

건강 칼럼

슬기로운 명절생활

민 족 최대의 명절인 추석이 다가온다. 이번 추석은 주말과 연결되어 긴 연휴를 기대할 수 있지만 어떤 사람들은 오히려 긴 명절연휴로 인해 '명절 증후군'을 호소하기도 한다. 명절 증후군이란 과연 무엇이며 어떻게 극복할 수 있을까?

▲즐거워 명절 섭섭한 명절! 한 기관에서 시행한 조사에 의하면 명절 스트레스 중 가장 큰 원인으로 대상자의 30%가 '뜬금 없는 음식 준비'라 답했으며, '주방 일을 도와주지 않는 배우자', '사부모님의 잔소리'가 그 다음으로 많은 반응이었다. 이 외에 교통체증과 경제적 문제가 스트레스의 원인이 된다는 답변도 있었다.

이를 통해 우리는 명절 스트레스의 주된 원인이 가사일과 그것을 도와주지 않는 배우자 및 가족에 대한 섭섭함이라는 것을 알 수 있다.

명절 증후군은 신체적인 증상과 심리적인 증상으로 나뉘어 볼 수 있다. 신체적 증상으로는 두통, 가슴 두근거림, 소화불량, 속 쓰림,

목 근육 경직, 어께 통증, 허리 통증, 손발이 차갑고 답답하며 숨이 찬 증상 등이 있다. 심리적 증상으로는 우울, 불안, 초조, 짜증, 분노 등이 있으며, 증상이 심해지면 주의집중력과 기억력이 떨어지기도 한다.

▲명절 증후군을 극복하려면 ▲생각을 바꾸자 스트레스를 많이 받는 사람은 자신도 모르게 부정적인 생각에 사로잡혀 있는 경우가 많다. 단편적인 면만 보고 그 사람의 전체 모습으로 판단한다든지 상대방의 마음을 마치 읽고 있는 것처럼 지레짐작하는 것이다. 시가 식구들이 나를 싫어할 거라고 지레짐작하는 것이 대표적인 부정적 생각이다. 나도 모르게 스트레스를 잘 받는 부정적인 생각을 하는 건 아닌지 곰곰이 살펴보고 중립적이고 긍정적인 생각으로 바꾸어 보자. ▲나 자신에게 주문을 걸자 시가나 처가에 방문하기 전, 긴장이 된다면 거울 앞에서 나 자신이 얼마나 멋진지, 얼마나 잘 할 수 있을지 미리 상상하면서 주문을 걸어 보자. '년 정말 대단해, 어려운 상황이 있었지만 잘 헤쳐 나갔잖아.'

최영득
건협 전북지부 건강증진위원장



앞으로도 잘 해나갈 거야. 할 수 있어!" 이렇게 거울 앞에서 주문을 걸면서 자신감을 스스로에게 주입해보자.

▲숙면을 취하자 시가나 처가에 방문해 하루라도 묵게 되면 불편한 마음에 숙면을 취하기 어려울 수 있다. 하지만 잠을 잘 자는 것은 스트레스 해소에 가장 좋은 방법이다. 침실의 온도는 다소 서늘하게 하고, 7시간 이상 충분한 시간을 확보한 뒤 잠들기 30분 전 따뜻한 물로 샤워를 하는 것이 도움이 된다.

침대 위에서 스마트폰을 보거나 과음, 과식, 밤늦은 시간까지 하는 과격한 운동은 오히려 수면에 방해가 된다.

▲운동을 하자 몸에 땀이 날 정도로 걷거나 가볍게 뛰는 유산소 운동, 굳어진 근육과 관절을 풀어줄 수 있는 스트레칭은 스트레스를 극복하는 또 다른 방법 중 하나다.

가사 전과 후에는 주방에서 오래 서있거나 음식 준비를 하느라 굳어진 허리, 목, 어깨, 손목에 집중을 하면서 관절, 근육을 풀어준다.

사설

추석철 중소기업들의 형편이 궁금하다

중소기업들의 형편이 또 다시 궁금하다. 지역 경제가 가뜩이나 어려운데 고용 노동자들의 가슴이 타들어가고 있다는 소식이다. 해고가 다반사라 고용불안에 시달리는 노동자들이 늘고 있는 것이다. 추석철 해고 노동자들의 마음이 어떨지 역력히 알만하다. 기업들 속에서 힘들다고 호소할 때면 불안을 떨칠 수가 없다. 새로 온 일자리 창출은 고사하고, 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다.

도내 기업들 생존률이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 최근의 형편은 어떤지 궁금하다. 최저임금제 실시 이후 아파트 경비원이며 마트의 아르바이트생들이 곤란을 겪고 있는 지금이다. 참으로 아까운 세대이다. 그래서 전북도에게 다시 묻거니와 도내 기업들의 형편을 잘 파악하고 있는지 궁금하다. 악화됐으면 악화됐지만 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 현황을 팩트북 확인하고 싶은 것이다.

전북도는 지역 일자리 현황에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도

내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안 된다. 요즘 중소기업들 속에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 먼저 기업의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 들지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 이번 추석에도 보나마나 임금 체불 기업이 하나둘이 아닐 터이다.

전북도는 중소기업들과 함께 가야 한다. 우리 전북 경제의 한류를 기업들이 계속해서 담당해야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그동안 역할이 컸다는 이야기다. 전북도는 도내의 여러 기업들이 그동안 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업들의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아져야 한다. 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주라는 것이다. 전북도는 실제로 기업인들을 고무시킬 방향을 내놔야겠다.

똥똥 뭉쳐 지역 발전에 매진해야 한다

전북도와 도민 모두는 똥똥 뭉쳐 지역 발전에 매진해야겠다. 이 같은 말은 지난날에도 여러 번 반복했던 말이다. 그래도 지금은 주문의 성격이 다르다. 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다. 국민연금 기금운용본부에 대해 수도권에 흔들기가 계속되고 있기 때문이다. 정부의 전주 제3 금융도시 지정에 대해 부산상공회의소가 격렬하게 반발하고 있기 때문이다. 지금 전북도의 실효발휘가 그 어느 때보다도 절실하다. 도민의 마음을 하나로 결집해 발전 방향을 선도해야 한다.

전북도는 저번에 화이부동의 정신을 말했다.

그것은 지금 풀이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어야 한다. 도지사님 비롯해 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한다. 결국 말하고 싶은 것은 도민의 열망에 부응해야 한다는 이야기다. 전북도는 도민의 분노에 고무되어야 한다. 다들 목도 하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 채로 있다.

고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도는 공조하고 협력하는 시스템을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 전북도는 제 몫을 챙기는 역적스러움을 보여야겠다. 지금 그 어느 때보다 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 전북의 몫을 온전히 챙겨야 된다. 전북도 스스로 제 몫 찾기를 강조해 말했었거니와 다른 공역 시도와 그것보다 역적스러워야 한다. 지역 발전을 위해서는 그래야 한다. 도지사와 고위 관계자들은 심각해야 한다. 부응하는 차원을 넘어 선도하는 자세를 보여달라고 주문하는 것은 그래서이다.

전북도는 지역발전 열망의 열기를 계속 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 뜨겁게 증폭시켜야 한다. 전북도가 도민의 뜻에 부응하는 차원을 넘어 선도하려는 자세를 보여주면 더욱 좋다.도내 대형 국책사업들이 더딘 모양새를 보여주고 있는데 개발 속도를 올려야겠다. 도민들의 주문은 한결 같다. 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 발전의 실체를 제대로 보여 주려면 실효발휘가 절실하다. 거듭 강조하거니와 이번에 7조원 예산 시대를 반드시 열어줘야겠다.

독자제언

피해자 전담경찰관을 아시나요?

현재 전국의 경찰서에는 피해자 전담 경찰관이 배치되어 살인, 강도, 방화, 상해 등 강력범죄, 성폭력, 가정폭력을 담당 피해자들의 일상으로의 조기 복귀를 위한 지원업무를 담당하고 있다.

피해자전담 경찰관의 업무로는 생명이나 신체에 위협을 느껴 신변보호를 요청한 피해자가 SOS 요청 시 경찰 112종합 상황실로 자동 연결해 주 주는 스마트 위치 지급, 그리고 살인, 강도, 방화로 주거지에 훼손과 오염이 발생한 경우 청소를 해주는 현장정리 지원, 그 밖에 강력범죄, 가정폭력 우려로 주거지로 돌아갈 수 없는 피해자를 위한 임시숙소지원, 범죄로 인한 트라우마로 심리적 충격을 받은 피해자를 위한 심리상담 및 유관기관 연계 등 다양한 피해자 지원 업무가 있다.

올해는 범죄피해자 보호가 경찰법 및 경찰관 직무집행법에 경찰의 임무로 명시되면서 경찰의 피해자 보호는 법적인 임무가 되었고, 피해자전담경찰관의 임무는 점차 그 역할과 중요성이 강조되고 있다.

앞으로도 피해자 전담경찰관은 범죄피해자의 빠른 원상회복을 위해 무엇보다 피해자의 입장에서 피해자들이 무엇을,

어떤 도움을 필요로 하는지 고민할 것이며, 범죄로 인한 피해를 당한 사담들의 일상으로의 빠른 회복과 웃음을 되찾을 수 있도록 최선을 다할 것이다.

이동철 순경경찰서 청문감사계 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

아베, 日 자민당 총재 3연임 성공



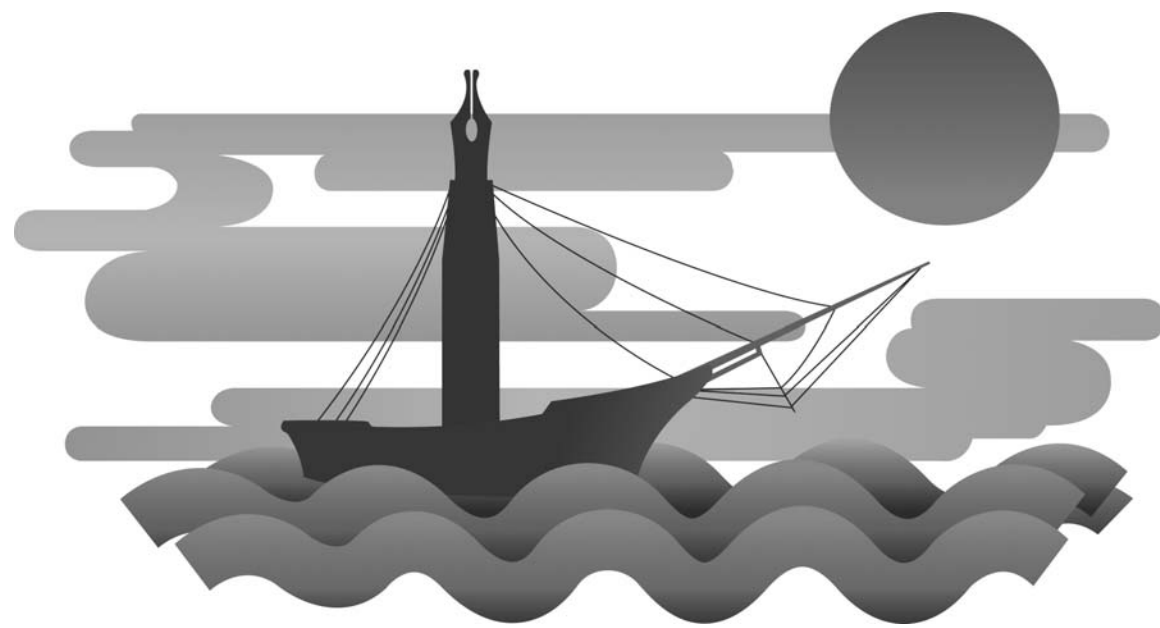
아베 신조 일본 총리가 20일 도쿄 자민당 본부에서 열린 총재선거에서 승리한 후 당원들과 함께 민세를 외치고 있다. 아베 총리는 총재 3연임에 성공함으로써, 2차 세계대전 최장기 총리 기록을 세우게 됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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



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.