

건강 칼럼

장마철 불청객 이겨내고 건강한 여름나기

본격적인 무더위에 앞서 장마철을 맞았다. 최근 3~4년간 장마철에도 비가 적게 내리는 이른바 '미른장마'가 이어졌지만, 이번 여름은 장마전선이 오르내리락 하면서 장마가 이달 중하순까지 이어질 것으로 예보되고 있다.

▲세균 '독살' 주방 위생 관리 이렇게 해요

장마철에는 습도가 높고 기온이 높아 세균이 번식하기 쉽다. 특히 식품이 쉽게 변질돼 식중독의 위험이 있고, 가정 내의 위생관리를 소홀히 하면 세균이 급격하게 증식할 수 있어 주의가 필요하다.

식중독 예방을 위해서는 익히지 않은 음식을 피하고, 남은 음식물은 실온에 방치하지 않도록 한다. 냉장고에 보관했던 음식이라 하더라도 시일이 경과하면 이것 역시 식중독의 원인이 될 수 있으므로, 한 번에 먹을 만큼씩만 조리하는 것이 좋다. 세균이 번식하기 쉬운 도마는 마지막에 뜨거운 물을 끼얹어서 세균 번식을 막고, 행주는 자주 삶아서 사용한다. 정수기 물이나 약수 대신 포장된 생수나 끓인 물을 마시는



오한진 대전을지대학교병원 가정의학과 교수

것이 좋다.

주방 위생에 있어 처음과 끝을 장수하는 기본은 바로 '손 씻기'다. 손에는 수많은 미생물이 존재한다. 손에 붙어 질병을 일으키는 일시적인 집락군(세균)은 비누나 단순한 물로만 씻어도 쉽게 제거된다. 따라서 주방에서 뿐만 아니라 평상시에도 수시로 손을 깨끗하게 씻는 습관을 갖도록 한다.

▲만성질환자 '이것' 주의해요

장마철에는 높은 습도와 큰 일교차로 인체의 내분비 및 신경계의 균형이 깨지고 신진대사 능력이 떨어질 수 있다.

대전을지대학교병원 가정의학과 오한진 교수는 "날씨가 더워지면 인체는 혈압을 약간 떨어뜨려 더위를 로부터 몸을 방어하는데, 장마철에는 반대로 기온이 갑자기 내려가기 때문에 혈압이 오하러 상승할 수 있다"고 말한다.

따라서 고혈압 환자의 경우 갑작스러운 혈압 상승을 일으키지 않도록 기온에 맞춰 옷을 갖춰 입고, 실내온도와 습도를 적절하게 유지하는 것이 좋다.

당뇨 환자의 경우 이미 면역력이 떨어져 있는 상태에서 곰팡이균에 쉽게 감염될 뿐만 아니라 낫지도 쉽지 않다. 결국 건강한 사람보다 더욱 신경 쓸 필요가 있는데, 장마철에 쉽게 나타날 수 있는 파부질 환이나 식중독 등에 주의가 요구된다.

관절염 환자는 장마철 기압의 변화로 관절 부위에서 생성되는 통증 화학물질이 순환 장애를 일으켜 증상이 악화될 수 있다. 아침저녁으로 온탕 목욕 또는 더운물 찜질 등을 하거나 식후 가벼운 산책을 하는 것이 좋다.

▲마음 건강 이렇게 살피주세요  
알게 모르게 사람들은 햇빛의 영

향을 많이 받고 있다. 일조량이 감소하면 눈을 통해 들어오는 빛이 줄어들어 뇌에서 분비되는 멜라토닌의 양이 늘어나는데, 이것이 수면 및 진정작용을 유도해 침울한 기분이 들 수 있다. 또 장마철에는 불쾌 지수가 높아질 수 있고 외출이나 나들이에 제한을 받아 상대적으로 갑갑함을 느낄 수 있다.

결국 장마철 날씨의 영향으로 우울감을 느낄 수 있다. 이러한 증상은 가을이나 겨울 무렵 계절성 우울증이 쉽게 생기는 것과 유사한 기전이다. 그러나 계절에 비해 장마 기간은 짧기 때문에 심각하게 걱정할 정도는 아니다.

하지만 기온에 우울증 성향이 있는 사람의 경우라면 조금 다르다. 우울의 정도가 심해질 수 있기 때문이다. 우울감이 장기간 지속된다면 스스로 해결하려고 하기보다는 반드시 병원을 찾아 전문의와 상담하는 것이 중요하다.

장마철에는 해가 잠시 떠있는 순간만이라도 외출을 하는 것이 좋고 긍정적인 생각과 즐거운 마음, 규칙적이고 고른 영양섭취를 통해 활력 있는 생활을 위해 힘쓰는 것이 좋다.

집안이나 사무실에서도 가끔씩 해가 많이 뜨는 창가에 앉거나 낮에도 실내조명을 환하게 켜두는 것도 도움이 된다.

사설

해고 없는 도시 전주 생생 협약

전북도의 어께가 갈수록 무겁게 됐다. 코로나 사태 이후 IMF때 보다도 경제가 불안정해졌기 때문이다. 그래도 전북도는 고용 안정을 지속적으로 보여줘야겠다. 근로자들의 일자리를 지켜줘야 한다는 이야기다. 해고가 불가피하다며 핑계대는 이들을 멀리서 팔짱을 낀채 방관해선 안된다. 전북도는 근로자와 함께 가려는 자세로 해결책을 내놓아야 한다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 마음을 두어야겠다. 전도는 물론 시군 지자체와 공공기관들도 지역 인재 고용에 적극 동참해야 한다.

때마침 전주시가 해고없는 도시 상생 협약 소식을 전해와 다시 또 감동을 주고 있다. 지난 1차와 2차 시기에 217곳이 참여해 감동이 자못 컸는데 이번 3차 협약식의 자리에는 무려 502개의 사업장이 뜻을 같이 한 것이다. 그래서 도합 809곳이 해고 없는 도시 전주를 만들기 위해 나선 것이다. 그중에는 더욱 어렵다는 요식업계 123곳과 의료계 81곳도 포함돼 있어 전주가 웰빙의 도시로 거듭나고 있

음을 도내는 물론이고 다른 광역 시도에까지 널리 알리고 있다. 여기 다시 언급하거나 저번에 전주시가 해고없는 도시 선언을 한 것은 지금 생각해보도 신선한 감동이었다. 전주시의 '해고 없는 도시' 선언은 문재인 대통령도 감동시켜 특별히 언급할 정도였던 것이다. 왜냐하면 전국 최초의 선언이었기 때문이다. 코로나 사태 때문에 힘들지만 함께 가자는 목소리는 그 울림이 컸던 것이다. 그리고 그후에 나온 '착한 집세 운동' 또한 그 연장 선에 감동의 울림이 컸다.

그래서 여기 다시 할 말이 있다. 전북도와 각 지자체는 고용의 현장을 총체적으로 보아야 한다. 시간제 일자리마저 합쳐지고 있는 게 팩트이고 속내이기 때문이다. 거듭 말하거니와 고용 문제는 한 두 번 개선 해결을 모색해보고 그만 둘 일이 아니다. 일자리 창출이 고용 안정은 진정성이 관건이다. 전북도와 각 시군 지자체는 포스트 코로나 를 여러 번 말한 바 있다. 그 약속의 실천을 위해서라도 전주시처럼 고용 안정을 지속적으로 보여줘야겠다.

최용범 행정부지사의 내년도 예산 확보 해보

전북도가 내년도 예산 확보에 나서고 있는 모습이다. 최용범 행정부지사가 13일 기재부를 방문해 핵심 건부들에게 예산 사업의 필요성을 설득했다는 보도이다. 최용범 행정부지사의 그같은 노력은 곧 송하진 도지사의 의지이기도 할 터이다. 송하진 도지사는 사자성어로 도정의 방침을 수차례 밝혔던 적이 있는데 열린 생각이나 뜻해서 '절문근사' '춘화추실' 등이 있다. 사자성어의 선택이 어떠한 도민들이 바라는 바는 항상 여의하다. 올해의 예산을 훌쩍 넘는 예산 확보가 그것이다.

전북도는 예산 증액에 보통 이상으로 힘을 쏟아야겠다. 지역 발전은 여러가지 해법이 있을 테지만 역시나 최고의 해법은 증액된 예산 확보이다. 돈이 부족하면 아무리 발전 열망이 뜨겁다 해도 목표한 바를 이룰 수가 없다. 예전에 보여주었던 것보다 더한 행보를 보여줘야 한다. 전북도는 여러차례 말한 바 있는 핵심 프로젝트를 생각해 봐야 한다. 최근에 전북도가

다시 말한 새만큼 순환 도로사업이며 신흥항 건설사업이며 내부 개발 사업 등을 생각해 봐야 한다. 전북도가 때때마다 강조했던 바 핵심 프로젝트들의 원활한 추진과 성공을 위해서는 증액된 예산이 답이다. 증액된 예산 확보를 위해서 전북도는 좀 더 면밀해야 한다. 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 도민에게 여러 차례 그 성취를 자신했던 것들이다. 나중에 예산 부족으로 일이 안 풀렸다는 식의 변명의 말을 들려 주어서는 안된다.

전북도는 기재부의 예산 심의가 마무리되는 8월 말까지 계속 뛰어 야 한다. 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기 어렵다. 정치진대라하면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 답답함을 안기고 있다. 발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 전북도는 내년도 예산 증액 확보를 위해 헌 결하게 뛰어야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

'방입' 도 아동학대, 112 신고로 아이들을 지켜주세요

지난 해 아동학대 건수가 3만 건을 넘어서는 등 최근 '아동학대'가 큰 이슈가 되고 있다. 아동학대는 보호자를 포함한 성인이 아동의 건강이나 복지를 해치거나 정상적인 발달을 저해할 수 있는 신체적, 정신적, 성적 폭력 등을 의미한다. 이와함께 아동에게 가혹 행위를 하는 것과 아동의 보호자가 아동을 유기하는 행위, 방임하는 행위 또한 아동학대에 포함이 된다. 하지만, 많은 사람들이 '아동 방임'을 학대로 생각하지 않는 경우가 많다.

아동방임이란 아동에게 기본적으로 필요한 부분들을 제공하지 않는 아동학대의 유형으로 부모 등 보호자의 태만이나 아동 양육의 거부 등으로 아동의 육체적·정서적·치료적·정신적 건강과 교육적인 방임까지 아이 삶의 전반적인 부분을 포함한다. 예를 들면, 부모 또는 보호자가 아이

에게 충분한 의식주를 제공하지 않거나 아이를 유기하는 행위, 학교에 등교시키지 않는 행위, 아이들을 그냥 두어 청결, 건강상태를 손상하는 행위 등 아이들에게 생활에 필요한 가장 기본적인 부분을 관심 갖지 않고 방치하는 것이다. 이러한 환경에 노출된 아이들은 자존감이 낮고 행동 통제력이 낮을 수 밖에 없고, 외관상 일반적인 아이들과 다른 점들이 많으므로 주변에서 관심을 가지고 아동학대를 의심해 볼 필요가 있다.

우리 모두의 따뜻한 관심이 아동학대로부터 우리의 아이들을 지켜줄 수 있다. 주변에서 아동학대 현장을 목격하거나 의심이 가는 경우 즉시 국번 없이 112로 신고하여 우리의 아이들이 열악한 성장 환경에서 더 이상 고통받지 않도록 적극적으로 신고하여 주길 바란다. 김주익 익산경찰서 순경지주대

차량을 운행하다보면 비보호 교차로에서 적색 신호에도 좌회전을 하거나 직진 신호를 기다리고 있는데 뒤에 서 크라션을 울리는 경우를 볼 수 있다.

'비보호 좌회전'이란 교차로에서 별도의 좌회전 신호를 주지 않고 직진 신호일 때 좌회전을 허용하는 신호 운영 방식으로 일반적으로 직진과 회전 교통량이 적은 교차로에서 행하며, 신호 주기가 짧고 지체가 적어 효율성이 높다.

하지만, 비보호 좌회전이 어느 경우로 가능한지 제대로 알지 못하는 운전자들이 있는데 적색신호에 좌회전을 하는 것은 도로교통법 제5조 신호지시 위반에 해당하여 범칙금 6만원에 벌점 15점이 부과된다.

또한 비보호라는 말 그대로 보호받지 못하기 때문에 적색신호에 비

보호 좌회전을 하던 중 사고가 날 경우 사고 경위를 종합적으로 판단 하겠지만 일반적으로는 맞은편 직진 차량보다 비보호 좌회전을 한 운전자에게 더 많은 과실 책임이 주어진다.

범칙금이나 벌점 여부를 떠나 비보호 좌회전 중 사고는 맞은편에서 고속으로 진행하는 차량과의 충돌사고가 많기 때문에 대형사고로 이어질 가능성이 높고 횡단보도에서 보행하는 보행자와의 사고가 발생할 가능성이 있기 때문에 더욱 주의를 기울일 필요가 있다.

모두가 알고 있을 거 같지만 의외로 상당수의 운전자가 모르는 비보호 좌회전에 대해 정확하게 알고 실행하여 모두의 안전을 지킬 수 있도록 하여야겠다.

김주신이 남원경찰서 총장지주대경장

비보호 좌회전, 바로 알고 실천하자

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