역으로 그 기대가 크다. 현재 군산 새만금의 미래를 걸고 있는 사업들과 관련해 군산항의 현 주소가 어디쯤에 있는지 인식을 새롭게 해야 한다. 군산항의 발전을 위해 새로운 프로젝트를 꾸준히 발굴해야 한다는 주문이다. 군산의 발전은 지역 전체의 발전이기도 하므로 전북도는 군산시와 함께 군산항 발전 구상을 적극 펼쳐야 한다.

독자제언

아이를 보호해주는 '가까운 주변인' 이 되어보자

아동학대는 아동의 가정뿐만 아니라 아동이 속해 있는 학교나 학원 등 모든 기관에서 발생하며 신체적, 성적, 심리적으로 학대를 하거나 돌보지 않고 방치하는 것을 의미한다. 아동학대는 오래 전부터 있어 왔지만 그 개념이 분명하지 않았고 학대를 하고, 당하고도 그것이 학대인 줄 몰랐다. 그래서 학대를 한 사람들은 처벌도 받지 않았을 뿐더러 내 지식 교육은 내가 시킨다 간섭을 막고 자식을 소유물로 인식하고 자기 마음대로 할 수 있다는 생각 때문에 경찰개입에 있어서도 어려운 부분이었다. 부모에게는 자녀를 보호할 의무와 책임이 있지만 훈계라 합리화하며 무수한 학대를 자행하고 그 부모 역시 조부모로부터 학대를 받고 자란 이런 대물림현상을 모르는 사람은 없을 것이다. 또한 가정뿐만 아니라 요즘 어린이 집에서 보육교사에 의해 일어나는 아동학대사건이 끊임없이 발생하고 있다 음식을 남겼다는 이유로 네 살배

기 아이의 뺨을 때리고 손과 발을 바늘로 찌르는 학대를 하고 폭행당한 아이는 본능적으로 무릎을 꿇고 두손을 비는 모습의 CCTV영상은 아이의 부모뿐만 아니라 국민 모두의 분노를 샀다. 아동학대가 의심이 된다면 재빨리 112에 신고를 하거나 스마트폰을 통해 '아동학대 예방을 위한 착한신고' 앱을 설치하면 아동학대를 신고할 수 있고 뿐만 아니라 아동학대에 대한 정보, 아동보호 전문가의 상담 등을 이용할 수 있다. 아동학대를 경험한 아이는 성장하면서 가정과 학교, 사회에서 잘못된 폭력의 전달자가 될 수 있다는 점에서, 아동학대는 세대 간에 대물림되는 이차적 문제를 발생시킬 수 있다는 인식의 전환을 하고 어른은 아이를 긍정적인 사회화 과정을 통해 건강한 사회구성원으로 성장시켜야 할 의무가 있고 하나의 인격체로서 존중해야 할 책임도 있음을 명심해야 한다. 임도훈 익산경찰서 평화지구대 순경

독자제언

집회·시위에 있어 법과 원칙을 준수해야

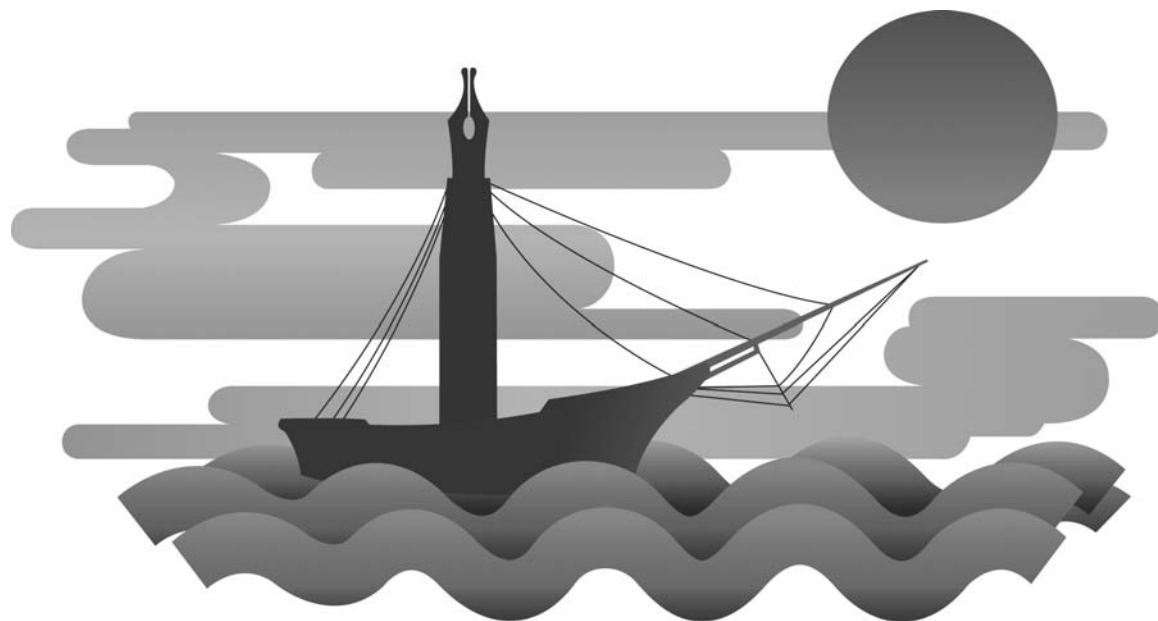
5월 1일 근로자의 날에도 전국적으로 대규모 집회가 예정이 되어 있다. 법률에서도 적법한 집회 및 시위를 최대한 보장하고 위법한 시위로부터 국민을 보호함으로써 집회 및 시위의 권리 보장과 안녕질서가 적절히 조화를 이루도록 하는 것으로 되어 있다. 모든 집회에서는 금지장소, 교통 소통을 위한 제한, 질서유지인의 준수사항, 참가자의 준수사항 등 제한사항이 규정되어 있는데 때로는 개인, 집단의 집회와 시위가 공공질서와 일반시민들의 안전과 충돌하면서 문제가 생기기도 하는데 법률과 일반적으로 규정을 지키지 않는 집회는 경찰과의 대화를 유발하고 일반 시민들에게 불편을 주기도 한다. 특히, 집회와 시위에 있어서는 교통과 시민들에 대하여 법과 원칙을 준

수하고 직접적인 피해를 주는 교통 방해 행위는 없어야 된다. 법률로 주최자, 질서유지인, 참가자의 준수사항이 엄격하게 규정되어 있다. 집회 및 표현의 자유가 국민의 불편함을 초래하지 않는 범위에서 표현이 되고 우리 모두의 배려와 양보로 시민들과 조화를 이룰 때 인정받을 수 있을 것이다. 경찰에서도 준법보호, 불법예방이라는 집회관리 기조로 평화적인 집회는 최대한 보장하고, 불법집회에 대하여는 단호하게 대처한다는 방침이다. 헌법에서도 모든 국민은 언론, 출판의 자유와 집회, 결사의 자유를 가진다"라고 21조 1항에 명시되어 있다. 국민들의 기본적 권리의 내용이기도 하다. 집회와 시위에 있어서 성숙한 시위문화를 기대해 본다. 정승준 무주경찰서 경무계장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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