

건강 칼럼

추석 연휴 건강하게 보내는 방법

장 기간 황금연휴를 즐길 수 있는 민족 최대의 명절, 추석이 다가왔다.

온가족이 즐거운 명절을 보내기 위한 건강관리법에 대해 알아보자.

-과식으로 인한 위장장애
명절만 되면 위장질환으로 고통 받는 환자들이 증가하는 것은 쉬는 동안 저지르기 쉬운 과식, 과음, 야식 등의 잘못된 식생활에서 비롯된다.

전, 튀김 등 기름진 명절음식은 위산 역류를 유발하며, 역류된 위산은 식도를 손상시켜 식도염이 발생하기 쉽다. 그리고 자극적인 음식들은 위 점막을 자극해 소화에 부담을 주고 속 쓰림 등의 원인이 되며, 소화불량·복통·복부팽만감·실사 등 위장 장애를 일으킬 수 있다. 밤에는 위산이 낮보다 적게 분비되기 때문에 소화불량이 발생하기 쉽고, 야식으로 기름진 음식을 섭취하면 위장에 큰 부담을 주게 된다.

명절동안 위장질환으로 병원을 찾지 않다면 가장 먼저 과식, 과음, 야식 등에 주의해야 한다.

-과도한 운동
피로로 인해 부담이 될 때는 음식 위주로 먹고, 섭취한 음식이 지방으로 축적되지 않도록 가벼운 운동을 해 에너지를 충분히 소모하는 것도 위장질환 예방에 도움이 된다.

-고혈압환자, 과식 NO! 저염식·절주 YES!
고혈압은 혈액이 흐를 때 혈관 벽

에 나타나는 압력이 높은 상태다. 각종 합병증을 일으키고 완치가 어렵기 때문에 평소 올바른 식습관을 유지하는 것이 중요하다.

고혈압 환자의 경우 과음, 과식은 피하고 올바른 식습관을 유지하는 것이 중요하다.

꼭꼭할 경우 혈압이 높아지고 콜레스테롤 수치가 증가해 악영향을 준다.

나트륨, 술, 담배, 커피 등은 고혈압 환자에게 독과 같으므로 피해야 한다.

식사는 가급적으로 싱겁게 하고, 지방 함량을 줄이기 위해 신경을 쓰는 것이 좋다.

-당뇨환자, 고탄수화물·고당도 과일도 피해야
당뇨환자는 떡, 밥, 국수, 튀김, 한과 등 탄수화물 함량이 높은 음식과 당도가 높은 과일, 식혜 등의 섭취를 주의해야 한다. 이러한 음식을 많이 섭취하면 체내에서 빠르게 단

순 당으로 대사되어 혈당이 급격하게 올라간다. 또한 잉여 영양분이 지방 형태로 축적되어 혈당 조절에 악영향을 준다.

명절이라도 식이조절을 게을리 할 수 없는 이유다.

과일의 1회 적정 섭취량은 50Kcal로 사과나 배 기준 1/3쪽, 귤 1개에 해당한다.

하지만 같은 양이라도 과일마다 실제 혈당 상승효과에 차이가 있다. 복숭아, 포도, 감보다는 사과, 배 같은 상대적으로 혈당을 덜 올리는 과일을 섭취하는 것이 좋다.

정해진 식사시간 사이에는 절대로 음식물을 섭취하지 않도록 노력하며, 평소의 정해진 식사시간을 지키면 당뇨 약도 제 시간에 복용하게 되고 고혈당도 방지할 수 있다.

장거리 여행 시 식사시간을 놓쳐 저혈당에 빠지는 것을 예방하기 위해서는 초콜릿이나 사탕을 준비하도록 하며, 특히 탈수를 피하기 위

해 감동이 나지 않더라도 미리 물을 조금씩 마시는 것이 좋다.

-만성 공황병 환자, 소식하는 것이 중요
공황병 환자는 공황이 재 역할을 못하기 때문에 체내 노폐물을 배출하는데 어려움을 겪는다. 때문에 단 백질과 나트륨이 적은 음식으로 소식하면서 식이조절을 하는 것이 가장 중요하다.

소식을 통해 노폐물을 줄이는 것이 치료과정인 셈이다.

혈액 투석을 하는 경우 칼륨이 많이 포함된 과일을 섭취하면 고칼륨혈증을 유발할 수 있으며, 감귤이 상·반사저하·호흡부전·부정맥 등의 증세가 나타날 수 있어 칼륨 섭취에도 주의해야 한다.

평소보다 짜고 단 명절 음식은 자칫하면 만성 공황병 환자의 생명을 위협할 수 있으므로 꾸준히 식생활 리듬을 조절해야 한다.

기름진 명절 음식은 조금만 먹어도 평균 섭취 칼로리를 훨씬 웃돌아 비만과 만성질환으로 가는 길을 단속시킨다.

평소 질환이 있다면 식이조절과 에너지 발산을 위한 운동을 병행하는 것이 좋다.

장거리 운전을 시작하기 전에는 되도록 과식을 피하고, 운전할 때는 허리를 자연스럽게 바로 세우 피로감을 줄이는 것이 좋다.



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

사설

앞으로 2년간 논 7천ha가 줄어든다는데

전북도는 정부의 농업 방침에 민감해야겠다. 내년부터 쌀 생산 조정제의 시행으로 큰 변화가 예상되기 때문이다. 정부는 쌀 과잉 생산을 막고 특정 작목으로 눈을 돌리라는 의도이지만 그게 현실적으로 만만치 않은 일이 될 것이 분명하다. 그렇게 되면 우리 전북 지역은 논 7천ha를 줄여야 한다. 그것도 2년 동안 그해야 한다는데 문제가 아닐 수 없다. 농가들이 그렇게 하십시오 하고 받아들일지 의문이 드는 것이다. 일각에서는 벌써부터 특정 작목의 과잉생산을 우려하는 목소리가 나오고 있는 판이니 말이다.

전북도는 도내 농촌의 형편을 잘 알아야 한다. 농민들은 농촌살이가 쉽지 않다고 호소하고 있다. 농촌에 정착하지 못하고 도시로 다시 돌아가는 이들이 적지 않은 게 그것을 단적으로 말하고 있다. 전북도가 삼락농정의 목표를 일러왔다고 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났기 때문이다. 그런데 농업인을 위한 그 삼락농정이 유명무실하다는 평가이다. 농민들의 그 평가에 전북도의 생각은 어떤지 궁금하다.

전북도는 그동안 여러 차례 농

정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정 방침이 그 대표적이다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '재 밭 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 그 실적을 구체적으로 보여줬으면 하는데 그게 언제쯤이 될지 지금으로서는 난망하다. 삼락농정을 펼친 지 오래인데 농가 소득은 제자리라 는 보도가 나오고 있으니 말이다. 그러므로 전북도는 이제 말로만 아니라 진실로 삼락농정에 힘을 쏟아야 한다. 도정 최우선 과제라고 여러 번 밝혔으니 반드시 그해야 한다.

전북도는 농민들과 함께 가야 한다. 지난해 정부로부터 삼락농정에 대해 평가를 받은 전력이 있다해도 도내 농가들은 그에 공감하지 않고 있다. 삼락농정의 성공은 도내 농민들이 평가할 일이지 정부의 높은 이들이 판단해줄 일 은 아니다. 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서 전북도는 긴장해야 한다는 7천ha가 줄게 되는 것과 관련해 전북도는 농가에 실익 되는 쪽으로 과감한 행보를 보여 주기 바란다.

지역발전을 위한 핵심과제 성과 보고

전북도는 지역발전 핵심 과제의 성과 보고를 도민에게 해야겠다. 전북도가 핵심과제와 실천 전략을 발표한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 지금은 추석 연휴를 앞둔 때라 그 성과 보고를 하기에 적절하다. 전북도는 3대 핵심과제와 8대 실천전략을 발표했던 것은 잊지 않고 있을 것이다. 3대 핵심과제는 지역 발전을 위한 것이었고 8대 실천전략은 도민의 삶과 복지를 위한 것이었다.

도민들은 그 핵심과제와 실천 전략 성취에 큰 기대를 걸었다. 그러므로 전북도는 핵심과제와 실천전략을 구체적으로 어떻게 실현했는지 보여줘야 한다. 핵심과제와 실천전략을 내놓은지 오래 되었는데 보고를 더 기다려야 하는지 답답하다. 아직 보고할 입장이 아니라면 지금부터라도 그 3대 핵심과제와 실천전략의 진척 상황을 체크해야 한다. 발전의 지를 말보다 행동으로 표시시켜야 달라는 이야기다. 지역 발전은 돈이 말을 하게 돼 있다. 돈이 없으면 일을 벌이고 싶어도 속수무책 아니냐는 말이다.

전북도는 이번엔 7조원 시대를 반드시 열어야 한다. 그리고 그

예산은 지역을 위해서 온전히 활용되어야 한다. 예산 운용 방식에 보통 이상의 변화를 보여주지 않으면 안 된다는 지적이다. 저변에 집행도 하지 않은 큰 돈 때문에 비판의 도마에 올랐던 걸 기억하고 있을 것이다. 집행하지 않은 채 사장돼버린 예산이 130억원이 나 되었으니 그것은 도민이 볼 때 어이가 없는 일이다. 그것은 주어도 못 먹나 라는 조롱을 들어도 싸다. 손에 쥐어진 예산을 다시 반납한다는 것은 도대체가 말이 안 된다. 그런 일이 반복되면 예산 증액 요구가 무색해진다.

전북발전을 위한 핵심과제 성과 보고를 지금 요구하는 이유는 분명하다. 도민들은 늘 배가 고프다. 말로만 듣는 성찬을 먹어온 까닭이다. 그래서 다시 말하는데 내년도 예산 증액은 지역의 발전을 위한 것이어야 한다. 저변처럼 행사 경비와 외빈 초청 경비등 소모성 경비가 증액되는는 곤란하다. 전북도가 반복해 말했던 핵심 전략과 실천 전략은 주목의 대상이 아닐 수 없다. 전북도는 도민들과 소통해야 한다. 3대 핵심과제와 8대 실천전략의 성과 보고가 긍정적이었으면 하는바이다.

독자제언

알쏭달쏭 유(U)턴 신호 바르게 알자

지역경찰 활동을 하다 보면 불법유턴 차량을 발견하고 단속을 하는데 운전자들은 왜 내가 위반되는지·언제 유턴을 해야 맞는지 정확하게 모르는 경우가 의외로 많다.

잘 알고 있는 것 같지만 애매한 교통 시설물, 그 중에서도 유턴이 가능한 시기에 대해 알려 드리하고자 한다.

첫째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴지시표지가 있으나 '적색 신호 시', '보행 신호 시 유턴 가능' 등과 같은 보조 표지판이 없는 경우에는 보행자나 다른 차의 정상적인 통행을 방해할 우려가 없는 한도 내에서 유턴이 가능하다.

둘째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴지시표지, 보조표지판도 함께 있는 경우, 보조표지판의 지시에 맞추어 유턴하면 된다. 단, 직진 신호시 가능할 경우에는 비보호 유턴에 해당하므로 더욱 각별한 주의가 필요하고 교차로

에서 보행 신호시, 좌회전 신호시 가 능한 경우에는 왼쪽도로에서 우회전 차량이 언제든 나올 수 있다는 점을 염두에 두는 등 각 상황에 알맞은 주의가 필요하다.

셋째, 작은 교차로에 신호기는 있으나 유턴허용표지판이 없는 경우, 이 경우에는 유턴이 허용되지 않는다. 이곳에서 유턴을 하였다면 신호기의 직진, 정지, 주의명령을 위반하여 유턴한 경우이므로 도로교통법 제5조 신호위반에 해당한다.

넷째, 작은 교차로에 신호기도 없고 유턴허용표지판도 없는 경우는 유턴은 교통에 방해가 되지 않는 한 언제든 가능하다.

위와 같이 올바른 통행방법을 운전자들이 숙지하여 실천한다면, 유턴 신호를 더욱 안전하고 효율적으로 운영할 수 있을 것이다.

박재원 전북지방경찰청기동대 순경

독자제언

추석연휴 빈집털이 예방, SNS 점검하자

이번 추석은 평소보다 길어 휴식도 부족이리다. 맞을까 걱정하는 분들이 많을 것이다.

즐거움 한가위, 고향집을 방문하는 사이 빈집털이를 당하는 불상사를 막으려면 무엇보다 예방이 중요하다.

먼저 블로그나 트위터 등 SNS에 사생활을 올려서는 안 된다.

특히 트위터는 언제 어디서든 나를 알릴 수 있는 실시간 통신 수단이다.

문제는 주변 사람뿐만 아니라 범 죄자도 손쉽게 트위터를 접할 수 있다는 것이다.

실제로 요즘 빈집털이범들은 미리 블로그나 트위터 등으로 집을 비운다는 사전 정보를 얻은 후 마음 놓고 침입하는 경우가 많아서 주의가 요구된다.

SNS에 그런 사진이나 글을 썼다면 삭제하는 등 점검을 해야 한다.

또한 외부로 난 창에 방범창틀을 설치해야 하는데 집을 오래 비우다 보니 기존의 방범창보다 튼튼한 격자 방범창이 더 좋을 것이다.

이밖에도 절도범들이 우유 투입구를 통해 출입문을 여는 경우도 있기 때문에 투입구를 막아두고 번호키를 사용하는 가정은 비밀번호 유출에 대비하는 것이 좋겠다.

특히 번호키는 비밀번호 위에 남은 지문이 노출될 위험이 있어 귀성길에 오르기 전 지문을 닦아주거나 번호를 바꿔줘야 한다.

장기간 집을 비울 때는 귀중품은 은행에 보관하는 것이 좋고, 그렇지 않을 때는 분산해서 보관하는 경우가 안전하며, 관할 경찰서에 신고해 경찰관이 집 주변 순찰을 강화할 수 있도록 하는 것도 추석연휴 범죄를 예방하는 방법이 되겠다.

이진제원산경찰서 화산지구대 경장

Large graphic advertisement for Jeonju Daily newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the sea with a sun in the background. The text reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope). Below the illustration, it says: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved more, a newspaper with readers). It lists the staff: '전주매일의 전 직원들은' (All former staff of Jeonju Daily) and '전북 최고의 신문' (The best newspaper in Jeonju). It also mentions: '진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.' (For true local self-governance development, we will move away from the central newspaper model to provide more in-depth and timely news of our hometown to our readers more accurately and quickly.) It concludes with: '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.' (To relieve your itching more thoroughly, we are strengthening our alternative critical function and making a promise to drive the wheels of regional development more vigorously with a more mature network.) At the bottom right, it says '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' (Human-centered · Moral-centered · Local-centered) and '전주매일' (Jeonju Daily).