

건강 칼럼

엄지발가락(무지) 외반증 치료와 예방

엄지발가락(무지) 외반증 환자의 치료 여부는 환자의 불편함 정도와 의학적 소견을 종합해 결정하는 것이지만 가장 중요한 것은 환자가 주관적으로 느끼는 불편함의 정도이며 아무리 변형이 심하다고 해도 그것만으로 수술 여부를 결정하는 것이 아니라는 점을 명심해야 한다.

특히 외관상의 개선이나 예쁜 구두를 신고 싶어서 수술 받기를 원하는 경우도 있다.

이러한 경우에는 수술 부위에 흉터가 남으며 수술 후에도 하이힐 등의 불편한 신발은 신기 어려운 경우가 적지 않다는 점을 고려해야 한다.

▲보존적인 치료



천충우
무릎병원 정형외과 원장

보존적인 치료는 돌출 부위를 자극하지 않는 편한 신발을 신는 것이다.

엄지 발가락의 돌출 부위 및 두 번째 세 번째 발가락 아래가 자극되지 않도록 신발 안에 교정 안창을 넣기도 한다.

▲수술적 치료

매우 다양한 수술법이 있고 각각의 장단점이 있다.

수술법은 일반적으로는 돌출 부위의 뼈를 깎아내고 내외측으로 치우친 뼈를 잘라서 각을 교정하며 짧아진 근육 및 연부 조직을 늘려주는 것이다.

독자제언

정지선 지키기 생활화 교통사고 예방을

최근 정마와 무더운 날씨가 반복되는 여름 날씨에 운전자들의 신경이 곤두 서는 가운데 운전자를 하면서 교통법규를 위반하는 사례가 많아지고 있습니다.

또한 정마로 인해 교통사고가 급증하는 시기임에도 불구하고 기본적인 법규조차 지키는 않는 것은 교통사고의 위험성이 더욱 높아지고 있는 실정입니다.

교통사고는 도로환경이나 기상조건 등으로 인해 불가항력적으로 약 10% 미만의 사고 발생과 운전자 안전의식 결여로 발생하는 사고로 크게 구분할 수 있습니다.

그래서 90% 이상의 교통사고는 단순히 운전자 안전의식 제고만으로도 예방할 수 있다는 겁니다.

교통 선진국으로 진입하기 위해 운전자 교통안전 의식을 향상시키기 위한 노력이 선행되고 있는 시점에서 정지선 지키기 생활화는 우리나라가 선진 교통안전 문화를 조기에 정착시키고, 증가하는 교통사고를 감소시킬 수 있는 중요한 전환점이 될 것임니다.

또한 보행자에 대한 교통사고 예방 차원에서 대인사고 발생 가능성을 감소시키고 교통안전 문화 정착을 위한 정지선 지키기 생활화는 너무나 중요한 사안입니다.

반면에 정지선을 지키지 않는 운전자들을 보면 평소 과속하는 운전습관을 가지고 있는 경우가 대부분입니다.

바뀌는 신호를 봤음에도 불구하고 미처 속도를 줄이지 못해 정지선을 넘는 경우가 대부분 입니다.

평소 정지선 지키기를 생활화하고 과속을 하지 않는다면 정지선 지키기 생활화에 이바지 할 수 있을 겁니다.

정지선 지키기 생활화를 통해 보행자의 안전을 지키면서 교통사고 예방에도 많이 도움이 되어야 할 것임니다.

지금까지 무시코, 때로는 모른척 지나쳤던 좋지 않은 교통문화를 고쳐나가야 하며 정지선 지키기 생활화로 자동차와 보행자가 서로 안전하게 도로를 이용할 수 있는 그야말로 선진 교통문화의 상징이 될 것 임니다.

김현남 익산경찰서 중앙지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

기자수첩

고군산군도와 미국 매키낙 아일랜드

미국 미시건 주 매키낙 아일랜드는 인구 500여명이 거주하는 작은 섬이다.

이곳은 1880년대 스포츠 낚시가 인기를 끌면서 관광객들이 몰려들기 시작했으며, 1875년 미국에서 두 번째로 국립공원으로 지정되면서 호텔과 별장 건설 등 개발 붐이 일었다.

하지만 매키낙 아일랜드 공영위원회는 섬의 독특한 자연환경을 유지하기 위해 민간개발을 제한하기 시작했다.

1898년부터는 자동차 경적소리에 말들이 놀라 주민과 말의 건강과 안전이 우려된다는 이유로 긴급차량과 겨울철 스노우모빌을 제외한 엔진이 부착된 차량운행을 전면금지했다.

1968년 연장 2.6km 4차선의 '매키낙 현수교'가 개통됐지만, 매키낙 아일랜드는 현재까지 교통수단으로 마차, 자전거, 도보 등을 주요 교통수단으로 유지하고 있다.

이 때문에 성수기 일일 1만 5천여명의 관광객들은 주로 유람선과 작은 항공기, 개인 보트 등을 이용해 이곳을 찾는 불편함을 감수하고 있다.

섬의 독특한 자연환경을 유지하기 위한 선택이 자연의 아름다움을 간직한 탐험을 만끽할 수 있다는 새로운 신선함으로 다가오면서 주민들과 관광객들은 이 같은 불편함을 기꺼이 감수하고 있는 것이다.

매키낙 아일랜드는 자연환경과 생태계가 잘 보존된 매력 있는 섬으로 많은 관광객을 매료시키며 미국의 진정한 자연테마공원이라는 명성까지 얻고 있다.

2017년 고군산열도로로 완전개통을 앞두고 있는 시점에서 매키낙 아일랜드



문정곤
지방부 군산주재

드의 사례는 고군산을 방문하는 관광객과 주민 그리고 이를 관리하는 군산시에 시사하는 바가 크다.

16개의 유인도와 47개의 무인도로 이루어진 섬의 군락으로 수려한 경관을 자랑하는 고군산군도에 4.4km의 연결도로가 부분 개통되면서 차량을 이용해 들어가려는 관광객과 이를 막으려는 주민들 간 마찰이 계속되고 있다.

육지와 교량이 연결되면서 천혜의 자연경관을 자동차로 고작 10여 분만에 스쳐가는 주마간산(走馬看山)식 관광이 우려된다는 목소리가 나오고 있다. 특히 심시도 등에 주차장 확보의 어려움과 관광객의 쓰레기 투기, 환경파괴 등은 군산시가 풀어야할 시급한 과제이다.

관광수요에 맞는 고군산개발과 환경파괴의 최소화, 주민과 함께하는 관광 인프라를 구축하기 위한 효율적인 도로 운영방안이 요구된다.

매키낙 아일랜드가 차량 통행을 전면금지하고 마차와 자전거, 도보 등의 환경적인 정책으로 관광객의 마음을 사로잡았듯, 고군산군도 또한 매력적인 친환경 교통수단과 천혜의 자연환경을 활용한 관광자원을 개발하는 장기적 대책마련이 필요하다.

사설

도교육청, 이번에는 누리 해법 찾아야

교육청이 이번에는 뭇가를 보여줘야겠다. 지방재정교부금이 앞으로 크게 늘게 될 거라니 하는 말이다. 저번에 감사원으로부터 누리 예산 편성 여력이 있다는 지적을 받았을 때 보여준 반응과 추경 예산안이 도의회 예결위원회로부터 외면을 당했을 때 보여준 반응을 기억하고 있는 터라 이런 주문이 쉽게 먹혀들지는 않겠구나 생각을 하면서도 하는 당부이다.

교육청은 올해 지방교육재정교부금이 1조9천억 원 넘는 것과 관련해 전향적이 돼야 한다. 지방교육재정교부금 증액분으로 누리 예산 문제가 해결될 수 있다고 보는 견해들이 있어서 하는 말이다. 그런데 교육청은 그렇게 생각하고 있지 않은 것 같아 문제가 어떻게 해결될지 궁금하다. 추경예산 편성안이 도의회로부터 외면당한 경험이 있고 보면 교육청이 보여주고 있는 지금의 완강한 모습을 이해 못할 바도 아니다. 게다가 교육청의 뒤에는 아랍인 응원 해주고 있으니 뜻을 바꿀 마음이 없을 터이다.

그래도 교육청이 합리적이고도 상식적인 선택을 해줘야겠다. 도

의회의 예산안 부결로 충격이 컸을 테지만 말이다. 그래서 이렇게 다시 반복해 당부하는데 교육청은 도민의 뜻에 부응해야 한다. 교육청이 하는 일은 매우 중요한데 누리 예산 문제로 어린이 교육이 터덕거려선 안 된다. 지금 교육청에게 그 무엇보다도 필요한 것은 돈줄이다. 그러므로 예산 확보를 위해서라면 그 어디하고도 친화하려는 정신태도를 가져야한다. 그리고 교육청의 손에 실제로 1조 9천억이라는 거액의 지방교육재정교부금이 쥐어졌을 때 달라지지 않으면 안 된다.

교육청은 이제 심기 일전해 두루 친화하는 자세를 보여야 한다. 친화력 부족 때문에 수고는 수고대로 하면서도 주변으로부터 곱지 않은 눈길을 받았던 게 사실이니 말이다. 그래서 당부하는데 앞으로는 외롭게 고두하는 모습을 보여선 곤란하다. 그것은 독불장군과 하나도 다를 게 없다. 교육감 이하 고위 인사들은 해불양수의 정신태도를 배양해야 한다. 다시는 불이익을 당해 여론의 도마에 오르는 불행이 없도록 지혜롭게 일해줬으면 하는 바이다.

전북은 지금 폭염 특보 중

날씨가 점점 이상해지고 있다. 우리 전북 지역이 한반도에서 가장 더워 연일 뉴스의 대상이 되고 있는 것이다. 일기 예보를 보면 앞으로 당분간은 글자 그대로 가마솥 같은 폭염 더위가 계속될 전망이다. 완주와 정읍이 체온에 육박하는 섭씨 35.3도를 기록하더니 전주도 연일 33도 34도를 오르내리는 고온의 연속이다. 올 여름이 가장 관측 사상 가장 더운 여름이 될 거라는 데 실감이 나는 나날이다.

올해는 경북 지역보다도 우리 전북 지역이 더운 여름을 보내고 있어 별스럽다. 폭염이 닥치면 반복해서 하는 말이 있다. 건강과 안전이 최우선이라는 말이 그것이다. 늘 보도되는 게 독거 노인 의 건강 문제와 안전 관련 사고인데 상당수의 사람들은 그에 무심경하다. 그러나 이제 그러서는 안 된다. 다른 사람에게 닥친 불행을 심각하게 생각해야 한다. 연일 폭염이 기승을 부리고 있는 요즘, 전주시를 비롯해 도내 각 시군의 관계자들은 관내 독거노인들과 병약자들을 챙겨야 한다. 혹시라도 보호의 사각지대에 있는 이가 있는지도 살펴야겠다.

며칠 전에도 말했지만 폭염철에는 늘 피서지가 문제이다. 안전한 다습한 위락시설의 부족에도 문제가 많은데 주의할 일이다. 안전요원이 자기의 책무에 소홀히 하고 있음이 빈번하게 확인되었던 것이다. 아동의 경우, 보호자의 과실이 먼저 지적돼야겠으나 수영에 미숙한 아동을 세심하게 관찰하지 않은 것은 수영장 안전요원의 책임이 크다. 안전하다는 수영장에서 어린이들이 사고를 당하는 일이 없도록 해야겠다. 다른 지역에서 일어난 사고를 반면교사의 사례로 삼아야 한다.

그리고 한 가지 더 생각해 볼 것이 있다. 공공 위락시설이며 수영장이며 여름철 위생의 사각지대로 늘 지목을 당하고 있으니 말이다. 아플로 눈병이며 다른 성가시기도 귀찮은 병의 온상이 되고 있는 것이다. 그리고 바다 피서지에서 이상한 음식을 날 것으로 먹는 것도 가볍게 볼 문제가 아니다. 식중독이나 비브리오 패혈증 같은 발병 요인이 될 수 있기 때문이다. 폭염철에 요식업소의 위생 환경은 중요하다. 식재료며 판매되는 음식이 청결한지 늘 확인하는 작업이 있어야겠다.

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.

