

건강 칼럼

‘교통사고 후유증’, 나홀로 끙끙 앓지마세요

비 내리는 날이면 운전자의 집중도는 최고조에 이른다. 노면이 미끄럽고, 시야 확보에 어려움을 겪기 때문. 각별한 주의에도 교통사고는 예상치 못하게 발생하는 법. 가벼운 접촉사고일수록 정확한 진단과 적절한 치료가 필요하다. “괜찮겠지”라는 생각에 무심코 넘어 갔다가 교통사고 후유증에 당신의 일상이 무너질 수 있다.



김형석  
경희대학교 한방병원  
척추관절센터·교통사고클리닉 교수

진 외부 충격은 분명하기 때문에 환자의 사고 상황과 증상을 묻고, 몸 각 부위의 관찰과 설진(舌診), 맥진(脈診)을 통해 어혈을 찾고 진단해야 한다. 어혈은 조직의 손상을 동반하기 때문에 한약을 통한 염증 반응 조절을 통해 조직의 빠른 회복을 도모하면 좋다.

한약은 교통사고 환자의 통증 및 기능 장애를 개선해준다. 단 환자 개개인이 가지고 있는 체질을 적절히 고려해야 한다. 한의학의 대표적인 치료인 침, 뜸, 부항, 추나 치료와 함께 한약 치료를 병행할 경우, 회복시간과 후유증을 최소화하는 데 큰 도움이 된다.

사고 후 3주 이내에 병원을 방문하는 것이 치료효과를 높일 수 있는 지름길”이라며 “방치 시간이 길어질수록 회복속도가 더뎠고 치료효과가 떨어져 교통사고 후유증으로 남을 확률이 높기 때문에 증상유무를 자체적으로 판단하며 시간을 지체하지 말아야 한다.

◇“시간 지나면 괜찮아지겠지”...통증 기간만 길어져 대다수의 사람들은 간단한 검사로 이상유무를 확인한 후 일상생활에 복귀한다. 가끔 통증과 기능장애를 호소하지만 주변 사람들에게 적극적으로 내뱉거나 표현하지 않는다. 혹여나 나이롱환자로 인식될까 하는 두려움 때문이다. 그렇게 본인만 아는 교통사고 후유증과의 싸움은 지속된다. 소극적이고 억울한 심리는 환자의

회복을 늦추며 “시간이 지나면 괜찮아지겠지”라는 생각은 자연스럽게 통증 기간을 증가시킨다. 불안한 마음이 더 커지기 전에 조속히 의료기관에 방문, 추후에 남을 수 있는 후유증에 적극적으로 대처해야 한다. 2017년 호주에서 진행된 연구결과에 따르면, 교통사고 후 초기 통증의 정도가 심하고 불안장애가 있을수록 치료결과가 좋지 않았다. 즉, 단순히 통증에 대한 평가뿐 아니라 정신적인 불안감을 평가하고 해소시켜주는 것 또한 중요하다는

의미다.

◇외부 충격으로 ‘어혈’ 발생... 사고 3주 이내에 병원 방문토록 어혈이란 혈액이 제 위치를 벗어난 것을 말한다. 쉽게 말해 모세혈관이 터지고 멍이 든 것이다. 어혈이 크고 체표에 가깝게 발생할수록 우리는 그것을 육안으로 볼 수 있고, 일명 ‘멍’이라고 표현한다. 반면 몸 속 깊숙한 곳에 혹은 산발적으로 조금씩 발생했다면 관찰이 어렵다. 사고의 경중을 떠나 신체에 가해

사설

코로나 예방은 거리두기 실천으로

여러 번 말한 바 있지만 코로나 감염 예방은 거리두기가 답이다. 방역 당국이 말하는 방역 수칙을 제대로 지켜야 한다는 이야기다. 최근에 신규 확진자가 된 이들은 오랜 시간 외부 사람과 밀접 접촉에 의한 경우가 대부분이다. 그러므로 열린 공간이 아닌 닫힌 공간에서는 사람 만남을 조심해야겠다. 특히 가깝게 마주 보며 장시간 대화를 나누는 것을 삼가해야 한다. 아무리 상대방이 믿음직한 사람이라도 보균 상태는 모르는 일이다. 보균자라도 발병하기 전까지는 건강한 사람처럼 멀찍히나 말아야 한다. 이같은 사실은 이제 누구나 알고 있는 상식이다. 그동안 우리 전북이 청정 환경을 유지해왔는데 최근들어 확진자 발생 소식이 잇달아 경종을 울리고 있다. 우리 지역에서도 소리없는 지역 감염이 확산되고 있는 게 아닌지 의문이 드는 것이다. 정말이지 코로나가 전국적으로 계속 두려움의 대상이다. 전국적으로 서울 경기 대전 등 하루 50명대 수준의 신규 환자 발생을 계속 보여주고 있는데 보통 문제가 아니다. 코로나의 퇴치를 염원하고 있건만 돌아가는 상황을 보면 여간 걱정

이 아니다. 감염원을 알수 없는 환자들 속출하고 있으니 말이다. 다단계회사와 방문 판매 회사와 물류센터 등에서 신규 확진 환자들이 발생하고 있는 중에 왕성교회 등 여러 교회가 탈출했다. 그런데 이번에는 광주 광역시가 새로운 골칫거리 지역으로 떠올랐다. 광복시라는 절에서 시작된 코로나가 그쪽 지역사회를 두려움에 떨게 하고 있는 것이다. 모방이 왜냐 할 종교계가 잇달아 새로운 코로나 발병의 진원지가 되고 있으니 황당하고도 황당하다. 코로나 사태와 관련해 전북도의 종교계는 다른 지역의 불행들만 면교사로 삼아왔다. 요즘 교회를 비롯해 불교계의 사찰이 도매금으로 싸잡혀 비난의 대상이 되고 있기 때문이다. 종교계가 코로나 발병의 온상이 되고 있음은 정녕 통탄할 일이다. 교회 쪽이나 불교계 인사들은 신천지 쪽을 보아야 한다. 신천지가 처음 발병 때는 코로나 창궐의 온상이었으나 지금은 오히려 조용하다. 거듭 당부하거니와 코로나 예방은 거리두기 실천이 답이다. 장례식장이나 결혼식장 같은 자리에서도 사람 만남을 짧게 해야 한다는 당부이다.

전북 대도약은 예산증액이 답이다

전북 대도약은 예산 증액이 답이다. 도지사는 여러 차례 전북 대도약 선언하면서 “총화추실”이라는 사자성어도 말했다고 “상선약수”라는 사자성어도 말했다. 둘 다 멋진 표현이다. 그러나 그런 언어수사는 의지의 표현일 뿐이다. 그리고 도지사는 정책의 진화를 통해 전북 발전을 이루겠다고 말했다. 그런데 그 또한 바람의 표현일 뿐이다. 전북 대도약이 도민들의 간절히 바라는 바이지만 역시나 실제 효력은 손에 쥐어진 돈이 말한다. 그래서 여기 다시 언급할 것이 있다. 전북도가 말한 10대 핵심 프로젝트가 다시 생각나는 지점이다. 전북도는 스마트팜 혁신밸리 조성 등 8대 역점 시책도 밝혔었다. 그래서 여기 말하는데 전북도는 좀더 현실적이어야 했다. 지역 발전을 위한 약속한 현안들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있다. 전북도는 정말이지 강력하게 실행 발휘를 해 줘야겠다. 전북도가 해결해야 할 대상은 도민에게 여러 차례 언급하고 또 그 성취를 약속한 것들이다. 주요 현안들이 거듭 지연되면 낙후된 경제를 전북도는 잘 알고 있을 터이다.

전북도는 그러므로 힘내야 한다. 발전 방향을 밝혔다가 나중에 뭔가 일이 안 풀렸다는 식으로 변명의 말을 들려주어서는 안 된다. 다른 광역시도와 비교해 수십 년 뒤쳐진 낙후는 이제 변명의 여지가 없다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 이번엔 새만금 잠버리 상공개척을 다짐하는 창립 총회가 개최됐는데 전북도에게 물어보고 싶은 것이 있다. 잠버리 대회와 관련해 우리 지역에 뚜렷하게 전개된 사업이 무엇인지 알고 싶다. 전북도는 예전과 확연히 달라진 행보를 보여야 한다. 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다. 발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 나중에 역부족이었더라면 헛된 울림을 주어서는 안 된다. 청사진대라하면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 시작도 못했거나 터덕거리고 있는 게 답답하다. 발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안든다고 여러 번 지적했거니와 전북도는 진척적이어서야 한다. 말보다 힘찬 행보를 보여주기를 도민들은 바라고 있는 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

‘일국양제 붕괴’ 신문 확인하는 홍콩 인쇄소 직원



지난 1일(현지시간) 홍콩의 한 신문 인쇄소에서 이곳 직원이 “악법 발효, 일국양제 붕괴”라고 1면을 장식한 빈과일본 판본을 확인하고 있다.

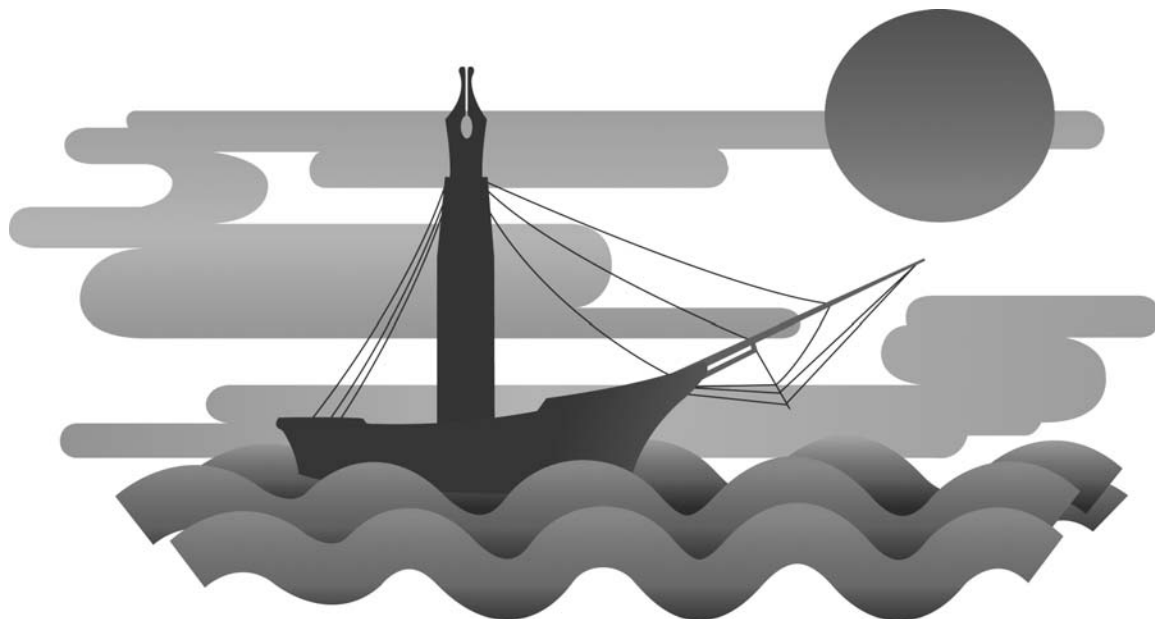
뉴욕 광장에 그리는 “흑인 생명도 소중해”



지난 2일(현지시간) 미국 뉴욕 맨해튼 저지구의 폴리 광장에서 시민들이 “흑인 생명도 소중해”(Black Lives Matter)라는 대형 그림을 그리고 있다.

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.