

건강 칼럼

코로나 '집콕' 에 늘어난 체중, 건강하려면 비만 관리를

코로나19 바이러스 감염증의 확산을 막기 위해 강화된 사회적 거리두기가 재개되면서 관절, 척추 건강에 적신호가 켜지고 있다. 집에 머무는 시간이 늘어나고, 외부 활동이 자제되면서 소모되는 칼로리에 비해 섭취하는 칼로리가 많아 체중이 쉽게 증가하기 때문이다.

늘어난 체중은 허리, 무릎 등에 가해지는 하중을 크게 만들어 근골격계 질환의 발생 가능성을 높인다. 무릎에 가해지는 부담이 오래가면 퇴행성 무릎 관절염을 촉진하고, 허리에 가해지는 무게가 많아지면 추간판을 탈출시키는 허디스크로 발전할 수 있어 관절 척추 건강을 유지하기 위해선 비만을 경계해야 한다. 운동이나 식단 관리로 스스로 체중을 관리할 수 있다면 가장 좋다. 하지만 비만에 해당하는 대다수는 오랫동안 다져진 잘못된 식습관을 쉽게 고치기 어렵고, 과체중의 무게



허재영

기자연세병원 내과 전문의

로 관절, 척추의 건강이 좋지 않아 운동도 하기 어려운 게 현실이다. 비만을 장시간 방치하면 고혈압, 당뇨 등 대사성 질환에 쉽게 노출되고, 정형외과적 질환을 발전시키기 때문에 스스로 관리하기 어려운 비만 환자는 전문의의 상담 하에 전문적인 비만 치료를 받는 것이 필요하다. 병원에서 시행하는 비만 치료법은 다양하다. 식욕 억제제와 대사량 증진, 지방 흡수 억제기능을 하는 약물 처방을 기본으로 하되, 더 빠른 감량

효과를 위해 메트포르미, HPL, 카복시, 비블렛과 같은 주사시술을 병행하기도 한다. 특히 비블렛은 HPL과 카복시를 결합한 형태의 주사치료로, 피하지방 층에 지방분해 용액을 주입해 지방세포를 배출시키는데 효과적이다. 비만클리닉에서 오랫동안 사용해온 HPL과 카복시를 혼합한 시술이라 안전하면서 주 1회 3~4회 정도 치료를 받으면 지방흡입의 60~70% 정도의 효과를 기대할 수 있다는 장점이 있다.

독자제언

본격적인 폭염 특보, 온열질환 조심해야

긴 장마가 끝나고 본격적인 무더위가 시작되면서 연일 폭염특보가 발령되고 있다.

또한, 수해 피해를 입은 지역에서는 무더위 속에서도 복구를 위한 구슬땀을 흘리고 있다.

이 같은 무더위에는 열사병, 열경련 등의 온열 질환을 유발할 수 있으며 심하면 사망에 이르게 된다.

온열질환자가 가장 많이 발생한 시간대는 오후 3시 전후로 장소는 운동장과 공원, 야외작업장, 논밭 등이다.

온열 질환은 뜨거운 환경에 오랜 시간 노출되어 발생하기 때문에 두통, 현기증, 근육경련, 의식 저하, 피로감 등이 나타날 때는 시원한 곳에서 충분한 휴식을 취해야 한다.

이를 예방하기 위해서는 충분한 수분섭취, 땀을 많이 흘릴 때는 염분과 미네랄 보충, 가벼운 옷차림, 낮 시간대 야외활동을 자제해야 한다.

만약 온열질환자 발생했다면 119나 의료기관에 연락하고 서늘한 곳으로 옮기고, 수건 등으로 찬물을 몸에 묻히거나 부채질을 하는 등 응급조치를 하고 환자를 이송하는 것이 좋다.

갈수록 더워지는 날씨와 수해복구로 인해 몸도 마음도 지치지만, 폭염에 항상 대비해야 하며, 폭염특보가 발령되면 특히 노약자들은 야외활동을 자제하고 폭염 대처요령을 숙지해 안전하고 즐거운 여름철이 되었으면 한다.

이청현 남원경찰서 경비교통과 경사

알쏭달쏭 유(U)턴 신호 바르게 알아

지역경찰 활동을 하다 보면 불법유턴 차량을 발견하고 단속을 하는데 운전자들은 왜 내가 위반되는지? 언제 유턴을 해야 맞는지 정확하게 모르는 경우가 의외로 많다.

잘 알고 있는 것 같지만 애매한 교통 시설물, 그 중에서도 유턴이 가능한 시기에 대해 알려 드리고자 한다.

첫째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴 지시표가 있으나 '적색 신호 시', '보행 신호 시 유턴 가능' 등과 같은 보조 표지판이 없는 경우에는 보행자나 다른 차마의 정상적인 통행을 방해할 우려가 없는 한도 내에서 유턴이 가능하다.

둘째, 유턴구역선(흰색점선)과 유턴 지시표지, 보조표지판도 함께 있는 경우, 보조표지판의 지시에 맞추어 유턴하면 된다.

단, 직진 신호시 가능할 경우에는 비보호 유턴에 해당하므로 더욱 각별한

주의가 필요하고 교차로에서 보행 신호시, 좌회전 신호 시 가능한 경우에는 왼쪽도로에서 우회전차량이 언제든지 나올 수 있다는 점을 염두에 두는 등 각 상황에 알맞은 주의가 필요하다.

셋째, 작은 교차로에 신호기는 있으나 유턴허용표지판이 없는 경우, 이 경우에는 유턴이 허용되지 않는다. 이곳에서 유턴을 하였다면 신호기의 직진, 정지, 주의명령을 위반하여 유턴한 경우이므로 도로교통법 제5조 신호위반에 해당한다.

넷째, 작은 교차로에 신호기도 없고 유턴허용표지판도 없는 경우는 유턴은 교통에 방해가 되지 않는 한 언제든지 가능하다.

위와 같이 올바른 통행방법을 운전자들이 숙지하여 실천한다면, 유턴 신호를 더욱 안전하고 효율적으로 운영할 수 있을 것이다.

박재원 전북지방경찰청 1기동대 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

마스크 착용 '필수' · 감염병 의심되면 '1339' 로

사설

광화문 집회 참가자 끝까지 찾아내 검사해야

전북이 코로나 오염 지역으로 내몰릴 가능성이 커졌다. 연일 코로나 확진 환자가 발생하고 있는 것이다. 그래서 전북도는 실내 마스크 착용의무와 행정 명령을 내렸고 이어서 코로나 검사 불응시 강력 대응하겠다고 그 의지를 밝혔다. 광복절 광화문 집회에 참가한 이들 때문에 계속해서 코로나 확진 환자가 발생하고 있기 때문이다. 지난주 도내 누적 확진자수가 이명이라고 한탄했는데 그후에도 확진환자들이 하루 여러 명씩 속출해 두려움을 더하고 있다. 이것은 코로나 확진 환자가 시간 단위로 불어나고 있다는 반증이다 아닐 수 없다.

정말이지 어찌되려고 이러는 것인지 불안한 나날이다. 본보가 거듭 거듭 비분강개를 토로했거니와 광화문 집회 참가자를 끝까지 찾아내 검사를 강행해야겠다. 그리고 코로나 방역 지침 위반자들을 강력 조치해야겠다. 코로나 확산이 두려움의 대상이 되고 있는데 이해할 수 없는 행태를 보이고 있는 자들이 적지 않기 때문이다. 그들 때문에 청정 지역인 전북이 코로나 오염지역으로 내몰린 것은 부인할 수 없는 사실이다. 서울 사람의 제일 교회 예배에 참석한 이들과 광화문 집회에 참석한 이들이 도민들에게 우환의 대상으로

떠오르고 있는 것이다. 정말이지 서울 사람의 제일 교회 신도들이 보이고 있는 행태 때문에 여간 걱정이 아니다. 전국적으로 환자들이 속출하고 있는 것도 한탄스럽거니와 감염원을 알 수 없는 깜깜이 환자들의 비율 또한 높게 나타나고 있어 분노를 억제할 수가 없다. 이렇다가는 중앙 방역본부 관계자들의 말 그대로 상상할 수 없는 일이 현실이 될지도 모르겠다. 모범이 돼야 할 종교인들이 오히려 우환거리가 되고 있으니 기가 막힐 노릇이다. 방역 본부의 말대로 영상을 통한 가정 예배를 실천했더라면 이런 사태가 벌어지지 않았을 터인데 말이다.

청정 전북에서 여러 명의 확진 환자가 발생한 것과 관련해 다들 긴장해야겠다. 코로나가 또다시 두려움의 대상으로 다가온 지금 코로나를 상대로 하는 전쟁은 단국만 하는 것이 아니다. 일반 시민들도 할 일이 있다. 방역 수칙을 반드시 지키는 연대 정신을 발휘하지는 이야기다. 전북도가 도내 전지역에 마스크 실내 착용 의무화 행정 명령을 내린 이후 검사 불응자들에게 대해 강력 조치하겠다고 한 것은 당연한 일이다. 전북도는 광화문 집회 참가자들을 끝까지 찾아내 코로나 확산을 막아야

고용 안정 지속적으로 보여줘야

전북도의 어께가 갈수록 무겁게 됐다. 홍수 발생과 코로나 확산으로 지역 경제가 더욱 불안정해졌기 때문이다. 그래도 전북도는 일자리 창출과 고용 안정을 지속적으로 보여줘야겠다. 근로자들의 일지리를 지켜줘야 한다는 이야기다. 해고가 불가피하다며 핑계대는 이들을 방관해선 안된다. 전북도는 근로자와 함께 가려는 자세로 해결책을 내놓아야 한다. 고용을 최지라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 마음을 두어야겠다.

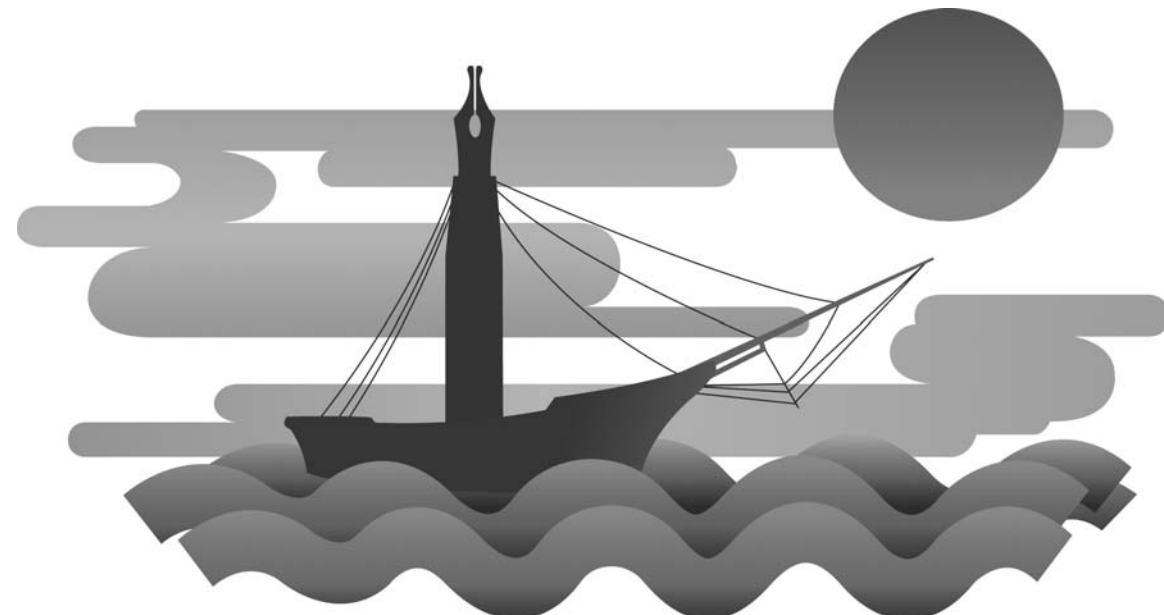
청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 이유는 뚜렷하다. 호남통계청이 그때마다 발표한 고용동향을 보면 난감하다. 전북도는 먼저 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 고용 열기가 식어 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 청년 실업률이 높다는 지적에도 불구하고 분위기가 조용하니 별 일이다. 젊은이들의 고통이 어느 정도인지 감각이 둔한 탓이다. 전북도는 도내 기업들이 고용 원칙에 더 고착

하도록 종용해야 한다. 물론 시군 지자체와 모든 공공기관들도 지역 인재 고용에 적극 동참해야 한다.

여기 다시 언급하거나 전주시가 저번에 보여준 것들은 신선한 감동이 없다. 전주시의 '해고 없는 도시' 선언은 문재인 대통령도 감동시켜 특별히 언급해 할 정도였다. 왜냐하면 전국 최초의 선언이었기 때문이다. 코로나 사태 때문에 힘들지만 함께 가지는 목소리는 그 울림이 컸던 것이다. 그리고 그후에 나온 '착한 집세 운동' 또한 그 연장 선에 감동의 울림이 컸다. 그런데 그후 많은 시일이 지나 오늘의 현실은 어떠한가. 관할지 않은 낮은 수준의 일자리마저 줄고 있으니 답답하다.

전북도와 각 지자체는 청년 고용의 현장을 총체적으로 보여줘야겠다. 시간제 일자리마저 합쳐지고 있는 게 팩트이고 속내이기 때문이다. 전북도와 각 시군 지자체는 그 약속의 실천을 위해서라도 고용 안정을 지속적으로 보여줘야

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일