

건강 칼럼

코로나19와 실내생활 건강관리

코로나19 감염증은 우리의 일상생활까지 바꿔 놓았다. 코로나19 감염증 확진자와 밀접 접촉을 해 자가 격리를 한 사람들 뿐만 아니라 감염증 확산을 막기 위해 모든 사람들을 대상으로 하는 '사회적 거리 두기' 캠페인은 불필요한 외출과 모임을 금지하고 집안에서의 생활을 강요하고 있다.

이른바 코로나19 감염증이 만든 '집콕' 생활, 이로 인해 발생하기 쉬운 신체 증상과 이를 슬기롭게 극복할 수 있는 건강 관리법에 대해 알아본다.

▲운동 부족으로 인한 '확찐자' 장기간의 실내 생활은 신체 활동량 감소와 운동부족으로 이어져 갑작스런 체중 증가를 야기할 수도 있다. 이러한 요즘 상황을 빗대어 '확찐자'라는 신조어까지 등장했다. 비만은 당뇨, 심혈관 질환과 함께 성인병을 부르는 민병의 근원으로 잘 알려져 있으며 체중의 증가는 관절 마디와 척추에 무리를 주어 각종 근골격계 질환을 유발시키는 요인이 되기도 한다. 또한 운동 부족은 근육량을 감소시켜 근력 저체를 떨어뜨린다.

▲잘못된 자세로 인한 허리 목의 통증



김 이 연

구암한의원장

TV시청 또는 재택근무로 장시간 앉아 있거나 잘못된 자세로 오래 있다 보면 허리와 목 등의 통증을 유발하는 경우가 많다. 보통 TV를 볼 때 비스듬히 누운 자세를 취하거나 컴퓨터 앞에서 키보드와 마우스에 손을 올린 채 모니터를 보기 위해 허리를 구부리고 목을 앞으로 내미는 자세를 자주 취하게 된다. 이러한 구부정한 잘못된 자세는 척추의 정상적인 S자 만곡을 흐트러트리 척추에 압박을 증가시켜 장시간 지속될 때 척추 주변 근육과 인대에 손상을 야기해 허리와 목 등의 통증을 유발시킨다.

앉을 때는 단단한 의자에 등을 최대한 밀착해 앉는 것이 좋고 허리와 목 부위에 쿠션을 넣어주면 척추의 S자형 만곡을 유지하는데 도움이 된다. 또한 최소 1시간에 한번

이상 스트레칭을 통해 허리와 목, 어깨, 등 근육의 긴장을 풀어주는 것이 좋다.

▲실내 안전 사고 주의 집안에서의 안전사고로 추락과 미끄러짐 등 낙상사고가 가장 많은 것으로 알려져 있다. 높이가 있는 침대나 쇼파 등에서 바닥으로 떨어지는 사고, 욕실 바닥의 물기에 의한 미끄러져 바닥에 부딪히는 사고, 가구의 돌출부의 자신도 모르게 부딪치는 사고 등에 주의를 해야 한다.

이때 대부분은 가벼운 열좌나 타박상에 그치지만 특히 건강한 성인에 비해 뼈가 약한 아동과 노인들은 손목이나 팔꿈치 등 각종 관절 및 뼈에 무리가 갈 수 있어 조심해야 한다.

열좌나 타박상의 경우 의상 부위가 붓고 열이 나게 되는데 이때는

움직임을 최소화하고 병점질을 통해 붓기와 염증부터 가라앉히는 것이 좋다. 어느 정도 붓기와 열감이 가라앉게 되면 근육의 긴장을 풀고 혈액순환을 돕는 온찜질을 시행한다.

증상이 심하고 수일 이상 이상 경과해도 차도가 없는 경우 의료기관을 찾아 정확한 진단과 치료를 받아야 한다.

▲하중된 공간에서 받는 '스트레스' 오랜 시간 실내에서만 생활은 건강에 좋지 않은 영향을 끼치게 된다. 특히 코로나 감염증 확진자와 밀접 접촉자로 강제로 자가격리를 해야 하는 사람들은 사회와의 단절감과 함께 감염에 대한 불안감이 더해져 더 큰 스트레스를 받을 수밖에 없다. 이러한 스트레스에 아무런 조치를 취하지 않고 방치하면 불안, 초조, 우울, 불면, 탈모 등으로 증상이 나타나기도 한다.

스트레스를 해소하는 방법은 각자의 취향이나 성격에 따라 다르다. 다양한 기존의 생활 패턴에 변화를 주는 공통점이 있다. 외출과 활동 빈도가 제한된 만큼 스트레스 해소가 여의치 않으나 실내에서 할 수 있는 자신만의 취미 활동을 찾거나 명상, 독서, 음악 감상 등 혼자만의 여유를 누리는 게 스트레스 해소에 도움이 될 것이다.

사설

코로나 팬데믹을 극복해야 한다

코로나 19가 갈수록 맹위를 떨치고 있다. 세계적으로 코로나 확진 환자와 사망자가 불어나고 있다. 유럽의 이탈리아와 스페인과 프랑스와 독일을 반면 교사의 사례로 보아야 한다. 그 나라들은 사태가 아주 심각하다. 미국도 트럼프 대통령이 오만할 정도로 큰소리를 쳤지만 신규 환자와 사망자가 속출하고 있다는 점에서 똑같은 본보기가 아닐 수 없다. 특히 영국에서는 할스 왕세자가 확진 환자로 드러날 만큼 최근들어서 상황이 매우 심각해졌다.

한국도 긴장을 풀 수 없는 나날이다. 신규 확진 환자가 하루밤새 수백 명씩 수십 명씩 발생하고 있다. 그리고 사망자도 하루밤새 일곱 여덟 명 꼴로 늘고 있다. 실시간으로 보도되는 뉴스를 보면 요양병원들이 걱정된다. 사망자들 태반이 60대 이상이니 요양 병원에 입원하지 않은 보통 노인들도 보통 이상의 경계심을 보여야겠다. 이런 때는 정부와 보건 당국의 권고대로 집에 가만히 있는 것이 좋다. 여행이나 종교 생활이 중요하기는 하지만 그래도 움직이지 않는 것이 상책이다.

지금 전북도와 보건 당국은 잘하고 있다. 그것도 아주 잘하고 있다. 도내에 코로나 누적 확진환자가 10명이 있는 것은 사실이지만 그것은 전북도와 보건 당국이 잘못해서가 아니다. 그리고 그 10명 중 7명은 완치된 상태이기에 며칠 전에 확진 환자로 드러난 3명만 문제이다. 자가 격리 대상자가 좀 있기는 하지만 그들이 전부 다 보건자는 아닐 터이다. 따라서 다른 광역 지자체와 비교해 우리 전북은 청정 지역이라고 해도 과언이 아니다.

코로나를 상대로 하는 전쟁은 보건 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 보건 당국이 요구하는 대로 하자는 것이다. 미국과 유럽 여러 나라들은 갈수록 사태가 심각해지고 있다. 그것은 개인주의에 바탕한 제멋대로의 행동이 가장 큰 원인이다. 코로나 극복에는 순종이 큰 힘을 발휘한다. 실내를 정기적으로 환기하고, 손을 의식적으로 자주 씻고, 마스크를 끼고 외출하기와 2미터 이상의 거리두기 일상화로 코로나 19를 기필코 극복해야겠다.

전북 발전 현안에도 관심이

전북 발전 현안에도 관심이 가져야겠다.

도내에는 아직 이루지 못한 일거리들이 산적해 있다. 때가 때인지라 주요 현안들이 뒤로 밀리고 있는 모습이다. 이대로는 곤란하다. 언제쯤이나 제대로 추진될 것인지 답답한 나날이다.

코로나 19 때문에 경황이 없는 때이지만 그래도 행길 것은 행거야 하고 추진할 것은 추진해야 한다. 현재 코로나 침투 방지에 힘을 쏟는 중에도 할 일은 해야 한다.

전북 발전은 도민 모두의 열원이 다. 지역 발전을 위해서는 너와 내가 따로 없어야겠다. 우리 지역은 일지러리를 찾는 실업자들이 다른 광역 시도보다 많다. 전북 발전을 이끌고 있다고 생각 하는 이들은 지역의 현실을 폭넓게 보아야 한다. 그러지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

다시 강조해 말하거니와 지역 발전은 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 군산 시민이 정부에 대책을 호소

하고 있는데서 알수 있는 것처럼 우리 지역의 현안에 대해 정부가 눈길을 돌리도록 해야겠다.

수년 전 본래의 모습으로 돌아와야 한다는 이야기다.

얼마 전 서울에서 플래카드를 내걸고 요구한 그대로이다. 현대조선소 재가동이 속히 있어야겠다. 그러나 현대중공업 조선소 가동이 어렵다면 저번에 말했던 대로 전 기자동차를 군산형 일지러리로 선택해 2022년까지 미루지 말고 지금 당장 생산을 서두르자는 것이다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다.

우리 지역은 일지러리를 찾는 실업자들이 다른 광역 시도보다 많다. 전북 발전을 이끌고 있다고 생각 하는 이들은 지역의 현실을 폭넓게 보아야 한다. 그러지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

지역을 견인하는 이들은 비싼한 각오를 다져야겠다. 다들 힘차게 달리는 모습을 보여달라는 주문이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

소방차 전용구역, 빛이 중헌디!

공동주택 내 '소방차 전용'이라는 문자가 표시된 노면표지가 있다. 바로 공동주택 화재진압을 위한 최소한의 안전공간인 '소방차 전용구역'이다.

노면표시는 가로 12m, 세로 6m로 외곽선은 황색 빗금무늬로 소방차 전용 등 문자는 백색으로 표시된다.

소방차 전용구역 설치의 의무화(2018.8.10.)된 지 1년 6개월이 지났다. 하지만 아직시간 주차공간이 좁다. 내 집 접근이 쉽다는 이유로 여전히 소방차 전용구역 내 알뜰 주차가 존재하고 있다.

소방자동차 전용구역의 설치의 소방기본법에 건축법 시행령 별표 1의 공동주택 중 100세대 이상 아파트, 3층 이상의 기숙사를 대상으로 정하고 있으며, 소방자동차가 접근하기 쉽고 소방활동이 원활하게 수행될 수 있도록 공동주택 각 동별 접면 또는 후면에 1개소 이상을 설치하도록 하고 있다.

다만, 소방본부장 또는 소방서장이 하나의 소방자동차 전용구역에서 여러동에 접근해 소방활동이 가능하다고 인정하는 경우 각 동별로 설치를 완화해 적용하고 있다.

소방차 전용구역 위법행위로 ▲전용구역 내 주차 ▲전용구역 내 물건 적치 ▲전용구역 앞, 뒤, 양 측면 물건 적치, 주차 ▲전용구역 노면표지 지우거나 훼손 ▲그 밖에 소방자동차의 전용구역 주차나 진입을 방해 행위로 정하고 있으며, 위반 시 1차 50만원 2차 100만원의 과태료가 부과된다.

화재 등 재난 발생 초기 5분은 대형 화재 확대, 인명피해 유무를 가르는 가장 귀중한 시간이다.

골든타임을 지키기 위한 소방차 전용구역 확보는 반드시 지켜져야 하며 나와 내 가족 뿐 아니라 이웃의 생명과 재산을 보호하는 최소한의 배려이다. 김학윤 순창소방서 방호구조과

어린이집 통학버스 사고예방이 중요할 때

따뜻한 봄과 개학철이 다가오고 어린이들이 집 밖으로 나오면서 어린이 교통사고가 급격히 늘어나는 시기로, 이시기에는 보행자 뿐만아니라 어린이집 통학버스 사고도 조심해야 한다.

어린이 통학버스 사고의 문제점은 일반 승용차에 비해 탑승인 수가 많고, 만 6세 미만의 미취학 아동들이 타고 있어서 단순한 접촉사고로도 인명피해로 이어 질수 있는 개인성이 크기 때문에 예방이 특히 중요하다.

도로교통법에서는 어린이 통학버스 추월금지라는 물론 어린이집 통학버스가 정차 후 어린이들이 승차할 때에는 따른 차량들이 일시 정지하도록 하고 있으며 이를 위반 시 승용차

기준 범칙금 9만원 및 벌점 30점을 부여하고 있다.

그런데 현실에서는 이를 무시하고 어린이집 통학버스가 앞서가다가 멈추면 앞질러 가기 다반사인 모습을 종종 보았을 것이다.

이로 인해 통학버스를 타고 내리던 어린이들이 뛰어가다가 진행하던 차에 부딪히는 사고가 발생할 수 있다. 더불어 어린이집 통학버스를 운전하는 운전자들도 법규를 잘 준수해야 한다.

어린이집 통학버스 운전자들은 정차시 차량을 길가에 안전한 곳에 주차해야하고, 귀찮다는 이유로 그냥 진행차선에서 차를 정차시키는 행위는 급물이라는 점 명심하자.

신혜지 남원경찰서 교통관리계 순경

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일