

서포인의 '좌측담장'



스토브리그를 지내는 방법

나처럼 매일 같이 야구를 보는 인간은 겨울은 자기 계발의 기회가 된다. 하루에 꼬박 내 시간, 거기에 이기는 날은 꼭 본다...

겨울철 야구 뉴스의 노르자는 아무래도 대형 계약 건일 수밖에 없다. 80억, 98억, 115억... 고급 요구르트에 함유된 유산균의 수를 말하는 게 아니다.

상의 훈련과 타점 능력을 갖춘 거포들도 주력과 수비력 및 부상 이력 등 결국 '나이'라는 뒷에 걸려 계약에 애를 먹고 있다.

어떤 소식은 꼭 충격적 인사이동을 알리는 사내 메일이나 문자처럼 느껴진다. 지난달에는 목례 정도만 주고받던 동료의 퇴사가 있었다.

은 딱 알맞은 계절인 것처럼 느껴진다. 야구 없는 겨울이니 가능할 것 같았던 자기 계발로의 의지는 겨울 강추위에 꽁꽁 얼어버린 듯하다.

야구는 이렇게 365일의 일상에 스며든 강력한 콘텐츠가 되었다. 수십 억 원을 호가하는 계약 소식에서부터 하루아침에 팀을 떠나게 된 선수의 안타까운 인터뷰를 읽을 수 있다.

그러나 야구란 것이 또한 요물인자라 겨울의 휴식기를 쉽게 허용하지 않는 게 문제다. 팀에 어떤 선수가 새로 올지, 떠나는 선수는 누구인지 뉴스를 기다린다.

올해 스토브리그(시즌이 끝난 겨울, 선수의 재계약이나 이적 소식 등으로 달아오르는 시기를 말한다)는 실제 리그가 한참이던 때보다 더욱 요란해진 뉴스들을 양산하고 있다.

어쨌거나 우리는 겨울철 난로(스토브)를 켜고 주위에 둘러앉아 내년 봄을 이야기한다. 시즌 때 받게 되는 승패의 압박감이 없으니 도리어 야구를 즐기기에 겨울

의료칼럼

갑작스럽게 누구에게나 찾아오는 허리 통증



김 종 선 첨단우리병원 척추센터 원장

점점 날씨가 추워지고 있다. 겨울에 몸 건강을 잘 챙겨두어야, 내년에도 건강하게 몸을 쓸 수가 있다.

땡기는 다리를 쭉 펴고 위로 들어보아서 50도나 60도에서 다리 통증이 심해져서 다리를 더 이상 위로 들 수가 없으면 디스크가 터져있다고 생각해야 한다.

허리보다는 엉치나 다리가 아픈 경우에는 디스크나 협착증을 의심해봐야 한다. 증상만으로 정확히 구분이 안 되는 경우가 적지 않게 있어, MRI 등의 정밀 검사로 확인해 보아야 한다.

젊은 사람의 대부분의 허리 통증은 근육통인 경우가 많다. 초기에는 단순 물리 치료나 근육 이완제 약물로 많이 좋아진다.

리뼈가 아프다고 하는데 신경이 눌려서 아픈 경우 즉 협착증이 있는 경우가 제일 많다. 그러나 근육이 약해서 꼬리뼈가 아픈 경우도 있어서 지속적인 근력 강화 운동은 필수적이다.

밤에 다리가 저리고 아파서 잠을 깨는 분들이 있다. 혈액 순환 장애 또는 하지불안 증후군도 고려를 해 보아야 한다. 이런 경우에 약물 치료로 좋은 효과를 볼 수 있다.

나이 드신 어르신들의 경우 허리나 등의 통증이 갑자기 생기는 경우가 있다. 특히 누웠다가 일어나기가 힘들 정도로 심한 통증으로 진행되는 경우에는, 척추 압박 골절을 생각 할 수 있다.

주고 일상 생활로의 조기 복귀에 도움을 주는 경우가 많다.

허리 통증이 짓누르듯이 심하게 오는 경우, 드물게 발생하는 척추내의 종양이나 척추 감염을 종종 발견하는 경우가 있다.

프로 선수는 경기를 하다가 다치면 바로 정밀 검사에 들어간다. 왜냐하면 정확한 진단 하에 적절한 치료를 하는 게 회복 기간을 빠르게 하기 때문이다.

올 겨울 춥다고 집에 웅크리고 있지 말고, 스트레칭이나 반신욕을 통해서 건강한 허리를 지키고 건강하게 만들어 아릅다운 봄에 꽃구경을 즐겁게 할 수 있기를 바란다.

기고

보랏빛 소와 전라도 방문의 해



최 성 진 전남도 관광과장

'보랏빛 소(Purple cow)가 온다'의 저자 세스 고딘은 "21세기 초경쟁 시대에 무엇이 소비자를 만족시키는지"에 대해 주목할 만한 답을 제시한다.

재용에 이르기까지, 관광 부문도 예외가 아니다. 오늘날 관광 산업은 국가의 주요 산업으로 자리잡고 있다.

세게 최고의 관광대국 하면 가장 먼저 떠오르는 나라 중 하나가 프랑스다. 그렇다면, 프랑스는 어떤 리마커블한 관광상품과 마케팅으로 관광대국이 됐을까.

쟁력 지수에서 139개국 중 19위를 차지할 만큼 그 위상이 높아졌다. 2016 국민여행 실태조사에 따르면 국민의 89.5%가 국내 여행을 다녀올 정도로 관광이 일상이 되고 있다.

우리나라가 관광 산업을 더 키우고 발전시키기 위해선 차별화에 기반한 지역의 관광 진흥이 필요하다. 지역 관광 진흥은 지역 관광 인프라 확충을 낳고, 지역 균형 발전이라는 선순환을 가져오기 때문이다.

문제는, 전라도만의 관광 자원을 어떻게 보랏빛 소로 만들어 갈 것인가다. 즉, 어떻게 준비하고 쉼느냐이다.

문의 해 불이 일어나도록 쌍방향 홍보전략이 필요하다.

둘째, 전라도 방문의 해가 잘 설계되고 원활히 운영되게 하려면 주도하면서 이끌 상설 협의체를 갖춰야 한다. 각 시·도를 대표하여 관광 전문가(PM), 관계 공무원, 유관 기관으로 구성된 정예 실무 추진단 가동이다.

셋째, 내년 방문의 해 의미와 가치를 대내외에 널리 알리는데 주력해야 한다. 타깃 지역을 수도권으로 삼고 전국 단위로 확산시켜 나가되 지역 내 시·군에서도 방문의 해 불이 일어나도록 쌍방향 홍보전략이 필요하다.

社說

신생아 중환자실 인프라 확충 시급하다

이화여대 목동병원 중환자실에서 치료받던 신생아 네 명이 잇따라 숨져 의료계는 물론 국민이 큰 충격에 빠진 가운데, 이를 광주·전남의 열악한 신생아 의료 인프라를 점검하는 기회로 삼아야 한다는 목소리가 높다.

신생아 집중치료 지역센터 연구 보고서에 따르면 출생아 1000명당 필요한 신생아 중환자실 기준 병상 수는 3.9개이다. 하지만 전남 지역 출생아 1000명당 신생아 중환자실 병상 수는 기준의 20% 수준도 못 되는 0.7개로 경북과 함께 전국에서 가장 적었다.

의료 인력과 장비도 부족하기는 마찬가지다. 신생아 중환자실은 광주의 경우 1명의 전문의가 11개의 병상을 담당해야 할 정도로 인력난이 심하다.

정부도 인정한 광주시 청년 일자리 정책

광주시의 '청년 드림 사업'이 정부의 일자리 정책 평가에서 대상을 받았다. 정부는 이 사업을 전국의 자치단체와 지방 공공기관 등에 확산시키기로 했다.

대통령 직속 일자리위원회와 행정안전부는 그제 열린 '지방 공공부문 일자리 우수사례 발표 대회'에서 광주시의 '청년 드림 사업'을 대상으로 선정해 대통령상을 수여했다.

청년 드림 사업은 미취업 청년들에게 취업 의욕을 고취하기 위해 일정 기간 일자리를 경험하면 급여를 주는 방식으로 진행됐다. 지난 3월부터 4개월간 구직자들이 스스로 원하는 일 경험을 선택해 매주 25시간씩 사업장과 기관 등에서 일하면 시가 생활임금(시간당 8410원)을 적용한 급여를 제공했다.

더욱 구하기 힘든 탓에, 전남은 전공의가 단 한 명도 없으며 광주도 1개 병상당 고작 0.15명의 전공의가 있을 뿐이다.

간호사도 부족해 중환이 절실한 상태다. 또한 광주의 경우 신생아 중환자실 병상의 인공호흡기도 2개 병상에 1개꼴인 것으로 드러났다.

간수속 결혼 연령이 늦어지면서 고도의 치료가 필요한 2.5kg 미만의 저체중아, 인큐베이터 치료가 필요한 2.5kg 미만 극소 저체중아 출산이 늘고 있다. 신생아 중환자실은 최상의 위생 환경이 요구되는 시설인 데다 출산율과도 직결되기 때문에 정부의 예산 지원이 있어야 한다.

단순히 구직자와 사업장을 연계만 해 주고 끝내는 기존 방식과 달리 일자리 경험과 교육, 진로 상담을 병행하게 한 것이 특징이다.

사업 효과도 당초 예상보다 컸다. 1기 140명 중 44명(31%)이 직무 역량을 인정받아 정규직으로 취업했다.

유장현 광주 시장은 취업 직후 최초로 청년 전담 부서를 신설하고 청년들이 참여하는 청년위원회를 꾸렸다. 이를 바탕으로 구직에서부터 취업과 창업·주거·부채 등 지원 제도를 마련해 추진하고 있다.

無等鼓

농업이 모든 것의 중심이었던 조선 시대, 토지의 가치를 높여 수익을 내는 '개밭'은 없었다. 광주 또한 여느 중심 도시처럼 읍성을 지어 그 안에 통원 하모당, 객사, 아사, 향청 등 관공서를 집적시키고 주민들은 읍성 밖에서 촌락을 이루고 살았을 뿐이다.

2000년대 이후에는 인구·자본·정책 등의 극심한 수도권 집중, 중앙집권 체제를 배경으로 한 '판박이' 고층·고밀도에 전남 도정을 지었다. 시가지가 내려다보이는 성거산(광주공원)을 허물어 신사를 짓고, 대대로 내려오던 광주천변의

광주 개발 잔혹사

경 제 부 220-0663 (FAX 222-8005) 문화사업국 220-0541 (FAX 222-0195) 기획관리국 227-9600 업 무 국 220-0551 (FAX 227-9500) (FAX 222-0195) 정 치 부 220-0632 문화미디어부 220-0664 사 회 부 220-0642 체 육 부 220-0697 사 회 2부 220-0652 사 진 부 220-0693

해방 이후부터 1960·70년대에는 광주로 몰려드는 전남 농민들로 인해 인구가 기하급수적으로 증가했다. 1939년 일제가 수립한 광주 시가지 계획은 목표연도 1967년에 15만 명을 예상했

Table with 2 columns: 광주시 (Gwangju City) and The Kwangju Ilbo. It contains contact information for various departments and the newspaper's details.

본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다