

건강 칼럼

미세먼지 민감군 건강 수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 폐로 흡입돼 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진해 염증 반응을 일으킬 수 있다.

특히 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임신부·영유아, 어린이는 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 커서 미세먼지 민감군으로 분류한다.

▲ 미세먼지 공통적인 건강 수칙
외출 전 미세먼지 예보를 확인해 활동 계획을 세운다.
미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제해, 실외 활동량을 줄이며 부득이 외출 시 보건용 마스크를 착용한다.

단 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 관련 질환자는 의료진과 상의 후 착용한다.



김이은
쿠암한의원장

외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피한다. 실내에서는 주기적으로 환기한다.

▲ 심뇌혈관질환자
평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리한다.

정해진 시간에 필요한 약을 복용하고 증상 악화 시 바로 의료기관을 찾는다.

▲ 호흡기·알레르기 질환자

천식이나 만성폐쇄성폐질환이 있는 경우 외출 시 증상 완화제를 휴대한다.

▲ 노인 건강 수칙
평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 한다.

심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인(당뇨, 고혈압, 고지혈증, 비만, 독감 등)을 관리한다.

독자제언

“5030” 생각을 바꾸면 안전이 보입니다

1885년 칼렌츠가 자동차를 만든 이후 끊임없는 노력으로 편리함과 안전함을 추구 일상생활과 밀접한 관계에 있는 것이 바로 자동차이다.

그러나 누구나 쉽게 편하게 이용하는 자동차로 인해 작년도 3천여명의 안타까운 생명이 교통사고로 인하여 사랑하는 가족의 품을 떠났다

우리나라 교통사고발생 요인은 인적요인이 85%, 환경요인이 18%, 차량요인이 7%로 사고의 원인은 운전자등 인적요인이 대부분을 차지하고 있다.

그동안 경찰에서는 교통사고를 줄이기 위해 수많은 교육·홍보·시설개선 등 정책을 펼쳐 교통사고가 90년대에는 1만3천명에서 2020년에는 3천명대로 획기적으로 감소하였으나 아직도 OECD회원국중 최하위 수준에 머물러 있다.

사망사고가 감소하고 있으나 많은 교통사고의 발생 원인중 사고시 대형교통사고로 이어지는 것이 과속에 의한 사고이다.

이에 경찰에서는 발생시 대형사고로 이어지는 과속에 의한 사고를 예방하고자 전체 보행자 중 92%가 집중되는 도시부 지역의 제한속도를 도로 특성예 따라 간선도로를 60km에서 50km, 이면도로를 30km로 하향하는 안전속도 “5030”를 2019년 4월 도로교통법 시행규

칙 개정 후 2년간의 유예기간을 거쳐 2021년 4월 17일부터 전국 동시 전면 시행한다.

안전속도 5030 시행으로 인한 효과는 교통사고 발생과 사상자가 크게 낮아지는 것으로 나타났다.

연구결과 60km 주행사에 비해 중상여 분석한 결과 최고속도 10km 제한으로 교통사고는 13.3%, 사망자는 63.6%가 감소하는 효과가 있었고, 반면 속도를 하향하면 통행시간이 길어지고 장체가 심해지지 않을까 우려가 있었으나 평균 2분 정도의 차이가 있을뿐 차이가 없는 것으로 나타났다.

“생각을 바꾸면 안전”이 보이듯이 이러한 법적, 제도적 장치를 마련하여 강제적인 정책의 진행보다 전체 교통사고의 85%를 차지하는 인적요인(운전자 및 보행자)의 인식 개선으로 “안전속도 5030”을 지키는 것이 타인의 생명은 물론 나와 내가족의 생명도 지키고, 운전자도 차에서 내리는 순간 보행자가 되니다는 역사시대의 마음으로 “안전속도 5030” 준수를 통하여 교묘한 생명을 지키고 더 나아가 교통 선진국으로 발돋움 할수 있도록 국민들의 관심과 적극적인 참여가 필요할 것으로 보인다.

윤근영 일일경찰서경무계장

사진으로 보는 지구촌 소식

인도네시아 산사태, 젖은 도로 건너는 주민들



인도네시아 동부시렛기리주에서 폭우에 이은 산사태가 발생한 이후 5일 말라카 텡가 마을에서 소지품을 든 한 여성이 자녀들과 함께 물에 젖은 도로를 건너고 있다. 현지 당국은 전날 인도네시아 동부지역에 내린 폭우로 산사태가 발생하면서 지금까지 주민 63명이 숨졌으며 실종자 수색 작업이 이어지고 있다고 밝혔다.

사설

노인회 전복취업센터 꿈나무지킴이 사업

대한노인회 전북취업센터의 2021년 노인사회 활동 지원 사업이 본격 시작됐다. 특히 지역 주민들의 많은 관심과 좋은 반응을 얻고 있다. 전주시 서서화동의 경우 우리 동네 꿈나무지킴이 사업단 참여자 20명이 자연 생태마을 가꾸기 사업에 한창이다.

참여자들은 전북취업지원센터가 운영하는 공익형 사업단 어르신들이다. 이들은 식목일이 들어있는 4월을 맞이하여 전주 동물원에서 보내 온 철쭉과 화양목, 배롱나무 등 5,600여 그루와 꽃나무 등을 남고산 산자락과 완산철봉으로 이어지는 비탈진 길에 심고 있다.

이들 30여명의 마을 주민과 합심하여 지난 3월 11일부터 지속적으로 진행되고 있다. 이미 지난해 상사화 2만 2천 근을 비롯꽃 잔디 3천 근, 그리고 1천여주의 국화와 매발톱을 식재했다. 참여자들은 직접 물을 뿌리고 흙을 뽐으며 정성으로 관리해 오고 있다.

특히 이곳은 지난해 여름 급작

스런 폭우로 산사태가 났던 곳이다. 이후 잡목이 우거지고 각종 쓰레기로 오가는 사람들의 눈살을 찌푸리게 했다.

이런 마을을 아릅답고 찾고 싶은 마을로 바꾸고 있는 것이다. 실제로 이곳은 꽃향기 그윽한 힐링 마을로 차츰 변하고 있다.

어르신들은 인근 남초등학교와 전주교대 부설초등학교 주변과 마을 구석구석을 순찰하고 환경 정비 활동도 실시하고 있다. 대한노인회 전북취업지원센터(센터장 장은경)는 지역 사회의 구직 희망 노인의 취업 상담과 일선 등을 통하여 노인의 소득 보장 및 사회 참여 기회를 확대하고 있다.

노인 일자리 전담기관인 것이다. 전북취업지원센터는 공공형의 9개 공익형 사업단(935명), 3개 사회서비스형 사업단(35명)과 민간형의 1개 시장형 사업단(20명), 취업알선형, 시니어인턴십, 노인회 사회적일자리사업(전북실버방송단)을 운영하고 있다.

한일관계와 해저터널 건설

한일 해저터널 건설에 관심이 커지고 있다. 해저터널은 전 세계적으로 확대되는 추세다. 국내에서도 한일 해저터널 논의가 부상하고 있다. 이런 가운데 최근 해저터널을 위한 심포지엄이 열려 주목된다.

세계평화도로재단은 서울 중구 더플라자호텔에서 ‘해저터널의 세계적 건설 추세와 한일 해저터널’을 주제로 ‘2021 해저터널 공동 심포지엄’을 개최했다.

이번 행사는 대한민국의 미래 먹거리 창출에도 기여할 수 있는 해저터널에 대해 폭넓게 짚어보는 자리였다.

이행 행사는 한국해저터널연구회와 공동으로 마련했으며, 대한토목학회와 한국임남공학회, 한국터널지하공간학회, 한국의교협회에서 후원했다. 국내 터널공학 관련 학자와 기업체 인사, 세계평화도로재단 자원위원단, 한반도 통일문제 전문가 등 40여 명이 참석했다.

해저터널은 해상 교량 등에 비해 많은 장점을 가지고 있다. 특히 해협이나 만을 통과하는 장

거리 구간은 해저터널의 적용성이 높을뿐더러 초(超)교통 인프라 시대의 대안이 될 수 있다.

한일해저 터널이 건설될 경우 영국과 프랑스 간 유러터널(50km)보다 4배가 긴 세계 최대 장대터널이 될 것이다. 한일터널은 한일관계의 획기적 개선, 동북아에서 한반도의 외교역량 강화, 군사 안보 정세 안정 등 효과가 있다.

경제적으로는 국내 건설경기 부양, 국토의 균형발전, 관련 산업의 발전, 한반도중단철도(TKR) 연결 추진 가속화 등 많은 효과가 예상된다.

송광석 세계평화도로재단 한국회장은 “한일터널은 대한민국의 발전과 미래 먹거리 창출에 크게 기여하게 될 것이다”고 말했다.

세계평화도로재단과 한국해저터널연구원은 한국 해저터널 기술 발전과 한일 해저터널 추진에 협력키로 하는 MOU 협약을 체결했다.

이번 심포지엄을 통해 해저터널의 기술력이 발전하는 계기가 되길 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a stylized illustration of a sailboat on waves and a sun/moon. Text includes: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope), '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved by more, a newspaper with readers), and '당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해' (To scratch your itch thoroughly for you).