

건강 칼럼

2018 건강플랜

무술년 새해가 밝았다. 새로 주어진 365일을 보며 계획을 짜는 것도 새해를 맞을 때마다 늘 하는 일이지만...



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

1월 금연치료 프로그램 아직 담배를 피우고 있다면 금연 치료 프로그램에 등록하자. 하루 한 갑을 피웠다면 1년 담뱃값으로 100만 원 이상을 절약할 수 있고...

2월 암 검진하기 2월 4일은 세계 암의 날이다. 만40세 이상이고 출생년도가 짝수 해라면 올해 국가 암 검진 대상자다.

3월 신장 건강 체크하기 매월 3월 둘째 주 목요일은 세계 콩팥의 날이다. 소변의 상태가 좋지 않거나 힘이 붓고 가려움이 심하다

면 신장이 보내는 이상신호일 가능성이 높다. 간단한 소변과 혈액 검사로 신장 건강을 체크해 보자.

4월 알레르기성 질환 꽃가루, 황사 등 대기 중 이물질이 많아지면 알레르기성 질환도 많아진다. 알레르기 관련 검사를 받으면 자신이 어떤 특정 물질에 대한 알레르기가 있는지 알 수 있어 미리 유발원인 차단이 가능하다.

5월 혈압 체크하기 세계 고혈압의 날은 5월 17일이다. 고혈압은 뇌졸중, 심근경색 등을 유발하는 원인이 되므로 자신의 혈압을 정기적으로 체크하고 고혈압인 경우 꾸준히 관리해야 더 큰 질환을 미리 예방할 수 있다.

6월 치아 건강 관리하기 치아 건강을 치과 질환뿐만 아니라 소화기 건강, 얼굴 비대칭 등과

도 밀접한 연관이 있다. 정기적으로 치과에 방문하여 충치 예방 및 잇몸질환 등을 관리하는 것이 중요하다. 6월 9일은 치아의 날이다.

7월 간염 예방하기 간염은 간암의 주요 원인이지만 심각해질 때까지 증상이 없어서 정기적인 간 관련 검진이 중요하다. 또한 간염 백신을 미리 맞으면 예방이 가능하다.

8월 예방접종하기 대한감염학회에서 권장하는 성인 예방접종은 자궁경부암, 파상풍, 폐렴구균, 대상포진, A형·B형 간염이었다. 자궁경부암 예방접종은 남자도 맞아야 하며 파상풍은 10년마다 접종해야 항체가 형성된다.

9월 위암 조기 검진하기

9월 7일은 위암 조기검진의 날이다. 한국인에게서 발생률이 높지만 조기 발견하면 97%는 완치가 가능하다. 위암 초기에는 소화불량과 비슷한 증상이라 지나치기 쉬우므로 증상이 잦다면 꼭 위내시경 검사를 받아야 한다.

10월 독감 예방접종하기 독감은 주로 11월~2월 사이에 유행하는데 접종 후 항체가 생기는 데 2주 정도 걸려서 10월에 접종하는 것이 좋다. 매년 독감 바이러스가 달라져 매년 맞아야 하며, 65세 이상은 무료 접종이 가능하다.

11월 당뇨병 체크하기 당뇨병은 여러 증상 질환의 원인이 되기 때문에 자신의 상태를 알고 꾸준히 관리하는 것이 가장 중요하다. 가족 중에 당뇨환자가 있다면 정기적으로 간단한 혈액 검사를 통해 혈당 수치를 체크하는 것이 좋다.

12월 나의 건강 수치 알아보기 체질량 지수(BMI), 허리둘레, 혈압, 저밀도 콜레스테롤, 당화혈색소, 간수치는 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등을 예방할 수 있는 건강 수치다. 1년 간 쟁겨 보지 못했다면 연말을 맞아 나의 건강수치로 건강을 체크해 보자. <건강소식 발췌>

사설

일자리 1851개 감소라니 뜻밖이다

도대체 뭐가 어떻게 돌아가는 관 속인지 알 수가 없다. 보도라는 게 널뛰기 반복을 하고 있으니 말이다. 널뛰기 보도도 안 될 말인데 뒤집기 보도가 나오고 있으니 뭐가 잘못돼도 한참 잘못돼 있다. 어리둥절해 해야 맞는 것인지 화를 크게 내야 맞는 것인지 감정 조절 또한 중점을 수가 없다. 얼마 전까지만 해도 사회간접자본 예산이 많이 늘었다고 해서 반색을 했는데 이번 보도를 보니 그와는 딴 판이다. 사회간접자본 예산이 줄어 전국적으로 4만 3천여 개의 일자리가 주는데 그중에 전북은 1851개가 줄어든 거라니 이것을 어떻게 받아들여야 할까?

어 일자리 1851개 감소를 감수해야 한다니 참 고약한 노릇이다. 전북도는 그러나 도내 젊은이들을 위해서 힘내야 한다. 일자리 창출의 성적이 좋지 않은 이때, 일자리 감소는 힘을 빼게 하는 것이 사실이다. 그래도 전북도는 분발하고 힘내야 한다. 문재인 정부의 일자리 8만 창출 방침에 따라 각 광역시도들도 자기 지역에 보다 많은 일자리를 가져 가려고 할 것이기 때문이다. 자칫 방심했다가는 서울을 비롯해 거주 인구가 많은 다른 광역시도들의 등쌀에 밀려 일자리를 제대로 붙잡지 못할 수도 있음을 경계해야 한다. 전북도에게 취업 희망자들이 바라는 것은 여윌이다. 일자리 창출을 힘차게 시도했으면 하는 것이다. 본보는 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직 자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이같은 말은 우리 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다는 주문도 된다. 도내 젊은이들 상당수가 이 지역을 떠나 살고 있다는 현실이다. 그런데 일자리 1851개 감소라니 안 될 말이다. 전북도는 그에 대한 만회를 위해서 고민하고 고민해야겠다.

발전 현안을 정부의 관심 대상으로

발전 현안을 정부의 관심 대상으로 끌어올려야겠다. 도지사는 지난해 청와대 간담회에서 탄소클러스터 조성을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업을 대통령에게 건의한 바 있다. 그런데 그게 실제로 먹혀들려면 다른 광역시도의 현안들보다 더욱 돋보여야겠다. 그게 없다면 전북의 현안이 정부의 관심의 대상으로 부상할 수가 없다. 혁신도시와 관련해서도 동일한 말을 반복할 수밖에 없는 오늘이다. 발전 구상을 꾸준히 발표하고 있음에도 그게 도민들을 상대로만 발표되고 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다. 시일이 상당히 지난 후에도 대중소이한 비전들이 반복해 발표되고 있는 것이다. 전북도는 혁신도시의 발전 현안과 관련해 희망을 말했으나 그게 실속이 없는 풍선 날리기에 그치지 않는다는 물음이다. 역대 정부들이 전북 발전 현안과 관련해 풍선 날리기를 반복했던 것을 상기하지 않으면 안된다. 정부가 전북 발전을 약속한 것은 사실이지만 그걸 백 프로 믿어버려 손을 놓고 있으면 안 된다. 전북도는

중심을 잡고 추진 과정을 예의 주시해야 한다. 그와 동시에 발전 현안을 정부의 중요 관심사로 만들기 위해 애를 써야 한다. 혁신도시를 금융 허브로 키우려면 반드시 그해야 한다. 이쪽의 미래 구상이 아무리 좋아도 정부에서 들어주지 않으면 그걸로 허사가 되니까 말이다. 연기금대원을 설립하고 금융센터도 유치하는 게 좋은 것인줄 알면서도 반기위한 할 수 없는 이유가 있다. 새만금 사업이 타격거렸던 것처럼 혁신도시 발전 사업 또한 얼마나 애간장을 태울 지가 열려되는 것이다. 전북의 발전 현안을 정부의 관심의 대상으로 끌어올려야 하는 이유는 뚜렷하다. 다른 지역에도 혁신도시들이 있기에 발전 성취는 경쟁을 통해서만 가능하다. 그러므로 지역발전을 항상 중심주제로 삼아야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 전북도는 혁신도시를 비롯해 발전현안에 더욱 힘을 쏟아야 한다. 금융센터를 건립하고 연기금대원원 설립하는 일은 결코 쉬운 게 아니다. 다른 광역시도보다 더 열심히 뛰어야 한다.

독자제언

어린이보호구역 안전한 등하굣길 동참하자

차량을 이용하여 도로를 다니다보면 초등학교 부근에 어린이 보호구역 즉, 스쿨존이란 표지판을 보게 되는데 이는 초등학교나 유치원의 주된 출입문 반경 300m 이내 도로에 지정하여 시설물이나 부속물을 설치해 운전자들은 서행운전 하여 어린이를 보호하고, 초등학생들의 안전한 통학공간을 확보해 교통사고를 예방하기 위해서다. 어린이들은 성인에 비해 위험에 대한 반응속도가 느려 교통 사고 위험에 더 노출되어 있기 때문에 각별한 주의운전이 요구 된다. 차량 운전 중 어린이보호구역(스쿨존)에서 지켜야 할 운전자 안전 수칙을 보면, 어린이들은 걸기보다 뛰어나니

는 경향이 있기 때문에 차량속도를 30km로 제한하여 어린이들의 돌발행동에 대비, 차량속도는 30km이하로 서행하여야한다. 어린이보호구역내에서는 주·정차 금지, 스쿨존 내에 주·정차된 차량 때문에 어린이들이 운전자 시야의 사각지대에 놓이지 않도록 하여야한다. 이에 어린이보호구역 내 주·정차 위반은 범칙금 8만원이 부과된다. 스쿨존 위반 처벌규정이 2배인 사실에도 경각심을 가져야겠지만 무엇보다 운전자는 스쿨존에서 만큼은 자신의 가족을 생각하며 안전 수칙을 잘 지켜 어린이들의 안전한 등·하굣길 만들기에 적극적으로 동참해야 할 때이다. 신하은 정읍경찰서 부청문관

독자제언

범죄예방을 위한 지하주차장 이용방법

2016년 경찰청 범죄 통계에 따르면 전체 범죄 184만 9450건 중 약 1.25%인 2만 3259건이 주차장에서 발생했다고 한다. 특히 주차장에서 살인·강도 등 강력범죄는 244건 발생했고, 이중 성폭력 범죄가 157건으로 주차장 강력범죄 중 성범죄가 64.3%에 해당 하는 것으로 나타났다. 범죄의 표적이 될 수 있는 장소인 만큼 주차장 범죄 예방을 위한 안전 수칙에 대해 알아보자. 먼저 지하주차장에서 주차를 하기 전 주차장소 주변을 살펴야한다. 주차장 내 범죄는 주로 어두운 곳에서 발생하니, 차를 주차할 때에는 되도록 어두운 곳보다는 밝은 곳, 출입구·승강기와 가까운 곳에 주차를 하는 것이 보다 안전하다. 두 번째는 틴팅이 진한 차, 대형차 옆은 피하는 것이 좋다. 범행에 이용되는 차량은 주로 짙게 틴팅 된 차량이 많기 때문에 주의하는 것이 좋고 트렁크나 승합차와 같이 차고가 높은 큰 차 옆은 사람의 접근을 제대로 파

악하기가 어려워 위험성이 높다. 또한 개인 휴대폰 번호는 필요한 경우에만 노출해야한다. 차량에 휴대폰 번호를 두는 것은 범죄의 타겟이 될 수 있기 때문에 휴대폰 번호의 노출을 최소화하고, '주차안심전화번호서비스' 어플리케이션을 이용하는 것이 좋다. 마지막으로 스마트키로 멀리서 문을 열어서는 안 되고 탑승 시 바로 문을 잠그는 습관을 지녀야한다. 스마트키를 이용해 멀리서 차 문을 열게 되면 차량 위치가 노출되어 범인이 미리 접근하기 용이해 범죄의 표적이 될 수 있다. 또한 탑승 후 차량 내에서 다른 일을 하는 사이에 조수석 등으로 범죄자가 탑승해 범죄를 일으킬 수 있으니 차에 탑승 후에는 즉시 문을 잠그는 습관을 기르자. 지하주차장은 어둡고 숨을 곳이 많아 범죄에 쉽게 노출되는 만큼 혼자 이동할 때는 주변을 잘 살펴보고 주차장 안전수칙을 꼭 실천해야 할 것이다. 백요셉 고령경찰서 흥덕파출소 순경

전주매일 홈페이지 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 행태를 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