

건강 칼럼

코로나19 바이러스를 이기는 생활습관?

3~4주 이리저리, 쉽지 않은 국내, 외 상황이다. 심신의 긴장과 압박감에 생활에 지장을 주기도 할 것이다. 주기적으로 찾아오는 바이러스에 인간은 어쩌면 숙수무책일 수도 있다.

막으면 일시적으로 유행을 막을 수 있다. 하지만 바이러스는 살아남기 위해 변종을 만들어 슬그머니 또 다른 얼굴로 다시 나타나곤 한다. 그 주기가 짧고 길뿐 바이러스는 지구의 역사와 함께 시작하였고 앞으로도 그럴 것이다. 인간은 그런 지구에 잠시 스쳐가는 찰나의 삶을 사는 것!!

사실 바이러스는 자기가 있는 곳에서 그냥 살고 있을 뿐인데 동물이나, 사람이 찾아가 들추시고, 묻혀와서 옮기는 것이다. 더구나 도시화의 진행으로 한 군데 몰려 살고, 차량, 비행기 등 문명의 이동수단이 발달함에 따라 전파속도가 급속히 빨라진 것!!

현재의 인류로 태어난 호모 사피엔스는 역사가 약 200~600만년으로 추정하고 있다. 에티오피아에서



이 윤 희
파키윙포츠과학연구소 대표

발견된 가장 오래된 인류의 조상으로 판단되는, 루시(Lucy)로 명명된 소녀도 약 350만년 전 정도로 보고 있다.

지금까지 인류는 배불리만큼 충분히 먹고 살아온 역사가 없다. 일부 지배계층을 제외하고는 항상 배를 곯고 살아왔다.

우리나라만해도 1970~80년대까지 식량이 절대 부족하여 분식, 혼식을 적극 장려했고, 폭발적인 인구증가를 막기 위해 산아제한이 국가의 과제이기도 했었다. 그만큼 배고픔에 단련되고 익숙하게 DNA가 진화를

거들렀기에 그나마라도 지금의 모습으로 버티고 있는 것이다.

전 세계적으로 부족한 식량을 해결하기 위해 각계의 노력들로 인해 점차 조금씩 해소되고는 있으나 아직은 요원한 상태라고 판단하고 있다.

우리나라의 경우 겨우 90년 중, 후반을 넘어가면서 조금씩 해소되어 일부계층을 제외하고 식량은 그런대로 충족된다. 다만 식량자급율이 자꾸 떨어져 최근에는 25%도 채 되지 않는 것으로 추정하고 있으며, 75% 이상의 식량이 거의 수입으로 채워

지고 있다.

최근의 여러 연구에 따르면 비교적 소식하는 편이 건강과 수명에 긍정적으로 작용한다고 보고되고 있다.

즉 적정하거나 조금 덜 먹는 편이 생존본능을 일깨우는 DNA의 건강성에 기여한다고 해석한다. 조금 덜 먹음으로써 대사과정의 노폐물이 덜 생기고 DNA의 손상을 줄여주기에 결과적으로 심신의 건강성이 향상되고 자연스레 수명이 연장된다는 결론에 도달한다.

여기에 적정수준의 운동을 한다면 달리는 말에 채찍을 가하듯 삶은 더 풍요로워지고 행복해 질 것이다.

‘운동’이라해서 거창한 것이 아니다. 한 두 정거장 정도는 걸어 다니고 전철, 아파트, 사무실 계단도 걸어 오르내리는 것을 생활화해보자. 별 것 아닌 것 같아도 지속한다면 그 정도만으로도 면역력은 상승하며, 다리에 힘이 불고 허리가 반듯해지며 삶은 훨씬 더 좋아질 것이다.

사설
코로나 확산 방지 성과 그래도 안심해선 안돼

코로나 바이러스와 관련해 전북 지역이 요즘 평온하다. 그래도 안심해서는 안된다. 방역에 구멍이 뚫리면 대구 경북처럼 걸잡을 수 없는 사태가 벌어질 지도 모르기 때문이다.

지난 달 말 도내 7번 째 확진자 발생후 지금까지 별다른 소식이 없는 것은 당국 관계자들이 보통 이상의 경계심으로 일하고 있기 때문이다. 하지만 서울 경기 쪽에서 보고되는 코로나 확산 뉴스를 보면 두려운 생각을 떨칠 수가 없다. 특히 서울 구로구 콜센터에서 집단 감염이 발생했는데 앞으로가 걱정이다.

본보가 거듭 당부하고 있는 바 전북도는 청정 환경 지키기를 계속 강고히 해야겠다. 전국적으로 확진 환자가 7천7백55명이나 되고 사망자도 60명이나 된 것은 보통 사태가 아니다. 실시간대로 보도되는 뉴스를 보면 두려울 뿐이다. 신규 확진 환자가 감소세라지만 그래도 하룻밤 사이 백 명 가까이 불어나는 것은 지금이 안심해서는 안될 때임을 말하고 있다. 며칠전 만해도 사망자가 23십명대였는데

지금 전북도와 보건 당국은 잘 하고 있다. 그것도 아주 잘 하고 있다. 그런데 코로나 7번 확진 환자의 경우가 좀 애매하다. 양성으로 판정이 났는데 하룻만에 음성으로 번복이 되었다니 말이다. 가족들도 음성으로 나온 것은 천만다행스러운 일이다.그때도 혹시 모른다. 따라서 전북도와 당국 관계자들이 7번 확진 환자였던 20대 여성의 동선을 추적했던 것은 잘 한 일이다. 그러한 꼼꼼한 애씀 덕분에 도민들이 안전한 일상을 누리고 있다.

전북도와 당국관계자들에게 계속해서 칭찬과 격려의 말을 주고 싶다. 다른 방역 지자체와 비교해 우리 전북은 청정 지역이라고 해도 과언이 아니다. 그래도 손을 놓고 안심해서는 안된다. 이럴 때 신천지 신도 관계자들이 순순히 협조해주면 얼마나 좋을 것인가.

연락두절 신도들은 부디 협조해 주기를 바란다. 그러면 우리 전북 지역은 코로나가 완전히 퇴치될 때까지 큰 걱정이 없는 지역으로 남아 있을 것이다.

제3금융중심지 추진 작업 다시 서둘러야

제3금융중심지 지정을 위한 재추진 작업에 들어가야겠다. 제3금융도시 지정은 지역 최대 현안 중의 하나이다. 작년과 재작년에 타 지역에서 노골적으로 탄압을 걸었던데 그것은 지금도 현재 진행형일 터이다. 정부가 전북을 제3금융도시로 지정하려하자 부산상공회의소가 발원하고 나섰던 것은 다시 생각해도 분노의 대상이다. 전북 금융은 연기금과 농생명 특화 중심이고 부산 금융은 해양과 관련된 것이다 그 성격과 분야가 확연히 다르다. 그리고 서울은 종합 금융이니까 국가 금융 중심지로서의 역할만 확실히 수행하면 되는데 말이다.

서울과 부산의 방해 공작은 전북의 발목을 잡는 것이 아닐 수 없다. 우리 전북을 행여줄 것처럼 하던 정부가 입장 정리를 미루었던 것은 매우 섭섭한 것이었다. 지난해 전북을 찾은 금융위원장에게 송하진 도지사가 금융 발전을 부탁했지만 흔쾌한 답은 없었다. 제3금융중심지 지정에 침묵으로 일관한 것이다. 그래서 걱정이되는 게 있었다. 이러다가는 제3금융중심지 지정이 여간 큰 도전을 받게 아니겠구나라는 걱정했는데 그게 그대로 적용하였다.

제3금융중심지 지정을 꼭 성취해야 한다고 말하는 이유가 있다. 정부 측에서는 공식적으로 긍정적인 반응을 보여준 적이 있기 때문이다. 그리고 지명도 높은 수탁은행을 유치하는 등 여건이 많이 개선되었기 때문이다. 제3금융중심지 지정에 대한 말빨이 서게 됐으므로 이제 작업을 서둘러야 한다는 이야기다.

지난해 제3금융중심지 지정이 안된다는 우리 쪽의 책임도 아주 없지는 않다. 기반 여건이 부족하다는 지적을 한두 번 들은 게 아니기 때문이다. 전북도는 더욱 분발해 용기를 내야 한다. 제3금융중심지 지정을 긍정적으로 보아야 한다. 재추진 작업에 들어가 여건을 더욱 보강해야 한다는 당부이다. 그렇다. 혁신도시시는 제3금융도시로 우뚝서야 한다. 전북 발전을 이끌려면 반드시 그래야 한다. 제3금융도시로 지정되면 전북은 그만큼 지역발전 속도를 낼 수 있을 터이다.

독자제언

봄철 안전 운전을 위한 방법

봄철에도 겨울 만큼이나 안전 운전을 위해 신경을 써야한다. 겨울철에는 도로가 미끄럽고 눈이 쌓여 인식이 가능하기에 운전자가 더욱 조심하 안전 운전을 하며 자동차 관리에도 신경을 많이 쓴다. 하지만 겨울이 지나 따뜻한 봄철에는 겨울만큼이나 안전 운전에 신경을 쓰는 사람이 적을 것이다. 봄철은 겨울보다 인식이 힘들기에 더욱 안전 운전에 신경을 써야한다.

하나, 겨울이 지나 봄철에는 전체적인 자동차 점검을 반드시 점검해야 한다. 겨울철 눈길을 달렸던 타이어가 열화됨으로 인해 마모가 되어있을 가능성이 매우 높기 때문이다. 이럴 경우 제동거리가 평소보다 길어지게 되어 교통사고가 발생 할 수 있다. 그 탈기에 우선적으로 타이어를 확인한 후 에어필터와 엔진오일, 브레이크 패드, 워셔액 등을 반드시 점검 하여야 한다.

둘, 봄철은 일교차가 크고 춘곤증으로 나른하여 졸음 운전을 할 가능성이 증가하기에 각별히 안전 운전에 더욱 신경 쓰는 것이다 좋다. 졸음 운전은

의식이 없는 상태에서 발생하기 때문에 매우 위험하다. 먼저 밀폐된 차 안은 졸음운전의 원인이 되기 때문에 틈틈이 창문을 열어 환기를 해주고, 차 안에 커피, 사탕 등을 구비하여 졸음 운전을 예방하여야 한다. 이러한 예방에도 허풍이 계속 나오고 피곤하다면 휴게소나 졸음쉼터 등에서 반드시 휴식을 취한 후 운전을 하여야 한다.

마지막으로 봄철에는 안개를 조심하여 운전을 하여야 한다. 봄철은 일교차가 심하여 안개가 발생하는 경우가 많다. 안개 발생시에 가장 위험한 것은 바로 차량 라이트이다. 안개는 아주 작은 물방울들로 이루어져 있어 전조등이나 상향등을 켜면 반대로 시야를 가릴 수 있다. 이러한 경우에는 안개등을 켜고 서행 운전을 하여야 한다.

봄철 가족 또는 연인과 나들이를 계획하는 사람들이 많을 것이다. 위와 같은 간단한 방법으로 사랑하는 사람들과 행복하고 안전한 봄철 운전이 되기를 기대해 본다.

최희중 입실경찰서 경무과 순경

‘스쿨존, 우리 어린이를 보호해 주세요’

최근 발생한 ‘코로나19’ 관련 감염 예방 및 확산방지를 위하여 전국 초·중·고 학교에서는 개학일자를 23일로 연기하게 되었다.

곧 다가올 개학기를 맞아 어린이들이 통학하기 시작하면 어린이 교통사고 위험이 커지는 만큼 운전자들이 각별한 주의가 필요하다.

전북지방경찰청 통계에 따르면 5년간 도내 어린이 보호구역 내 어린이 교통사고는 총 92건이 발생하였으며 사망사고는 없었다.

계속해서 발생되고 있는 스쿨존 내 어린이 사고를 예방하기 위해 개정된 일명 “민식이법”이 3월25일 시행을 앞두고 있다.

내용은 도로교통법이 개정되어 어린이 보호구역 내 무인 과속 단속 장비, 횡단보도 신호기 등이 설치 의무화 되었고 특정범죄 가중처벌에 관한법률

상에는 어린이보호구역 내 안전운전 의무 부주의로 어린이 사망·상해 사고를 일으킨 가해자에게는 가중처벌을 하게 되었다. 사망은 무기 또는 3년 이상의 징역, 상해는 1년 이상 15년 이하의 징역 또는 500만원 이상 3000만원 이하의 벌금이다.

어린이 보호구역에 진입할 때는 제한속도 시속 30km로 서행하고 횡단보도 앞에서는 반드시 일시정지 해야한다. 또한 하교 시간대인 오후에는 학원차량으로 변장하여 교통사고가 잦은 만큼 이 시간에는 특히 주의해야 한다.

운전자들은 개정된 법령을 숙지하고 교통법규를 준수하고 어린이나 노인자 등 사회적 약자를 교통법규 위반행위로부터 보호하여 소중한 어린이들이 밝고 건강하게 자랄수 있도록 지켜야 한다. 신서운 교정경찰서 교통관리계

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**