

건강 칼럼

추석을 건강하게 보내는 관리법

날 씨도 좋고 먹거리도 풍성해 온 가족이 모여 추억을 만들기에 더없이 좋은 추석이다. 올해는 임시공휴일 지정과 연휴로 인해 장기간 황금연휴를 즐길 수 있는 추석. 친지들과 함께 보내는 명절부터 가족끼리 떠나는 해외여행, 친구와 함께하는 캠핑까지. 많은 사람이 긴 휴일을 알차게 보내기 위해 행복한 고민 중일 것이다. 한국건강관리협회 서울동부지부에서 제공하는 건강정보를 통해 시작부터 끝까지 기본 좋은 명절 연휴를 위한 미리 알아두면 더 좋은 건강 포인트를 알아보고 스스로 건강을 잘 챙겨 즐거운 명절과 순조로운 일상복귀까지 두 마리 토끼를 잡아보자.

▲ 과식으로 인한 장애
명절만 되면 위장 질환으로 고통받는 환자들이 증가하는 것은 쉬는 동안 저지르기 쉬운 과식, 과음, 야식 등의 잘못된 식생활에서 비롯된다. 전, 튀김 등 기름지거나 지방이 많은 음식이 많고 기름진 음식은 위산의 역류를 유발하며, 역류된 위산에 의해 식도가 손상되는 역류성 식도염을 발생시킬 수 있다. 이외에도 소화불량, 복통, 복부팽만감, 설사 등 위장 장애를 일으킬 수 있다. 밤에는 위산이 낮보다 적게 분비되기 때문에 소화불량이 발생하기 쉽고 기름진 음식을 밤에 섭취하면 위장에 큰 부담을 주게 된다. 되도록 위에 부담이 덜 가는 음식 위주로 먹고 야식을 먹은 후에는 과잉 섭취된 열량이 지방으로 축적되지 않도록 가벼운 운동을 통해

에너지를 충분히 소모해주는 것도 위장 질환 예방에 도움이 된다.

▲ 당뇨병자, 탄수화물·고당도 과일은 피해야

당뇨환자는 떡, 밥, 국수, 튀김, 한과 등 탄수화물 함량이 높은 음식과 당도 높은 과일, 식혜 섭취를 주의해야 한다. 이러한 음식을 많이 섭취하면 체내에서 신속히 단순 당으로 대사되어 혈당이 급격히 올라간다. 또 잉여 영양분이 지방 형태로 축적되어 혈당 조절에 악영향을 준다. 명절이라도 식이조절을 게을리 할 수 없는 이유다. 과일은 1회 적정 섭취량이 50칼로리로 사과나 배 기준 1/3쪽, 귤로는 1개에 해당한다. 하지만 같은 양이라도 과일마다 실제 혈당 상승효과에 차이가 있다. 복숭아, 포도, 감보다는 사과, 배 같은 상대적으로 혈당을 덜 올리는 과일을 골라 먹는 것이 좋다. 고당백 음식인 콩, 두부, 기름이 튀기지 않은 생선, 나물 등은 섭취해도 좋은 음식이다. 명절 일주일 전부터 혈당이 안정적으로 조절되도록 철저히 조절해야 한다. 이렇게 혈당치를 평소보다 더 잘 조절해놓으면, 명절 기간 중에 평소의 식습관에서 약간 벗어

나더라도 균형을 이룰 수 있다. 평소의 정해진 식사시간을 지키면 당뇨병 약도 제 시간에 복용하게 되고 고혈당도 방지할 수 있다.

▲ 고혈압 환자에게 과식은 금물, 저염식·절주는 필수

고혈압은 혈액이 흐를 때 혈관 벽에 나타나는 압력이 높은 상태다. 각종 합병증을 일으키고 완치가 어렵기 때문에 평소 올바른 식습관을 유지하는 것이 중요하다. 폭식하면 혈압이 오를 우려가 있고, 콜레스테롤은 고혈압을 진행시켜 주의해야 한다. 고혈압 환자 역시 과음, 과식을 피하고 올바른 식습관을 유지하는 것이 중요하다. 폭식하게 되면 혈압이 높아지고 콜레스테롤 수치가 증가해 고혈압을 진행시켜 주의해야 한다. 나트륨, 술, 담배, 커피 등은 고혈압 환자에게 매우 나쁘다. 가정에서는 음식을 할 때 가급적 싱겁게 먹고, 지방 함량을 줄이기 위해 신경을 쓰는 것이 좋다

▲ 만성콩팥병 환자, 소식해서 몸속 노폐물을 줄여야

콩팥병 환자는 콩팥이 제 역할을 못하기 때문에 몸속의 노폐물을 배

출하는데 어려움이 있다. 때문에 단백질과 나트륨이 적은 음식으로 소식하면서 식이조절을 하는 것이 중요하다. 소식을 통해 노폐물을 줄이는 것은 치료 과정과도 같다.

또한 만성콩팥병에 좋지 않은 것이 '칼륨'이다. 혈액 투석을 받으면 칼륨이 많이 포함된 과일만 섭취해도 고칼륨혈증을 유발할 수도 있고 감각이상, 반사저하, 호흡부전, 부정맥 등의 증세가 나타날 수 있어 주의해야 한다.

평소보다 짜고 단 명절음식은 자칫하면 만성콩팥병 환자의 생명을 위협할 수도 있기 때문에 전문가들은 명절 기간 동안에도 꾸준한 지켜온 식생활 리듬을 잃지 말아야 한다고 조언한다.

▲ 추석에도 변함없이 안전운전이 최우선 가벼운 운동요법은

해마다 명절이면 북새통을 이루는 전국의 고속도로도 수많은 귀향, 귀경 차량으로 길어진 정체는 운전자의 피로로 이어지고 때로는 크고 작은 사고의 원인이 되기도 한다. 장거리 운전 시 피로나 졸음을 느낄 때에는 지체 없이 차를 세우고 잠깐이라도 수면을 취하도록 하자. 고속도로도 졸음쉼터 등에서 최소 30분의 휴식은 운전자의 판단력을 높여준다. 휴식을 취할 경우 밖에 나가 크게 심호흡을 하거나 기지개를 펴도록 하고 차에 손을 대고 앞으로 굽혀다 펴는 운동을 반복하면 효과적이다. 기분전환 외에도 운동 중 사용하지 않는 근육을 움직이면 몸의 혈액순환을 좋게 하는 효과가 있다.



박정범
건강 동부지부 원장

사설

청년들 '헬 전복' 을 말하고 있다

도내 청년들이 '헬 전복' 을 말하고 있다. 지역 경제 위축과 낮은 고용률 때문에 전복 이탈이 이어지고 있는 것이다. 그런데 더욱 답답한 것은 10중 4명 꼴로 비경제 인구로 전락하고 있다는 점이다. 이것은 심각한 고민거리가 아닐 수 없다. 저 일하기 싫어서 비경제 활동인구가 된게 아니냐고 하면서 말이다. 그러나 그렇게 단정할 것만도 아니다. 비경제활동 인구로 분류된 이들은 일반 실업자보다 문제가 더 심각하다. 아예 취업하기를 포기하고 있기 때문이다. 실업자는 점차 취업할 희망이라도 있지만 취업을 포기한 자는 앞으로 계속 실업자로 남을 공산이 크다. 도내에 젊은이들을 위한 관청은 일자리가 부족한 지금, 아르바이트 수준의 시간제 일자리만 놓고 있음은 답답하고도 안타까운 일이다. 그 책임은 전복도를 비롯해 공기업과 민간기업들에게 있다. 아르바이트 수준의 시간제 일자리로는 설득력이 약하다. 괜찮은 일자리 만들기는 누구에게나 공감되는 거리가만 한다면, 전복도와 공기업과 민간 기업들

은 눈을 떠야 한다. 도내 언론사들의 보도를 면밀히 읽어야 한다는 지적이다. 전복 지역의 취업을 이 매년 전국 최하위 수준이니 말이 안 된다. 그래서 지적하는데 우리 지역의 청년 고용이 평가를 받으려면 관청은 일자리 만들기가 누구에게나 공감되는 거리가 아니냐고 해야 한다. 시간제 일자리나 기간제 일자리는 결코 관청이 일자리를 아니다. 전복도는 도내의 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 전복도는 취업의지를 상실한 젊은이들의 입장을 헤아려야 한다. 관청은 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니라도 계속 실업자로 남을 공산이 크다. 도내에 젊은이들을 위한 관청은 일자리가 부족한 지금, 아르바이트 수준의 시간제 일자리만 놓고 있음은 답답하고도 안타까운 일이다. 그 책임은 전복도를 비롯해 공기업과 민간기업들에게 있다. 아르바이트 수준의 시간제 일자리로는 설득력이 약하다. 괜찮은 일자리 만들기는 누구에게나 공감되는 거리가만 한다면, 전복도와 공기업과 민간 기업들

전복의 탄소산업 아직 갈 길이 멀다

탄소산업에 대해서 생각이 많은 요즘이다. 저번에 한국탄소산업진흥원을 전북에 설립해야 한다는 말이 있었는데 어찌된 일인지 지금은 잠잠한 때문이다. 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안 된다. 이대로는 갈 길이 멀다고밖에 다른 할 말이 없다. 전복도는 탄소산업의 힘을 계속 키워야 한다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 전복의 탄소산업 역사는 길다. 그런데 현주소가 답답하다. 야심 차게 추진해온 역사가 10년이 더 지났음에도 크게 표나지 않고 있는 것이다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 말은 그래서 나오고 있다. 그러므로 전복도는 한국탄소산업진흥원을 전북에 두겠다고 대외적으로 공표해야 한다. 특히 우리 전복과 경쟁관계에 있는 경북이 그렇다. 전복 탄소산업의 역사가 오래인데도 그 발전상이 미흡하다는 것은 곧 따라잡힐 수도 있다는 불안을 야기한다. 10여년 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있다면 문제

가 아닐 수 없다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 어려움을 드러낼 수밖에 없다는 지적이다. 전복의 탄소산업에 대해 이대로 관망하고 있지 않다면, 전복도는 탄소산업의 갈 길은 멀다. 탄소산업의 현실을 보자면 실망스럽다. 일자리 창출이며 고용창출 성격이 기대했던 것에 한참 못미치고 있는 까닭이다. 효성 공장이 2013년에 준공할 때만해도 2020년까지 1조2천억원을 투자하기로 했는데 그 약속이 순조롭게 이루어질 지 궁금하다. 2020년까지라고 했으니 그 기한이 2년 3개월 남짓 남아 있기는 하다. 그래도 약속한 그때까지 그 액수를 온전히 투자할 지가 미덥지 않다. 그러므로 전복도는 지역의 탄소산업에 더욱 탄력을 주어야 한다. 탄소산업진흥원도 우리 지역에 두도록 발 빠르게 나서야 한다는 주문이다.

독자제언

성인지력을 통한 젠더감수성 고양해야

성인지력이란 성별의 역할과 지위, 입장과 경험을 동등하게 고려하여 성별 차이를 반영하거나 불평등을 시정함으로써 국민 모두가 체감할 수 있는 정책으로 그 실효성을 높이기 위한 시기가 성인지력이라 할 것입니다. 예를 들면, 여성은 신체적·생리적 차이로 인하여 화장실 사용시간이 두 배로 길다는 점을 간파하고 과거 화장실 면적을 동일하게 한 적이 있다. 하지만 성인지력적인 관점에서 바라보면 분명 잘못된 정책이라 할 것입니다. 이렇듯 아직도 우리사회에서 성인지

역량의 부족으로 말미암아 사회 곳곳에서 여성에 대한 편견과 의도치 않은 불평등으로 이어지고 경우에 따라서는 젠더폭력으로 이어지기도 한다. 특히 군이나 경찰이라는 조직의 특성상 과거 수십년 동안 남성위주의 문화를 형성하면서 자기복제를 해온 조직으로서 성평등 인식개선을 위한 성인지력 제고가 무척이나 중요하다 할 것이다. 이런 사회적인 풍토에서야말로 새로운 차원의 성적 인식개선을 통한 젠더감수성을 높이는 것이 무엇보다 중요하다 할 것이다. **채성우 군산경찰서 수사과**

독자제언

옆집 이웃에 대해 얼마나 알고 계시나요?

여러분은 주변의 이웃들에 대해서 얼마나 알고 있는가? 아마도 같은 아파트에 살면서 엘리베이터 안에서 그리고 계단을 오르내리면서 서로 마주쳐도 살가운 인사 한번 건네지 않는 것이 현실일 것이다. 사생활을 존중해주는 탓일까? 아니면 이웃을 믿지 못하는 탓일까? 항상 이웃 간의 소음문제, 집주인과 세입자간의 방세 문제 등 개인의 이권이 결부되어 있는 경우가 아니면 이웃 간의 교류는 단절되어 있었다. 그래서 인지 종종 이웃 간의 중간소음으로 인하여 폭행 또는 칼부림까지

일어나는 사건을 TV나 언론매체를 통하여 접하고 있다. 또한 노인들의 고독사나, 우울증 등으로 인한 자살을 하여도 몇 일, 몇 달이 지나서야 우리주변에 그러한 사람들이 살았다는 것을 인지하고 주민 몇 명이 모여 수근대고 있을 뿐이다. 일당은 가벼운 인사로 시작해서 한번 좁은 내가 사는 옆집, 앞집에 방문하여 짧은 시간이나마 담소를 나누고 그들의 회노애락을 공감할 수 있는 진정한 이웃사촌이 되었으면 하는 바람이다. **박재원 전북경찰청 경찰관리동대 순경**



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전복 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**