

건강 칼럼

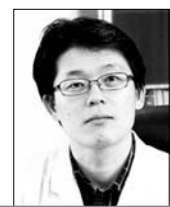
감기 같은 감기 아닌 여름철 냉방병

무더운 여름철에는 주로 실내 생활을 하기 마련이다. 실내에 있어도 덥고 습하기는 마찬가지다 보니 에어컨을 이용하는 시간이 많아진다. 이는 무더위를 식혀주고 습도까지 낮춰주어 쾌적하고 편리하지만 자칫 냉방병에 걸릴 수 있어 주의해야 한다.

냉방병은 에어컨과 같은 냉방 기기를 과도하게 사용해 실내외의 온도 차이가 나는 환경에 자주 노출될 경우 우리 몸이 이에 제대로 적응하지 못해 두통, 오한, 근육통 등 감기와 비슷한 증상을 일으키며 발생한다. 실내외 온도차가 5~8℃ 이상 되는 환경에서는 탈초혈관의 급속한 수축을 동반한 혈액순환의 이상과 자율신경계 기능의 변화 등이 나타나기 때문이다.

냉방병의 증상은 감기와 비슷하다.

주요 증상은 두통과 피로감이다. 뇌 혈류량의 감소로 어지럽거나 두통이 나타나며, 전신적인 혈류량 감소로 손발의 냉증이 주로 나타난다.



김이은

구암한의원장

또한 차가워진 몸을 일정한 온도로 유지시키기 위해 열을 발생 시키는데 이로 인해 쉽게 피로감을 느끼게 된다.

코와 목이 마르고 감기에 걸린 것처럼 감기 몸살에 추위를 타기도 한다.

과도한 에어컨으로 습도가 낮아지다 보니 호흡기가 건조해지고 기관지가 예민해져 기침, 콧물, 인후통 등이 나타나는 것이다. 눈 충혈 등 알레르기 비염과 비슷한 증상이나 안구건조증, 피부 소양증 등이 나타나기도 한다.

여름 감기는 소화기 증상이 주로 수반되어 배탈, 열, 땀 등

의 증상이 주로 나타나지만 냉방병은 그 증상이 비교적 가벼우며 감기에 비해 오래가는 편이다.

냉방병처럼 감기와 비슷한 증상을 일으킬 수 있는 질환으로 레지오넬라증이 있다.

레지오넬라균은 습하고 온도가 높을 때 에어컨 냉각수에서 잘 번식한다. 이 균이 에어컨의 찬 공기를 통해 실내에 퍼지게 되면 면역력이 떨어진 사람에게 독감이나 폐렴 같은 증상을 일으킬 수 있다. 냉방병으로 의심되는 증상의 정도가 심하거나 오래 낫지 않는다면 레지오넬라증을 의심할 수 있다.

기고문

보다 안전한 '집콕' 생활을 위하여

2019년 11월에 처음 발생한 코로나19로 인해 우리 생활이 바뀐 지 어느덧 3년이라는 시간이 되어간다.

처음 뉴스에 나올 때까지만 해도 대부분의 사람들이 이렇게 긴 시간동안 우리를 괴롭히리라고는 생각조차 하지 못했을 것이다.

하지만 이제는 회식을 안 하는 것이 자연스러워지고, 사람들이 알아서 모임을 피하게 되고 여행을 자제하게 되면서 집에서 머무는 시간이 많아졌다. 이 많아진 시간을 무료하게 보낼 수단은 없어서 사람들은 달고나커피·각종 공예품 만들거나 '집에 콕 박혀서 할 수 있는 취미생활들을 찾았고,

집에 머무는 시간이 더 이상 지루해지지 않았다.

아이들도 코로나19의 영향으로 집에서 보내는 시간이 길어지면서 가정 내 사고들이 빈번하게 발생하고 있다.

작게는 의자나 책상 등에 부딪혀서 타박상이 생기는 것부터 크게는 목숨을 잃을 수 있는 감전·화재까지 일어날 수 있는 사고의 범위가 넓어졌다. 대부분의 사람들이 아파트·빌라같은 공동주택에 살고 있는 현 시대에서 사고가 발생하면 매우 큰 인적·물적피해가 발생할 가능성이 높다.

추석이라는 민족 대명절이 얼마 남지 않은 지금, 가정 내에서 일어



송지환

장수소방서

방호구조조

날 수 있는 안전사고들을 예방하기 위해서 어떤 일들을 해야하는지 알아보는 시간이 됐으면 좋겠다.

우선 무엇을 하든 무리해서 하면 안 된다. 예를들어 애매하게 높은 곳에 위치한 물건을 꺼낼 때 까치발을 드는 등 불안정한 자세로 하다가 물건을 놓쳐서 물건도 내 마음도 산산조각나는 상황이 생길 수도 있다. 그래서 어떤 일을 하든

지 안전하게 도구를 사용하거나 주변에 도움을 요청해서 같이 하면 좋겠다.

그리고 가전제품 등 전자기기들도 가정에서 신경을 써야 한다. 전자기기들을 만들 땐 물기를 닦아낸 후 만지고, 플러그를 뽑을 때에도 선이 아닌 몸통을 잡고 뽑는 것이 좋다.

만약 전선이 벗겨지거나 부풀어 망가진 전자기기들은 사고의 위험이 매우 높으니 사용하지 않아야 한다. 마지막으로 하나의 멀티탭에 또 다른 멀티탭을 연결하는 '문어발식 콘센트'도 지양해야 한다.

대부분의 사람들이 아는 사실이지만 다시 한 번 되돌아봐서 모두가 즐겨워야 할 추석에 누군가가 슬퍼하는 사람이 생기지 않길 바라며 이 글을 마무리한다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

구독·광고문의 063-288-9700

사설

선거 브로커 의혹 여전

전북 도내 지방선거 관련 브로커들이 기소됐다. 브로커들은 지난 6.1 지방선거를 앞두고 어느 전주시장 예비후보에게 접근해, 선거를 돕는 대가로 인사권 등을 요구했다.

이 선거 브로커들에게 1심 재판부가 실형을 선고했다. 하지만 여러 건설사와 정치인 관련 의혹은 수사가 진척되지 않아 실체를 밝히지 못한 채 호지부지되는 것 아니냐는 지적도 나온다.

이 사건은 어느 전주시장 예비후보의 폭로로 드러났다. 선거 브로커들이 선거를 도와주는 대가로 당선되면 인사권과 사업권 보장 약속을 요구했다는 내용이다.

브로커로 지목된 김 모 씨와 한 모 씨는 공직선거법 위반 혐의로 구속 기소됐고, 1심 재판부가 이들에게 각각 징역 1년 6개월을 선고했다.

재판부는 피고인들이 후보자의 능력이나 정책이 아닌 금권에 기반한 조직 구성 등에 기대 선거의 자유와 공정성을 심

각하게 해쳤다고 밝혔다. 하지만 이런 판결에도 여러 의혹에 대한 수사는 미흡하다는 목소리가 높다. 이번 사건 수사는 전 예비후보의 폭로와 함께 공개된 녹취록에서 시작됐다.

그런데 여기에 언급된 인사 등 여러 정치인과 브로커들의 관계, 브로커들이 선거자금을 끌어왔다는 건설사들에 대한 수사 결과는 여전히 명확하게 나오지 않았다.

녹취록의 당사자인 지역 일간지 전 기지는 입건된 뒤 체송되지 않았다. 수사가 지지부진하며 직접 고발까지 한 시민단체는 실체를 밝히지 못한 수사라면서 우려하고 있다.

선거 수사가 확대되지 않았다는 지적이 많다. 선거 사범은 꼬리 자르기식 판결로 끝나서는 안 된다. 이를 방지하면 선거 브로커들이 또 다른 방법으로 불법 활동을 할 것이기 때문이다. 수사기관이 여러 의혹의 실체를 밝힐 수 있을지 주목된다.

전북 무형문화재 지정

전북도는 최근 7건의 전라북도 무형문화재를 새롭게 지정했다. 이번에 새로 지정된 무형문화재는 매듭장 김선자, 판소리(수궁가) 김세미, 자수장(공수) 이정희, 자수장(민수) 박미애, 가야금산조(산조) 송화자, 영산작법보존회 지화장엄 분야 보유자 김원섭(도흥스님), 삼베짜기 보유 단체 영농조합법인 치목삼베마을 등 총 7건이다.

이에 따라 전북도 지정 무형문화재 보유자(단체)는 56종, 73명, 17개 단체로 늘어났다. 이는 전국 시도 가운데 가장 많은 규모다. 무형문화재 신규 지정은 현지 조사 결과로 최종 결정하고 있다.

지정 가치가 높다는 조사자들의 평가와 무형문화재위원회의 심의 결과 전승 보전해야 한다는 의견에 따라야 한다.

이에 앞서 전북도는 지난 7월 15일부터 8월 14일까지 한 달 동안 무형문화재 지정을 예고했다. 도는 무형문화재 지정의 공정

성을 확보하기 위해 문화재청 평가 기준을 준용하는 등 지정 절차에 내실을 다졌다. 종목 지정은 전승가치와 전승환경 등 13개 항목을 평가했다.

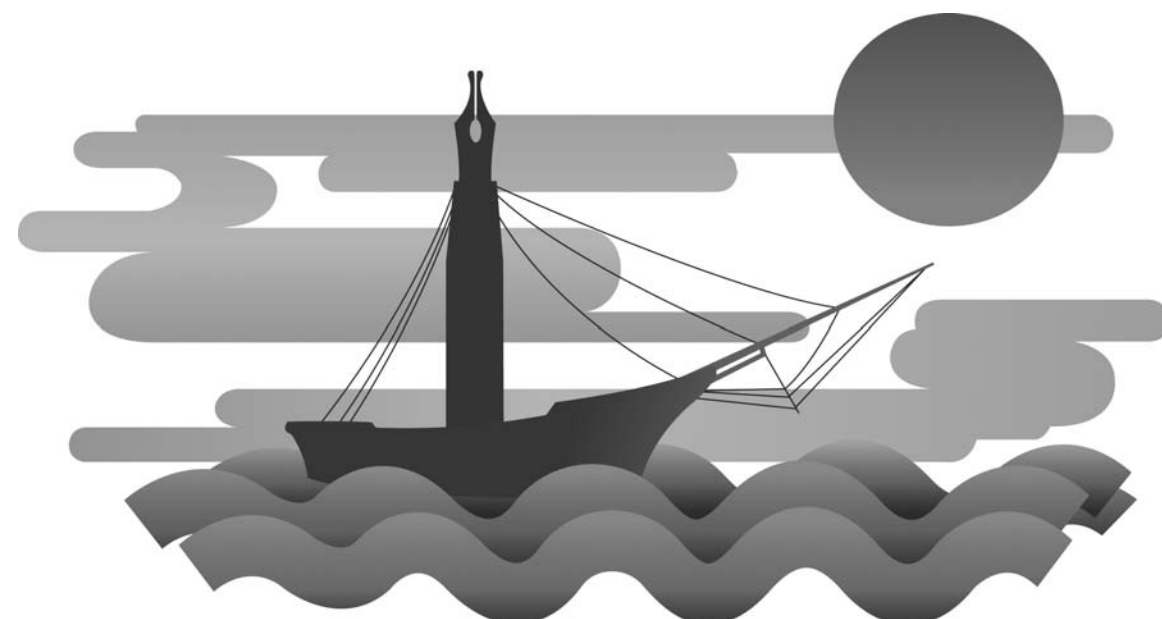
보유자 및 보유단체 인정의 경우는 전승활동, 전승환경, 전승기량, 전승역량, 전승기반 등 10개 항목이 평가 기준이다. 이번에 지정된 무형문화재 보유자와 보유단체는 고시일인 8월 19일을 기준으로 무형문화재로서 활동을 시작한다.

이들에게는 매월 100만원의 전승활동비와 연 1회 개인 250만원, 단체 340만원의 공예행사비가 지급된다.

보유자의 전수장학생에게는 매월 20만원의 전수장학금이 지원된다.

앞으로도 무형문화재 보존과 활성화를 위해 다양한 무형문화유산을 발굴해야 할 것이다. 특히 다양한 콘텐츠 개발로 문화 예술의 고장 전북의 위상을 높이고 관광 상품으로 육성하기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일