

건강 칼럼

길었던 추석 연휴, 명절증후군 원인과 극복법

이번 추석연휴는 다른 해에 비해 길었던 탓에 명절증후군을 호소하는 사람들이 많다.

특히 명절을 맞아 음식 준비와 상처치기, 설거지 등 강도 높은 집안일을 해야 했던 여성들의 후유증이 심하다.

하지만 명절 이후 어떻게 관리하느냐에 따라 회복 속도를 앞당길 수 있다.

명절증후군이란 명절을 보내면서 생기는 스트레스로 인해 발생하는 정신적, 육체적인 현상을 말한다.

두통, 신체 일부의 통증, 전신 근육통, 어지럼증, 붓는 증상, 감기 증상뿐만 아니라 심한 만성 피로 증상, 우울증, 불면증 등의 증상이 단독 또는 복합적으로 발생된다.

특히 명절 후 나타나는 일시적인 정신적 신체적 증상이 호전되지 않을 때는 지병으로 발전할 수 있기 때문에 반드시 증상에 따른 전문가의 지도가 필요하다.



염선규 분당자생병원 원장

먼저 명절증후군을 최소화하기 위해서는 생활리듬을 원 상태로 되돌리는 것이 가장 중요하다. 아침에는 가벼운 맨손체조를 하고 2~3시간마다 스트레칭을 해 긴장된 근육을 풀어줘야 한다.

점심식사 후 햇볕을 쬐면서 산책하는 것도 피로 해소에 효과적이다. 만약 명절 동안 집안일을 많이 했다면 스트레칭을 지속적으로 해야 한다.

명절 때 하는 집안일은 잠시간 앉아서 하거나 쭉구리고 앉는 등 나쁜 자세를 유지하는 자세가 대부분

이라 손목과 허리, 목 등의 근육을 풀어줘야 하는 것이다. 따뜻한 물에 몸을 담그고 땀을 내는 스팀도 피로를 푸는 데 제격이다.

잠만 하면 근육이 유연해지고 혈액순환에도 도움이 돼 명절 동안 쌓인 관절 척추 통증 완화에 큰 몫을 한다. 물의 온도는 37~42도가 적당하며 시간은 30분 내외가 알맞다.

명절 후 어깨나 허리가 빠근해진 경우엔 통증 부위가 완전히 잠기도 록 해야 한다. 하지만 장시간 뜨거

운 물로 목욕을 하거나 찜질을 할 경우 수분이 빠져나가 오히려 몸에 무리를 줄 수 있다.

이처럼 추석 연휴로 인해 생긴 가벼운 관절 척추 통증은 충분히 쉬면서 스팀이나 스트레칭, 산책 등으로 어느 정도 개선될 수 있다.

하지만 일상에 복귀를 한 뒤에도 통증이 계속된다면 오십견이나 회전근개질환, 무릎관절염, 허리디스크, 목디스크, 손목터널증후군 같은 관절 척추 질환은 아닌지 의심해 봐야 한다.

명절 후 병원을 찾는 환자 주에는 가벼운 근육통으로 여겼다가 관절 척추 질환을 진단받게 되는 경우가 많으므로 일주일 정도 증세가 지속된다면 즉시 병원을 찾아야 한다.

명절증후군은 상황에 따라 각기 다른 부위에 나타나기 때문에 자신이 명절 기간 어떤 부위를 혹사시켰는지 확인해보고 그에 알맞은 대책을 세워보도록 하자.

사설

지역 발전 사업 추진에 힘내야

전북의 미래를 약속한 사업들에 관심을 가져야겠다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 내년도 예산 편성에서도 알 수 있는 것처럼 정부가 건축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 정부의 건축 재정 굳히기 때문에 우리 전북의 발전을 위한 신규 사업들이 큰 도전을 받고 있는 것이다. SOC 분야가 그렇고 산업 분야가 그렇고 농업 분야가 그렇다. 한결같이 우리 전북 지역의 미래를 말하는 것들이데 염려가 된다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 그 무엇보다도 지역 발전을 중심 주제로 내세워야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 전북도와 각 지자체의 고위직에

있는 이들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뛰지 않으면 국민의 기대를 충족시킬 수 없다. 정부 부처가 건축 재정을 노골적으로 말하고 있는 지금, 진취적인 자세가 소망스럽다. 지역 발전을 위해서는 끈덕진 행보를 보여야 한다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 고만고만하니 말이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야 한다. 저변에 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다는 당부이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 정부 부처를 상대로 부단한 행보가 있어야 한다. 그리고 농업 분야도 그렇다. 스마트농업의 실현을 위해서 관계자들을 상대로 계속 설득 작업이 있어야 한다.

소상공인을 위한 지원 꾸준히

전북도가 소상공인 돕겠다고 나선지 이제 상당한 시일이 지났다. 2천1백원의 자금으로 소상공인의 창업을 도우면서 경영 안정 자금도 지원한다고 했던 것 말이다. 전북도의 소상공인 살리기는 반드시 그 실적이 있어야 한다. 도내 소상공인들은 과거에도 그랬지만 최근 들어서는 더 힘들어 했기 때문이다. 전북도가 신용보증 재단을 통해 도내 1만3천 개 기업을 위해 공급할 방침이라고 했는데 그에 대한 실적을 지금 좀 구체적으로 보고할 법도 하다.

전북도가 소상공인을 위해서 마음을 쓰는 것은 당연하다. 소상공인들은 한결같이 체감 경기가 싸늘하다고 말하고 있기 때문이다. 그런데 문제는 앞으로도 변화될 기미가 보이지 않는다는데 있다. 경기가 더 악화될 것이라고 전망하는 사람들이 태반인 것이다. 경기가 지금도 안 좋는데 더욱 안 좋아질 거라니 문제가 심각하다. 디스플레이산업이라든가 물가라든가 잡아야 하는데 지금의 현실은 그렇지 못하다. 현 정부가 경제 활성화 대책을 내놓고는 있지만 그게 소상공인들의 공감과는 거리가 멀다. 재벌 위주의 경제 정책을

펴고 있는 까닭이다. 전북도가 어려운 중에도 소상공인과 함께 가는 행보를 보여주고 있음은 잘하는 것이다. 그런데 여기 당부할 게 있다.경제 활성화에 역행하는 이들이 아직도 있는지 알아봐야겠다. 중소기업인을 대상으로 감질 영업을 일삼았던 은행들 말이다. 지금도 과연 그러는지 물어보고 싶은 것이다. 그같은 감질 영업을 오래 전부터 지탄의 대상이다. 아직도 그 전근대적인 방식이 용납되고 있다면 재고해야 한다. 전체 소상공인 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었음에도 은행 쪽에서는 자기들 하고 싶은 대로 욕심만 내는 것은 말이 안 된다.

저변에 금융위에서 금액의 많고 적음에 상관없이 처벌하기로 했는데 그 또한 지금까지 얼마나 효과를 냈는지 궁금하다. 은행 측의 감질 영업을 횡포가 아닐 수 없다. 전북도와 은행들은 도내 소상공인들의 호소에 귀를 기울여야 한다. 그리고 할 수만 있다면 합법적인 장치에 따른 그 어떤 인센티브를 주어야겠다. 좀 어려워도 영업을 계속하도록 동기를 심어 주어야 한다는 당부이다.

독자제언

소중한 약속, 스쿨존 지키기

운전을 하거나 길을 걸다보면 학교 주변에서 스쿨 존 혹은 어린이 보호구역이라고 적혀 있는 표지판을 보게 된다.

교통사고의 위험으로부터 우리의 아이들을 보호하기 위해 어린이집, 유치원, 초등학교 등을 중심으로 반경 200m(최대500m)내 주변도로 가운데 일정구간으로 지정된 지역을 말한다.

최근 방학이 끝나고 학교생활이 시작되면서 도로 곳곳에서 보행하는 아이들을 많이 볼 수 있는데 이제 갓 입학한 저학년들은 안전의식과 보행 방법에 익숙하지 않기 때문에 주변인과 운전자의 집중적인 관심이 필요하다.

특히 스쿨존 내에는 다른 일반도로에 비해 어린이들이 모여 있기 때문에 언제 어디서 도로에 갑자기 뛰어 들어서 도로를 횡단할지 모른다. 그렇기에 운전자들은 교통사고 예방을 위

해 어린이 보호구역내에서 항상 전방을 주시하고 서행해야 한다. 하지만 정작 스쿨존에서 안전 운전을 하는 운전자들은 많지 않다.

스쿨존 이내에서는 주·정차뿐만 아니라 운전자가 신호위반, 과속, 보행자 보호의무를 위반할 경우 주요법규 위반 행위가 되어 2배의 범칙금과 함께 행정처분으로 벌점이 부과된다.

우리 사회에서 소중한 약속이 지켜지지 않아 희생되는 약자에 대해서 사람들은 분개하고 비판하고, 또한 절실히 반성한다.

그러나 일상에서 과연 우리는 당신과 나의 소중한 아이를 위해 만들어 놓은 최소한의 안전장치이며 약속인 스쿨존에 대해 무심히 지나쳤던 것은 아니었을까. 가까운 곳에서부터 안전한 대한민국에 대한 답을 찾아 나가자.

백경주 익산경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

교통안전, 양보와 배려로 선진교통문화 만들자

교통안전은 빠름이 아니라 "천천히, 여유로움"이다.

이렇듯 교통안전은 어려운 것이 아니라 여유로운 마음, 양보하는 미덕, 상대방을 배려하면서 교통법규를 지키는 것으로 남을 배려하고 조금만 양보운전을 하는 것에서 시작한다고 볼 수 있다.

무슨 일을 하면서 '빨리 빨리'라는 습관과 행동은 우리 곁에 문화처럼 자리 잡고 운전자에게 이러한 빨리 조금 더 빨리는 화를 내며 격한 행동을 하게 만들어 교통안전에 있어 치명적인 사고로 다가올 수 있으며 이러한 욕심과 행동은 버려야하는 운전 자세이다.

교통사고의 위험을 높이는 원인은 과속, 음주 등 법규 위반이 주를 이루지만 교통안전은 보이지 않는 배려와 양보를 통해 사고의 위험을 예방하고 성숙한 안전의 생활화로 이어져 발전된 교통문화를 정착하는 길이 된다.

또한 안전의 생활화에 있어 양보운전 습관은 내가 조금 늦더라도 남의 어려움을 배려하는 사회의 안전을 보여주는 단면으로 우리사회의 양보와 배려, 성숙한 마음가짐을 표현하는 하나의 자세이다.

이와 함께 자기 자신에게 맞춤형 것이 아니라 상대방에게 양보하는 습관의 미덕은 다른 차량이 안전하고 편안하게 운전할 수 있도록 배려하는 것으로 결국 자기 자신을 배려해주는 결과로 가져다 줄 것이다.

양보운전은 운전자의 의무는 아니나 의무와 같이 행동한다면 우리의 교통의식과 안전을 가능하고 지키는 매우 중요한 결과를 가질 것이며 생활 속에 각인되어 실천될 때 서로 신뢰할 수 있는 선진 자동차 문화의식으로 평가 될 수 있다는 것을 모두가 인식하고 안전운전을 위한 세심한 배려가 필요할 것이다.

양예라 남원경찰서 중앙지구대 순경

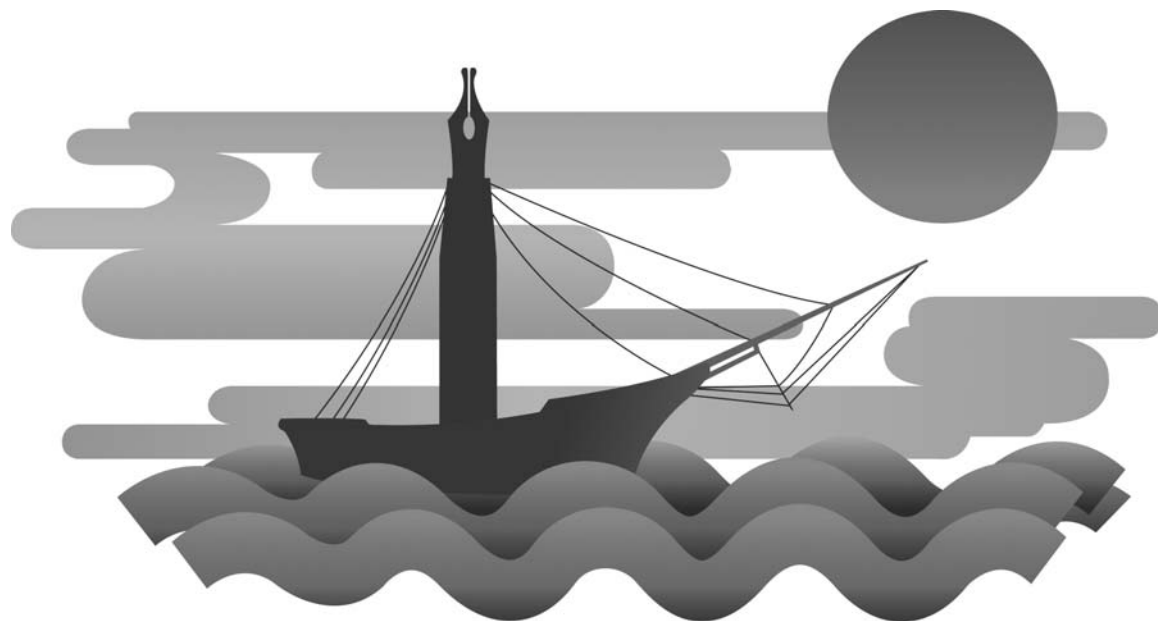
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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