

건강 칼럼

이제부터는 '건강'을 위한 마스크 의무착용

무려 2년 5개월간 지속됐던 마스크 의무착용 조치가 속속들이 해제되고 있다. 지난 1월 30일 실내 의무착용이 해제된 데 이어 오늘부터는 대중교통수단 및 벽이나 칸막이가 없는 대형시설 내 개방형 약국에서도 착용 의무가 사라졌다.

그동안 다소 답답하게만 여겼던 마스크는 사실 코로나9뿐만 아니라 여러 가지 질병으로부터 우리의 몸을 지켜왔다. 결국 마스크를 벗을 때 동시에 주의할 기를 요야 할 질병들이 생겨난다는 얘기를 들었.

이에, 마스크 착용이 도움이 되는 질환은 어떤 것들이 있으며, 앞으로 어떤 자제가 필요인지 알아본다.

△미세먼지와 초미세먼지 우리 생활 속에서 'KF94 마스크'를 인식하게 만든 계기는 다름 아닌 '미세먼지'일 것이다. KF지수란 미세먼지나 초미세먼지 등 유해물질 입자 차단 성능을 나타내는 것으로, 지수가 높을수록 작은 입자에 대한 차단율이 높은 것이다.

전문가들은 미세먼지로부터 건강을 지키기 위해 미세먼지 농도가 짙은 날에는 가급적 외출을 하지 않을 것과, 만약 꼭 외출해야 한다면 KF 지수가 높은 마스크를 착용할 것을 권고해왔다.

먼지는 입자의 크기에 따라 구분되는데, 미세먼지는 지름이 10마이크로미터(μm) 이하인 것을 말한다. 머리카락의 지름이 50~70μm 정도인데, 이를 1/5~1/7 정도로 나뉘야 미세먼지 크기가 되는 것이다. 또



오 한진

대전울지대학병원 가정의학과 교수

미세먼지보다 더 작은(2.5μm 이하) 것이 초미세먼지다. 미세먼지와 초미세먼지는 코나 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸에 그대로 축적되면서 여러 건강상의 문제를 유발할 수 있다.

사실 미세먼지 정도만 봐도 설모 운동을 통해 가래를 만들어 배출할 수 있는데, 초미세먼지는 폐뿐만 아니라 혈관을 관통해 혈액 속으로 직접 침투할 수 있다. 결국 호흡기 질환, 심혈관 질환은 물론이고 심지어는 암 발생과도 연관이 있어 각별한 주의가 필요하다.

따라서 외출 전 실시간 대기오염 정보를 통해 미세먼지 농도를 확인하고, 마스크 착용 여부를 결정하는 것이 좋다. 특히 미세먼지 농도가 높아질수록 마스크 착용을 꼭 해야 한다. 마스크 착용 여부를 떠나 무리한 실외활동을 자제할 것을 권한다.

△알레르기 비염 알레르기 비염은 꽃가루, 집먼지진드기, 동물의 털, 곰팡이 등 알레르기 기를 일으키는 원인 물질, 즉 항원

이라는 것에 코 점막이 과민 반응을 일으켜 증상이 나타나는 질환이다. 생활 속에서 알레르기 비염을 예방하기 위해서는 알레르기를 일으키는 원인으로부터 노출을 피하는 것이 가장 좋은 방법으로 알려져 있다. 하지만 원인이 다양한 만큼 이를 지키기가 쉽지 않기 때문에, 전문의들은 꽃가루가 날리는 계절에 야외활동을 할 경우 마스크 착용을 권고해왔다. 실제로 코로나9로 인한 마스크 의무착용으로 알레르기 비염 증상이 완화됐다는 후기가 여러 커뮤니티를 통해 전해지기도 했다.

알레르기 비염을 방지하면 축농증, 중이염 등과 같은 합병증이 발생할 가능성이 줄어들 수 있다. 뿐만 아니라 후각 장애 등의 후유증도 남을 수 있다. 이 중 약 30%의 환자에게는 호흡기 질환인 천식이 동반되어 악화되는 경우가 생긴다.

성인뿐만 아니라 영유아의 성장에도 악영향을 끼칠 수 있다. 영유아의 경우 성장하면서 알레르기 비염, 천식, 아토피 피부염 등 알레르기

질환이 순차적으로 발생하거나 복합적으로 나타나는 알레르기 행진의 양상을 보일 수 있다.

따라서 평소 알레르기 비염을 앓고 있거나 재채기나 맑은 콧물, 코막힘 증상이 반복되는 양상을 보인다면 마스크 의무착용 조치의 해제 여부와 관계없이, 특히 환절기에는 마스크를 착용하는 것이 좋다.

△호흡기 질환 마스크 착용뿐만 아니라 개인위생을 철저히 한 덕분에 예방할 수 있었던 질환은 다름 아닌 호흡기 질환이다.

가벼운 감기에서부터 독감, 폐렴에 이르기까지 그간의 마스크 착용은 나 자신의 건강뿐 아니라 타인으로의 전염 또한 막아주는 역할을 했다. 아울러 주운 계절 차가운 외부 공기에 맞서 코와 입을 따뜻하게 해 주는 보온효과도 있었다.

호흡기 질환은 걸린 부위에 따라 병명을 붙인다. 우리가 숨을 들이마시면 공기가 폐로 가는데, 코나 입을 통해서 들어온 공기는 인두, 후두를 지나 기관, 기관지, 세기관지를 거쳐 폐에 도달한다. 부위에 따라 기관지나 기관지에 염증이 생긴 경우를 기관지염이라 하고 세기관지에 염증이 생긴 경우는 세기관지염, 폐 실질 조직에 염증이 생긴 것을 폐렴이라 부른다.

기침은 여러 호흡기 질환을 알리는 신호이며, 전과 다르게 기침이 심해진다면 가래가 풀리면 우선 마스크를 착용하고 경과를 지켜보는 것이 좋다.

사설

기후위기 골든타임 10년

기후위기가 갈수록 심각해지고 있다. 지금 당장 대처하지 않으면 지구의 재앙이 올 것이라는 경고 메시지가 계속 나오고 있다.

UN 산하 기후변화 정부 간 협의체, IPCC가 9년에 걸쳐 만든 6차 기후위기 보고서를 최종 승인했다. IPCC는 기후위기에 더 이상 선택지가 없다며 앞으로 10년 안에 지구의 온도가 달렸다고 강력하게 경고했다.

IPCC가 기후변화에 관한 6차 종합보고서를 최종 승인한 것이다. 5차 종합보고서가 나온 지 9년 만이다.

6차 종합보고서에는 사실상 지금부터가 위기라며, "즉각적인 감축" 같은 강력한 경고가 담겼다.

기후 재앙을 막을 마지막 선순으로 IPCC가 제시한 지구 온도는 산업화 이전 대비 1.5도, 2도 미만을 제시했던 5차 보고서보다 더 강화됐다. 그 시기도 이전 예측보다 10년 빨라졌다.

특히 기후위기를 극복할 수 있는 골든타임을 "앞으로 10년"으로 못 박았다. "this decade(10년) 안에 적응이든 완화된 deep(심층적)하고 빠르게 해야 한다.", 이런 문구들이 반복해서 나온다.

IPCC는 그러면서 2030년까지 온실가스 배출량을 2019년 대비 43% 감축이 필요하다고 분석했다.

대안도 제시했다. 화석연료 감축과 재생에너지 확대 등 기존 노력을 확대하면서 탄소 포집 등 첨단 기술의 활용을 제안했다.

탄소 배출을 줄이면서도 지속적인 발전을 이끌어 나갈 이른바 '기후 탄력적 개발'의 중요성도 강조했다.

유례없이 강력한 경고를 담은 IPCC 6차 종합보고서, IPCC는 강화된 감축 목표를 달성하기 위해 국제 사회가 지금 바로 행동해야 한다고 명시했다. 전 세계가 서둘러야 할 때이다.

취약계층 위한 소액생계비

신용도가 낮아 제도권 금융을 이용하지 못해 어쩔 수 없이 고리의 불법사채를 써야 하는 취약계층을 위한 대책이 나왔다.

바로 소액생계비 대출이다. 소득이 전혀 없거나 연체 이력이 있더라도 100만 원 한도 안에서 급한 돈을 빌려 쓸 수 있다.

금융권 대출이 어려운 취약계층을 대상으로 최대 100만 원까지 긴급 생활자금 빌려주는 대출이 3월 27일부터 시행된다.

신용점수 기준으로 하위 20% 이하면서 연 소득이 3,500만 원 이하인 저소득층이 대상인데, 대출을 연체하고 있거나 소득이 없어도 된다.

처음 50만 원을 빌리고 6개월 이상 이자를 잘 내면 50만 원을 더 빌려주는데, 병원비 납부 같은 긴급한 사유가 있다면 처음부터 100만 원을 빌릴 수 있다.

개월 이자만 갚다가 만기에 원금을 한 번에 갚는 1년 만기

대출로 중간 상황이 가능하며, 최대 5년까지 만기를 연장할 수도 있다.

대출 금리는 연 15.9%로 책정됐는데, 온라인 금융교육을 받으면 0.5%p를 깎아주고 이자를 매달 잘 갚으면 1년 뒤 9.4%까지 낮아진다.

100만 원을 빌렸을 때 월 이자는 12,800원 수준인데, 1년 뒤엔 7,800원까지 줄어들 수 있다는 것이다. 취약계층을 위한 대출이자가 너무 높다는 일부의 지적에 대해 금융위원회는 다른 서민정책금융상품과 형평성을 맞추기 위한 조치라고 설명했다.

대출은 전국 46개 서민금융통합지원센터에 직접 방문해 상담한 후 받을 수 있다. 이를 위해서는 온라인 예약페이지나 전화로 미리 상담을 예약해야 한다.

소액생계비대출로 빌려줄 수 있는 총액은 1,000억 원으로 최대 한도 100만 원씩 10만 명이 대출할 수 있는 규모다. 취약계층에 도움이 되기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공동성명 서명 후 기념 촬영하는 중-러 정상



시진핑(왼쪽) 중국 국가주석과 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 21일(현지시간) 모스크바 크렘린궁에서 '중-러 신시대 전면적 전략협력동반자 관계 심화에 관한 공동성명'에 서명 후 기념 촬영하고 있다.

거리 나선 LA 통합교육구 교사와 근로자들



21일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스 통합교육구(LAUSD) 본부 밖에서 교사들과 용역 노동자들이 손팻말을 들고 시위하고 있다. LAUSD 소속 학교 용역 노동자 수천 명의 계약 협상이 교착상태에 빠지면서 교사들의 지지 속에 3일간의 파업에 돌입해 학교 수업이 중단되고 있다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**