건강 칼럼

‘보이지 않는 살인자’ 폭염, 온열 질환 주의하세요

지 재 구
인제대 부산백병원 응급의학과 교수

올해는 엘리뇨 현상 등으로 무더위가 연일 이어지면서 역대급 폭염이 찾아올 것이라고 한다. 예년보다 더울 확률이 50%에 달한다는 게 기상청의 전망이다. 2011년부터 2019년까지 통계청의 폭염 사망자 수는 총 493명으로 집계됐으며, 이는 같은 기간 태풍과 호우에 의한 인명 피해를 합친 것보다 3.6배가량 많다. 폭염을 '보이지 않는 살인자'라고 부르는 이유이다. 본격적인 여름 무더위를 앞두고 온열 질환에 대한 주의가 각별히 요구된다.

인체가 더위를 느끼면 뇌의 시상하부는 체온을 끌어 내리기 위해 체온조절 시스템을 가동시킨다. 혈류량을 늘리고 땀을 배출시켜 체온을 낮추려고 하는 것이다. 혈액을 피부쪽으로 보내는 과정에서 심장 박동이 빨라지고, 호흡은 가빠지며 동시에 신체 다른 부위에 공급되는 혈액량은 부족해진다. 혈액 공급량이 줄어들면, 식욕이 없으며, 소화기능이 약해지며, 소변이 줄고, 인체대사과정이 떨어지며, 인지기능 등의 뇌 활동이 둔해 지고, 운동 능력이 평소보다 저하되어 다칠 위험이 높아진다. 그렇다면 단계별 온열 질환의 종류에 대해 알아보도록 하겠다.

열실신(Heat Syncope) 무더위로 순간적인 현기증을 느끼거나 어지러움을 호소 하는 질환이다. 고체온으로 인해 탈수가 발생하면 체액 용적 감소 및 혈관 긴장도 감소로 이어지며, 이는 뇌혈류량의 감소로 인해 실신으로 나타난다. 증상이 나타나면 우선 시원한 곳으로 이동하고, 수액을 공급한 후 다른 중한 질환이 있는지 살펴보아야 한다.

열경련(Heat Cramp) 염분의 보충 없이 폭염에 장기간 격렬한 운동이나 일을 한 경우 발생한다. 종아리, 대퇴 또는 어깨부위 근육의 통증성 수축이 발생하며, 체온은 정상이지만 발한이 심하다. 치료는 수액 공급 및 휴식이다.

열탈진(Heat exhaustion) 온열 질환 중 가장 흔한 형태이다. 일사병으로 불리기도 한다. 탈수로 인한 체액 부족으로 무력감, 몽롱함, 오심 등의 증상이 발생 한다. 체온은 보통 38~40도 정도이나 의식상태는 명료하고 신경학적 검사는 정상 이다. 치료는 수액 공급 및 보존적 치료이다.

열사병(heat stroke) 말 그대로 열에 의한 뇌졸중이며, 온열 질환 중 가장 위험하다. 과도한 열로 인해 뇌에 심각한 손상을 주는 질환이다. 체온조절 기능이 중단되어 피부를 통한 열 발산이 멈춘 상태이며, 80%는 전조증상없이 갑자기 발생한다. 고열(40도 이상), 땀 분비 감소(발한기전 파괴), 중추신경계 이상으로 인한 경련, 의식장애, 운동실조, 편측 마비 등의 증상을 보인다. 전반적 뇌기능의 소실로 예후가 매우 안 좋으며, 고체온에 대한 적극적인 초기 대응이 필수이다. 의복을 벗기고 미지근한 물을 뿌린 후 선풍기 등을 사용하여 분당 0.1~0.3도씩 30분내 40도 아래까지 체온을 내린다. 냉수욕, 아이스팩등은 피한다. 아스피린 사용은 금하며, 타이레놀의 반복 투여도 주의해야 한다. 혹시 모를 발열의 다른 원인을 찾아보며, 혼수 상태이거나 경련을 하면 산소 투여 및 기도 유지를 한다. 지속적인 직장체온 체크가 필요하며, 수액 공급 및 보존적인 치료가 필요 하다.

열탈진(일사병)과 열사병을 혼동하는 경우가 많은데 열사병은 목숨까지 위협하는 치명적인 질환이다. 열탈진이나 열경련을 치료 하지 않고 방치 할 경우 열사병으로 이어질 가능성이 매우 높다. 폭염 속 특히 주의해야 할 사람들은 고령자나 영유아이다. 체온조절능력이 떨어져 있거나 아직 제대로 발달되지 않았기 때문이다. 또한 갑상샘기능에 문제가 있거나 당뇨, 만성콩팥병이 있는 경우에도 탈수에 취약하다. 심혈관계 질환자도 조심해야 한다. 여름에는 혈관이 이완되며, 체온을 낮추기 위해 혈액 순환이 촉진되면서 심박수를 올리게 되어, 심장에 부담을 줄 수 있다.

온열질환은 예방이 가장 중요하다. 가장 더운 시간대인 12시부터 4시 사이에는 외부 활동을 피한다. 피할 수 없다면 햇볕을 가릴 수 있는 양산이나 모자 등을 착용하며, 바람이 잘 통하는 헐렁한 옷으로 체온을 원활하게 발산하게 한다. 중간중간 서늘한 그늘에서 휴식을 취하고 물과 이온 음료로 수분과 염분, 미네랄을 보충 한다.

증상이 있을 경우에는 가까운 병원에 내원하여 즉각적인 처치를 받을 것을 권장한다. 다가오는 폭염, 피할 수 없다면 예방수칙을 준수하여 건강하게 여름나기를 진심으로 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

구름 마스크 쓴 슈퍼문

1일(현지시각) 미국 뉴욕의 고층 건물 상공 구름 뒤로 슈퍼문이 뜨고 있다. 1일에 이어 30일에도 두 번째 슈퍼문인 '블루문'이 뜬다.

우크라이나 관공서 파손 잔해 치우는 사람들

2일(현지시각) 우크라이나 키이우에서 군인과 시민들이 러시아의 드론 공격으로 파손된 관공서 건물 잔해를 치우고 있다.

사 설

소상공인 ‘노란우산’ 해지 급증

‘노란우산 공제’를 깨뜨리는 사례가 이어지고 있다. 한계 상황에 봉착해 폐업하는 소상공인들이 많다는 의미다. 올해 폐업 공제 신청은 역대 최대 규모가 될 것 같다는 전망도 나왔다.

지난 5월 말 현재 전북지역 노란우산 폐업 공제금 지급 건수는 1,652건, 지급액은 183억 원대로 집계됐다. 지난해 연간 지급 건수대비 59% 수준, 지급액 대비론 66% 수준이다. 전국적인 상황 또한 크게 다르지 않았다.

최근 5개월간 노란우산 폐업 공제금 지급 건수는 전국적으로 총 4만8,486건에 달해 전년 동기대비 51% 늘었다. 지급액 또한 66% 가량 증가한 총 5,549억 원대로 추산됐다.

현 추세라면 올 연말 역대 최악의 상황을 기록할 것으로 예상된다. 지급 건수는 총 10만 건을 넘어서고 지급액 역시 사상 처음으로 1조 원을 돌파할 전망이다.

코로나19 파동 속 영업제한과 거리두기 등에 직격탄을 맞았던 2021년도 기록까지 갈아엎을 기세다. 노란우산 폐업 공제금은 소상공인이나 자영업자에게 퇴직금과 같다.

은행 대출 연체나 국세 체납 시에도 압류되지 않는 최후의 보루다. 금융권 대출 잔액이 계속 늘고 있는데다 원리금 연체율마저 증가세를 보이는 것도 문제다. 전국 자영업자들의 국내 은행 대출 잔액도 지난해 3분기 처음으로 1,000조 원을 넘어섰다.

4분기는 한층 더 악화된 1,019조 원대까지 늘었다. 대출금 연체율 또한 지난해 4분기 기준 0.26%를 기록해 국내에서 코로나19 파동이 시작된 2020년 2분기(0.29%) 이후 최고점을 찍었다.

노란우산 공제 가입자에 대한 금융 지원 조치를 연장한다거나 채무 조정 등과 같은 다양한 위험 관리 대책이 필요하다.

전주 고수환 국가무형문화재 악기장

전주에서 활동 중인 고수환(74) 악기장이 문화재청의 국가무형문화재 악기장 보유자로 인정됐다. 인간문화재(人間文化財)에 오른 것이다. 악기장은 전통음악에 쓰이는 악기를 만드는 기능을 가진 사람이다.

국악기는 약 60~70종에 이른다. 이 가운데 가야금과 거문고는 우리나라 대표적인 악기다. 모두 수작업으로 만들어진다. 국가무형문화재 보유자는 연극, 음악, 무용, 공예 기술 등 국가무형문화재에 지정된 기술의 소지자로서 인정받은 사람을 말한다.

그는 어린 시절 가야금 소리에 매료돼 가야금 만드는 일에 한평생을 바쳐왔다. 초등학교 졸업 이후 전주 황방산 뒤편에 있는 가야금 공장에 취직한 이후 대부분 전주에 머물렀다.

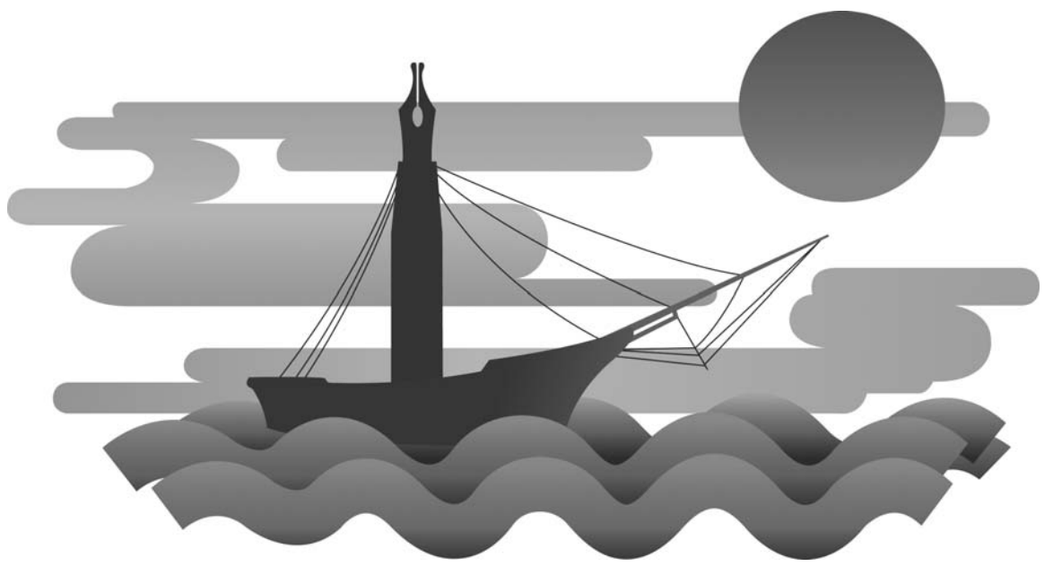
그리고 국가무형문화재 현악기 제작 기법을 전수 받아 48년 동안 현악기를 만들며 제작 기술을 연마했다. 전주에서 활동했던 남갑진씨와 조정삼씨는 그의 첫 스승들이다.

그리고 기술을 완성하고 기능의 계보를 잇게 해준 스승은 중요무형문화재인 이영수 명장이다. 이영수 명장은 그를 서울로 불러 올려 현악기 제작 기능을 완성하게 해주었다.

스물아홉 살 되던 해, 그는 전주로 다시 돌아왔다. 일을 배우기 시작해 지금까지 악기 만드는 전 과정을 자신의 손 안에서 해낸다. 분업이나 기계의 힘을 빌리지 않는다. 그 원칙을 지켜온 덕분에 그의 악기는 좋은 음색과 쉽게 변하지 않는 생명력을 갖게 되었다.

고수환 악기장이 가야금을 제작하는 데 소요되는 시간은 대략 한 달 정도다. 내로라하는 연주자들은 '고수환의 악기'를 하나쯤은 꼭 갖고 있다. 마흔 일곱 살에 전라북도 무형문화재 기능보유자(가야금 악기장)로 지정되었다. 현재 전주 국악기 전수관을 운영하고 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 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