

건강 칼럼

명절증후군 잘 극복하기

설은 온가족이 한자리에 모이는 즐거운 시간이다. 하지만 몸과 마음이 오히려 불편해지는 명절증후군으로 설 연휴가 달갑지 않은 경우도 많다. 주부뿐만 아니라 남성들과 젊은 층도 명절증후군을 호소하는 경우가 늘고 있다. 명절증후군을 극복하기 위해서는 무엇보다 가족친지들 간에 서로를 배려하는 따뜻한 마음이 중요하다.



김대현
계명대 동산병원 가정의학과 교수

장거리 운전이 사달리는 가장. 친지들의 압력을 받는 결혼적령기의 젊은 층까지 명절이 부담스럽게 느껴지는 사람들은 의외로 많다. 보건복지부는 명절 스트레스를 줄이는 방법으로 이른바 스트레스(STRESS) 운동을 권장한다. Smile(웃으면서 즐기세요), Together(은 가족 모두 함께하세요), Respect(서로 존중하세요), Event(가족끼리 이벤트를 만드세요), Speak(고마움을 표현하세요), Slowly(천천히 안전 운전하세요)가 바로 그것이다. 명절 스트레스를 줄이기 위해서는

가족 간 따뜻한 배려가 가장 중요하다. 나 자신이 받는 심리적 스트레스 못지않게 다른 가족친지들도 스트레스를 받지 않는지 배려하는 자세다. 특히 주부들은 명절을 맞이해야 하는 현실을 받아들이고 긍정적인 사고와 마음을 갖도록 노력하고 휴식을 자주 취해서 육체적 피로를 줄이는 게 좋다. 설날 전후 장거리 운전으로 집중력이 떨어지고 요통이나 근육통이 생길 수 있으므로 운전 중에도 충분한 휴식을 취해야 한다. 최소한 2시간 운전마다 10분 정도는 차에서 내려 쉬면서 간단한 맨손체조를 하

는 게 좋다. 한 시간에 1~2회 정도는 창문을 열어 차안을 환기시켜주는 것도 필요하다.

직장인들은 연휴기간 불규칙한 생활을 하다보면 신체내 생체리듬 유지 기관의 적응력이 떨어져 연휴 뒤 피로하고 일에 집중하기 어렵다. 장거리 운전, 과음·과식, 수면부족, 수면시간 변경에 의한 생체리듬 파괴로 피로가 심해지는 것이다. 이를 줄이기 위해서는 평소와 잡자는 시간과 기상시간을 지키는 것이 중요하다.

졸려도 낮잠을 피하고 불규칙하게 자야 할 경우 밤에 수면을 방해받지 않을 정도로 짧게 30분 이내로 자는 것이 좋다. 명절증후군으로 피로하면 건조하거나 약간의 기온변화에도 감기에 잘 걸릴 수 있다. 따라서 가벼운 산책과 같은 신체활동을 통해 인체의 리듬을 조절하고 면역을 강화시키는 것이 필요하다. 스트레칭이나 체조, 걷기를 명절 동안 가족들과 함께 하면 더욱 좋을 것이다.

독자제언

아동학대 모두의 관심이 필요하다

필자가 근무를 하면서 접한 사건 중 가장 가슴 아팠던 사건은 아동학대사건이다. 피해아동을 조사하던 중 혹시나 자신으로 인해 부모가 처벌받으면 더 큰 학대로 돌아올까 무서워하던 피해아동의 모습이 아직도 눈에 선하다.

최근 하루가 멀다 하고 아동학대 사건이 뉴스로 전담된다. 어린이집, 유치원에서 발생한 학대부터 계모, 계부 심지어 친부모에 의한 학대 사건까지 속속 드러나고 있다. 문제는 그럴에도 많은 아동학대가 '집안일'로 치부되고 있다는 사실이다. 세상에 드러나는 건 이미 손쓸 수 없을 만큼 상황이 악화된 사건인 경우가 대부분이다. 아이가 심하게 마음의 상처를 입거나,

심한 경우 죽고 난 후에야 그동안 겪어온 안타까운 고통이 밝혀지는 것이다. 이는 비단 우리만의 문제가 아닐 것이다. 집 안에서 발생하는 아동학대를 발견하거나 이에 개입하기 만만치 않다는 점에서 말이다. 하지만 많은 선진국은 이런 문제에 대비해 단단한 방책을 마련해왔다. 우리도 이제 비로소 아동학대에 대한 사회적 인식을 전환할 시점에 왔다고 할 수 있다. 가족이 아이를 돌보는 것이 가장 이상적이겠지만, 이웃이나 친구 같은 제 3자의 관심도 누군가에게는 위로, 혹은 출구가 될 수 있다고 생각한다. 모두의 관심이 필요한 때이다.

박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

졸업은 새로운 시작... 강압적 뒤풀이는 그만

요즘 며칠사이 매서운 한파가 기승을 부리는 가운데 각 학교에서는 학생들의 학교생활 마무리와 새 출발을 위한 졸업식 행사로 분주하다. 학교생활의 끝과 또 다른 시작을 알리며 좋은 추억이 되어야 할 졸업식 날, 잘못된 졸업식 뒤풀이 관행이 일어나지는 않을까 학교, 교육청, 경찰 등 모든 관계기관에서 촉각을 곤두세우고 있다.

경찰에서는 학교전담경찰관을 통해 수시로 학교를 방문하여 학교폭력의 심각성을 알리고 경각심을 고취하는 예방활동을 지속적으로 전개하고 있으나, 여전히 위험한 졸업식 뒤풀이가 행해지고 있다.

강제로 후배나 동료들의 옷을 벗게 하는 등 정도를 넘어선 뒤풀이는 근절되어야 하며, 심한 경우 경찰의 법적 제재까지도 받을 수 있으니 주의하여야 한다.

비슷한 시기에 많은 학교가 졸업식을 하기 때문에 자칫 일어날 수 있는

강압적 뒤풀이 및 탈선행위 예방을 위한 활동이 집중 될 것이다.

경찰은 캠페인을 통해 빈틈없는 뒤풀이 예방활동을 전개하는 한편 교복 찢기, 계란과 밀가루 투척, 알몸 만들기 등의 탈선행위는 물론 술·담배 판매 등 청소년 유해약물 판매, 청소년 출입금지 업소 출입 위반 등에 대해서도 선도와 단속 활동을 지속적으로 추진할 계획이다.

강압적 졸업식 뒤풀이 행사로 사람들의 눈살을 찌푸리게 하는 일이 매년 반복되어 안타깝다. 졸업식은 선생님과 제자, 친구들이 그동안의 정을 돈독히 하고 헤어짐에 대한 아쉬움을 달래며 학창시절의 아름다운 추억을 공유하는 축제의 자리가 되어야 한다.

졸업은 끝이 아닌 새로운 시작이라는 것과 학창시절의 잔잔한 감동이 오래도록 기억될 수 있도록, 건전한 졸업식 문화가 정착 될 수 있길 바란다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

전주매일 홈페이지
www.jjmaeil.com

사설

지역 발전 관심사를 항상 앞자리에 두어

기회가 있을 때마다 했던 말을 또 해야겠다. 전북발전연구원이 요즘들어 집중포화를 당하고 있는 까닭이다. 지금 전북발전연구원 관계자들은 죽을 맛일 것이다. 그래도 언론사들이 이구동성으로 나무라라는 이유를 알고 있어야겠다. 지역에 기여한 것이 미미한데 분발하기는 고사하고 골치 아픈 난맥상을 보여주고 있음은 유감천만인 아닐 수 없다. 저번에 제 주도의 것을 표절했다는 논란에 이어 언어폭력 인권침해가 밖으로 불거질 정도로 심각하니 하는 말이다.

전북발전연구원은 관심사를 지역 발전에 두어야 한다. 그래야 하는 이유는 분명하다. 다른 광역 시도들도 자기 지역을 발전시키기 위해 생각이 많은 것이기 때문이다. 우리 지역은 다른 고장과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다지만 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북발전연구원은 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위의 관심이 돼야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 현재 우리 지역의 모습은 다른 지역이 보여주고 있는 것과 비교해 기본 좋은 모습

이 결코 아니다. 전북발전연구원은 공부해야 한다. 공부의 바탕이 없는 지역 발전을 도모하려고 해도 새로운 것을 창출할 수가 없다. 전북발전연구원 관계자들은 이를 그대로 전북발전을 위한 브레인이 되어야 한다. 있을 만하면 전북발전연구원 구성수에 올라 욕을 먹고 있으니 답답한 노릇이다. 전북발전연구원관계자들은 지역발전을 견인하고 있다는 자부심과 긍지를 가져야 한다.

이같은 말은 전북도에게도 해당이 된다. 도지사 이하 모든 이들은 무한 책임을 느껴야겠다. 지역을 위해서 일하고 있다는 셀프 자존심만으로는 부족하다. 그리고 한 가지 더 주목할 게 있는데 무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야겠다. 전북의 주요 현안이 국회에서 다루어지고 있는 지금, 전북도는 저번에 도민에게 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그런데 전북의 탄소산업의 현황을 보면 후발주자인 경북에게 끝 따라잡힐 판이다. 전북도는 전북발전연구원을 둘러하는 가운데 다른 지자체보다 현실차게 뛰는 모습을 보여야겠다.

쌀 농사 구조조정에 대비해야

지난 달에 했던 말을 다시 해야겠다. 지금은 전북도가 농촌 현장에 주목해야 할 때이다. 정부의 방침에 따라 전북도는 올해부터 내년까지 157경방 킬로미터의 쌀 재배 농지를 축소해야 한다. 이것은 보통 난감한 문제가 아니다. 해결이 쉽지 않을 것이기에 시간이 있을 때 많은 생각을 골려야겠다. 도내 쌀농사 주요 지표들을 보면 재배 면적이 해마다 줄었음에도 쌀의 재고량은 늘어났다. 그만큼 개입에 농가들의 쌀 농사 이익도 계속 줄어왔다. 정부는 축적된 쌀을 저개발국에 무상 원조하거나 가족 사료로 쓰겠다는데 농민들은 생각해둔 해법이 다르다. 쌀 수입을 막아야 한다는 요구이다.

전북도는 시간이 있을 때 농지 축소 문제를 고민해야 한다. 골치 아픈 문제라며 차일피일 미루다가 나중에 일을 강행하려하면 무리수가 따를 터이다. 전북도는 지금 새로운 농업 발전 전략을 세워야 한다. 전북도가 농업분야 발전의 핵심 과제를 말한 지도 이제 상당한 세월이 지났지만 그게 얼마나 약발이 있었는지는 의문이

다. 전북 지역은 아직도 많은 농가가 있기 때문에 새로운 농업 발전 전략이 절실하다. 정부의 쌀 재배 농지 축소 방침도 중요하지만 도내 농가들의 현실도 그에 못지 않게 중요하다. 그렇지 않아도 도내 농가들이 힘들어 하고 있는데 농지를 축소해야 한다면 걱정이 깊어질 수 없다. 전북도는 쌀 농사 구조 조정에 능동적으로 대비해야 한다. 도내 농가들의 피해를 최소화 하는 방식으로 구조 조정을 해야 한다. 공감할 만한 대책도 없이 쌀 농사를 짓지 마라라고 할 수는 없는 일이다. 전북도는 삼각농정이 도정 최고 우선순위에 있다고 여러 번 밝힌 바 있다. 이번에 농지 구조 조정의 문제를 슬기롭게 풀어나가지 못한다면 농촌 인구의 유출은 가속화될 게 뻔하다. 전북도는 농민들의 입장을 역지사지해야 하며 올해 농지 축소 문제를 잘 풀어나가야 한다. 실력 발휘를 해줘야겠다. 농지 축소가 영세한 농민들의 고민거리가 되지 않도록 해야만 한다.

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.

