

건강 칼럼

폭염과 온열질환

연 일 폭폭 찌는 날씨와 장마 비가 번갈아 오며 일상생활을 힘들게 하고 있다.

폭염은 무엇이며 이로 인해 발생하는 온열질환에는 어떤 것들이 있는지 알아보자.

△ 폭염이란?

폭염(暴: 사나울 폭: 불발)은 그 한자 뜻에서 알 수 있듯이 매우 심한 더위를 의미한다. 폭염은 온열질환 등을 유발시켜 인체에 건강상 심각한 피해를 줄 수 있다.

기온에 따라 기상청에서는 폭염으로 인해 재해 발생 우려가 있을 경우 이를 경고하기 위해 폭염 특보를 발표한다.

폭염 특보는 폭염주의보와 폭염경보로 나눌 수 있는데 폭염주의보는 일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때, 폭염경보는 일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발표한다.



김이은

구암한의원장

그렇다면 폭염은 왜 생길까? 우리나라는 여름철이 되면 북태평양 고기압이 확장하면서 덥고 습한 기단의 영향을 받아 낮에는 고온이 지속돼 폭염이 발생한다. 또한 밤에는 바람이 약하고 습도가 높아 낮 동안 축적된 열이 식지 못해 열대야가 나타난다.

△ 온열질환이란? 우리 몸은 다양한 기전을 통해 항상 일정한 정상 체온을 유지하고자 노력한다.

그러나 장시간 열에 노출될 경우 여러 이상 반응과 증상이 나타나는데 이로 인해 발생하는 질병을 총괄해 온열질환이라 부른다.

온열질환으로는 열사병, 일사병(열탈진), 열경련, 열실신, 열부종, 열발진 등이 있으며 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타난다.

열사병은 체온조절 중추 신경계의 장애로 그 기전을 상세히 40℃이상의 고열과 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부를 보인다. 일사병(열탈진)은 40℃이하의 고열로 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못한 경

우 발생하는 질환으로 힘이 없고 극심한 피로를 느낀다.

열경련은 땀을 많이 흘릴 경우, 땀에 포함된 수분과 염분이 과도하게 손실돼 체내 나트륨, 칼륨, 마그네슘 등이 부족해 근육경련이 발생하는 경우 나타난다.

열실신은 체온이 높아지면 열을 외부로 방출하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 되는데 이때 뇌로 가는 혈액량이 부족(뇌허혈)해 일시적으로 의식을 잃는 질환이다.

열부종은 체온이 높아지면 열을 외부로 방출하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 되는데 이 상태에서 오래 서있거나 앉아있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하면서 발생하는 부종으로 손, 발이나 발목이 붓는다.

열발진은 땀띠로 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집이 목, 가슴 상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽에 나타난다.

사설

세계평화청년학생연합 피스디자이너

세계 평화청년 학생연합(YSP)의 청년학생 활동가 피스 디자이너 양성 사업에 관심이 커지고 있다.

세계 평화청년 학생연합은 국경·인종·종교를 넘어 평화운동을 주도하는 세계적인 청년 활동 단체다.

현재 60개국에 지부를 두고 있다. 세계 평화청년 학생연합은 UN의 '지속가능 개발 목표'인 SDGs 달성을 목표로 한다. 평화를 디자인하는 청년학생 활동가 피스 디자이너를 양성하고 있다.

이를 위해 지난 5월 UN 특별자문 지위(Special Consultative Status)를 획득했다. 세계 평화청년 학생연합(YSP)은 최근 피스 디자이너 쇼케이스(PD쇼케이스)를 열었다.

이는 UN SDGs 실현에 기여하는 개인이나 단체를 선발해 활동 자금을 지원하고 육성하는 사업이다. 7월 1일부터 20일까지 통일, 환경, 교육 분야에서 활동하는 우수 프로젝트를 공모한다.

선정된 프로젝트는 활동 지원금 외에도 교육, 네트워크, 홍보를 통한 참여자 모집 등의 활동 지원과 활동 공간도 제공받을 수 있다.

이미 시각장애인인 액티브시니어의 코로나 불부 해소를 위한 복지 프로그램 '시시콜콜', 2030청년들의 커뮤니티 프로그램 '청춘식당' 등이 수상을 차지한 바 있다.

세계 평화청년 학생연합(YSP)은 지난 6월 12일 전남 무안에서 회원 1백여 명이 참석하여 '영호남 청년 화합 원구 피스컵' 경기를 개최했다. 이들은 영호남 화합과 남북의 영원한 통일시대를 기원했다.

한국 정치의 편파적 의식이 여전하다.

이제는 분열 분위기를 극복해 나가야 한다. 특히 우크라이나 러시아 전쟁으로 지구촌이 어려움을 겪고 있다.

청년학생들의 열정과 평화에 대한 뜨거운 사랑이 세계평화를 만드는 원동력이 되어야 한다.

가상화폐 투자 심리

최근 비트코인 가격이 2만 1000달러대를 기록했다. 이처럼 가상화폐 가격이 오르자 투자 심리가 살아나고 있다. 국내 가상화폐 거래소 업비트를 운영하는 두나무의 디지털자산 공포·탐욕 지수는 45.67(중립)로 집계됐다.

두나무의 디지털자산 공포·탐욕 지수는 '매우 공포(0~20)' '공포(20~40)' '중립(40~60)' '탐욕(60~80)' '매우 탐욕(80~100)' 등 총 5단계로 분류돼 있다.

'매우 공포' 방향으로 갈수록 투자 심리가 줄어들고 반대로 투자 심리가 살아나는 것을 뜻한다.

비트코인(Bitcoin)은 가상통화(암호통화)이자 디지털 지급시스템이다.

비트코인 시스템은 중앙 저장소 또는 단일 관리자가 없기 때문에 최초의 탈중앙화된 디지털통화라고 불린다. 2009년 개방형 소프트웨어로 배포되었다.

비트코인은 대규모 전기를 사용하는 컴퓨터 처리 능력(power)을 활용해서 이뤄지는 기록보관 서비스인 채굴(mining)에 대한 보상으로 발행된다. 다른 통화, 상품, 용역 등과 교환되어 간다.

중앙은행이 발행한 법정화폐가 아닌 비트코인은 비트코인 플랫폼에서 거래된다. 투자 대상으로서도 관심을 받고 있다. 하지만 급등한 가격 및 심한 변동 폭으로 거품 논란이 크다.

또한 익명성으로 자금세탁 등 불법 거래에 악용될 소지가 많다. 그래서 중국 등 일부 국가에서 비트코인 등 가상통화의 거래를 규제하고 있다. 일본의 경우 비트코인의 거래이익에 대해 세금을 부과한다.

비트코인은 시스템의 설계시 수량을 한정시켜 놓았다. 때문에 원칙적으로 인플레이션에 의해 가치가 떨어질 수 있는 화폐와 다른 속성을 지닌다. 가상화폐 투자 심리는 비트코인 가격이 오르자 개선되고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

군부 정권 규탄하는 수단 시위대



17일(현지시간) 수단 허르툼에서 민정 이양을 요구하는 시위대가 군부 정권을 규탄하며 구호를 외치고 있다.

영국, 폭염에 사상 첫 '적색경보' 발령



17일(현지시간) 영국 런던의 그리니치 파크 마른 잔디에서 시민들이 한가로이 휴식을 즐기고 있다. 영국 기상청은 18~19일 남부지방의 기온이 40도에 이를 것으로 보이며 사상 처음으로 폭염 '적색경보'를 발령했다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

