

건강 칼럼

다가오는 여름, 자외선과 거리두기

자외선 지수가 높아지는 여름이 다가오고 있다. 여름철은 1년 중 자외선이 가장 강한 시기이며 지구 온난화 등으로 오존층이 얇아져 더욱 강해진 자외선으로부터 피부 건강에 각별한 신경을 써야 한다.

또한 자외선은 눈에 보이지 않아 직접 느낄 수 없지만 흐린 날 뿐 아니라 자동차, 집 등 실내에서도 노출될 수 있어 주의해야 한다.

여름철 자외선으로부터 피부질환을 예방하고, 건강한 피부를 유지하기 위한 방법을 알아보자.

△ 강한 자외선, 기미·주근깨 등 색소 질환 유발 피부가 자외선에 오랜 시간 노출되면 자외선이 피부 깊숙이 침투해 탄력을 저하시키며 피부 노화를 촉진시킨다. 또한 멜라닌 색소를 자극해 색소가 필요 이상으로 증대되어 기미, 주근깨 등 색소침착의 원인이 되기도 한다.

이 중 여성에게 흔히 발생하는 기미는 불규칙한 모양의 점이 뺨, 이마 등에서 나타나는데, 이는 노안의 원인이 되기도 하고 피부 관리에 큰 스트레스를 준다.

한번 생긴 기미는 쉽게 없어지지 않고, 방치할 경우 증상이



이 중 선

대전울지대병원 피부과 교수

더욱 심해질 수 있기 때문에 예방과 조기 치료가 무엇보다 중요하다.

주근깨는 햇빛에 노출된 얼굴, 목, 손 등에 주로 생기는 황갈색의 작은 색소성 반점을 말한다.

원인은 정확하게 밝혀지지 않았으나 자외선에 의해 피부 멜라닌 세포가 자극받아 멜라닌 색소의 합성이 증가해 발생하는 것으로 알려져 있다.

미용 목적으로 레이저나 박피술을 시행해 주근깨를 제거할 수는 있으나 재발되는 경우가 많다.

기미나 잡티, 주근깨 등의 색소 질환은 겉으로 보기엔 비슷해 보이지만 원인과 종류가 다양하며 그에 따라 치료 방법도 달라진다.

피과과 전문의를 찾아 정확한 진단 후 근본적인 치료를 하는 것이 중요하다.

△ 마스크를 쓰면 자외선 차단제를 바르지 않아도 된다?

자외선에 의해 생기는 피부 질환을 예방하기 위해서는 일단 자외선을 피하는 것이 급선무다.

따라서 정오를 기준으로 앞뒤 2~3시간 전후의 자외선이 가장 강력하므로 이 시간대 외출을 삼가는 것이 좋으며, 외출 전 최소 30분 전에 자외선 차단제를 발라 줘야 한다.

야외활동 중에도 3~4시간 간격으로 발라주고 땀을 많이 흘리는 활동을 할 경우에는 수시로 추가 도포가 필요하다. 귀가 후에는 시원한 물로 샤워하여 피부의 온도를 낮춰주는 것이 좋다.

일반적으로 마스크를 착용하면 자외선을 막아줄 것이라고 생각하기 쉽지만 잘못된 생각이다. 마스크의 종류에 따라 기능이 다르기 때문이다.

햇빛을 가리는 용도로 나온 마스크는 자외선 차단 기능이 있을 수 있지만 코로나19로 인해 요즘 착용하고 있는 보건을 마스크는 미세먼지와 바이러스를 막기 위해 효과적인 부직포 원단으로 제작되어 있어서 자외선 차단이 어렵다.

외출 시 마스크를 착용하더라도 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것이 도움이 된다. 이때 유분이 많고 자극이 강한 차단제는 마스크 착용으로 공기가 잘 통하지 않으면 피부 질환을 유발할 수 있으므로 마스크를 착용할 때 상대적으로 피부 자극이 덜한 차단제를 사용해야 한다.

외출 시에는 자외선차단지수가 30 이상인 선글라스를 착용하면 안대나 선글라스를 착용할 때 상대적으로 피부 자극이 덜한 차단제를 사용해야 한다.

자외선 차단제만으로는 부족할 수 있으니 햇빛에 의한 열을 차단할 수 있는 재질의 옷을 입고 챙이 큰 모자나 양산, 얼굴을 감쌀 수 있는 마스크를 준비하는 것이 좋다.

강한 기능성 화장품이나 향수의 사용을 자제하고 단순소진이나 수두, 아토피, 홍반성 낭창 등의 피부 질환이 있는 경우 햇빛 알레르기와의 함께 악화될 수 있으므로 특히 주의해야 한다.

사설

제8회 문학의 숲 시화전

전주 "제8회 문학의 숲 시화전"인 '시인의 거울' 행사가 5월 10일부터 24일까지 전주시 완산구 KBS 전주방송총국 갤러리에서 열렸다.

시화 출품에는 회원 47명이 참여했다. 앞서 2024 문학의 숲 '시인의 거울' 시집 출간 기념회가 같은 장소에서 열렸다. 이 자리에서는 시화액자 기증과 시 낭송이 이어졌다.

한편 '문학의 숲'은 문화예술을 통하여 이웃 사랑과 인문 정신 함양을 구현하고자 2001년에 설립됐다. 이정선, 정기환, 이문희, 이현채, 주광석, 김광철 등 6명의 시인으로 창립한 동호회다.

전주에 기반을 둔 독서 모임으로 출발한 것이다. 지금은 강원도, 경기도, 충청도, 호남 지역 등 전국에서 100여명의 시인들이 활동해 문학 단체로서의 면모를 갖추었다. 전국적인 문학 단체로 성장한 것이다.

주요 활동으로는 '문학의 숲' 동인지 발간, 시화전, 문학 강연, 문학 세미나 등을 꾸준히 이어오고 있다.

특히 '문학의 숲'은 2015년 이후 매년 시화전을 열고 있다.

2016년부터 '문학의 숲' 동인지 발간을 이어가고 있다. 2017년에는 회원시집 '시인의 숲', 2018년에는 '시인의 마음', 2019년에는 '시인의 밥상'을 출간하는 등 활발한 활동을 이어오고 있다.

한편 문학의 숲 사무실은 전주시 완산구 태평3길 70 전주 중앙상가 2층 323호에 있다. 이정선 '문학의 숲' 회장은 "문학의 숲은 문인과 비문인의 벽을 허물고 다함께 문학을 공유할 수 있도록 문화가 개방되어 있다"고 말했다.

전주 시민뿐 아니라 전국의 문학 동호인들이 많이 참석하여 문학의 다양성이 존중되고 함께 소통을 촉진하는 행사가 되기를 기대한다.

'빠떼루 아저씨'의 삶 돌아보며

'빠떼루 아저씨'라는 별명의 TV 레슬링 경기 해설가로 유명한 김영준(金寧俊) 전 경기대 스포츠과학대학원 교수가 5월 15일 수원 아주대병원에서 질병으로 세상을 떠났다. 향년 76세였다.

1948년 전북 부안 태생인 고인은 전주 영생고 한양대 경영학과를 졸업했다. 1972~1974년 방콕아시아게임·원렌 올림픽·태해단아시아게임 레슬링 국가대표 선수로 활약했다.

1982~1997년 대한주택공사 호남지사 과장, 홍보실장 등으로 일했다. 1984년부터 KBS·MBC·SBS 레슬링 해설위원으로 활약하며 올림픽 경기 레슬링 종목에서 친근한 해설로 인기를 얻었다.

'빠떼루 아저씨'라는 별명도 생겼다. 선수를 매트 중앙에 엮드리게 하는 '파테르'를 빠르고 투박한 말투로 '빠떼루'라고 발음하면서 '빠떼루 아저씨'라는 별명을 얻은 것이다.

1966년 애크렌타올림픽 해설을 계기로 인기가 치솟으면서 예능프로그램에도 나오며 유명세를 이어갔다.

앞서 1984년 미국 LA 올림픽 레슬링 국가대표팀 감독을 맡았다.

1988~1991년 대한레슬링협회 이사, 1991년 아시아레슬링 선수권대회 선수단장으로도 활약했다.

1988년부터 경기대 체육학부에서 겸임교수로 강단에 서기 시작, 2001~2013년 스포츠과학대학원 교수로 학생들을 가르쳤다.

최근에는 2013년부터 한민족 공동체재단 부총재, 윤봉길기념사업회 이사 등으로 활동했다. 유족은 부인 배숙희 씨와 사이에 1남 1녀로 아들 김지훈(카카오톡테러인턴트사업본부장), 딸 김소원(사업) 씨와 며느리 정순실(한화솔루션 전략 부문 상무)씨 등이 있다. 1997년 회고록에서 김 씨는 "레슬링은 내 인생이었다"라고 적기도 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

농번기, 농기계 교통사고 안전주의보

요즘 농촌에선 곳곳에서 농기계 소리가 울린다. 영농철이 한창 진행중이라는 신호다.

농부는 금세 찾아온 더위에 흐르는 땀방울을 흘리며 가을의 풍요로움을 꿈꾼다. 그러나 한 번의 부주의가 이 꿈을 앗아갈 수 있음을 인지해야 한다. 바로 농기계 사고다.

남원에서는 최근 3년간 농기계사고로 3명의 사망자 및 47명의 부상자가 발생한 등 50건의 농기계 사고가 발생했으며, 시기별로는 봄철 4월과 5월에 농기계 안전사고가 2배 이상 높은 것으로 나타났다. 농기계는 자동차보다 안전장치가

미흡해 응급상황 발생 가능성이 상당하다. 이에 필자는 농기계사고 예방을 위한 방법을 몇 가지 제안하고자 한다.

사고 예방을 위한 첫번째 수칙은, 농기계 사용 요령을 충분히 숙지한 뒤 작업을 실시하여야 하고 농기계 사용 전·후로 작동상태를 점검해야 한다.

그리고 농기계에 이상이 발생했을 경우에는 반드시 엔진을 정지하고 정비를 해야 한다. 정기 교환 부품은 시기에 맞춰 교환하고 안전장치는 제 위치에 부착하며 불편하다라도 절대 때어내지 않아야 한다. 풀째, 농기계 등화 장치의 작동



김 달 수

남원소방서 대응예방과 구조구급팀장

상태를 수시로 점검하여야 하며, 야간 운행할 때는 반사판 등 다른 운전자의 눈에 될 수 있는 안전장비를 부착하고 감속 운행해야 한다.

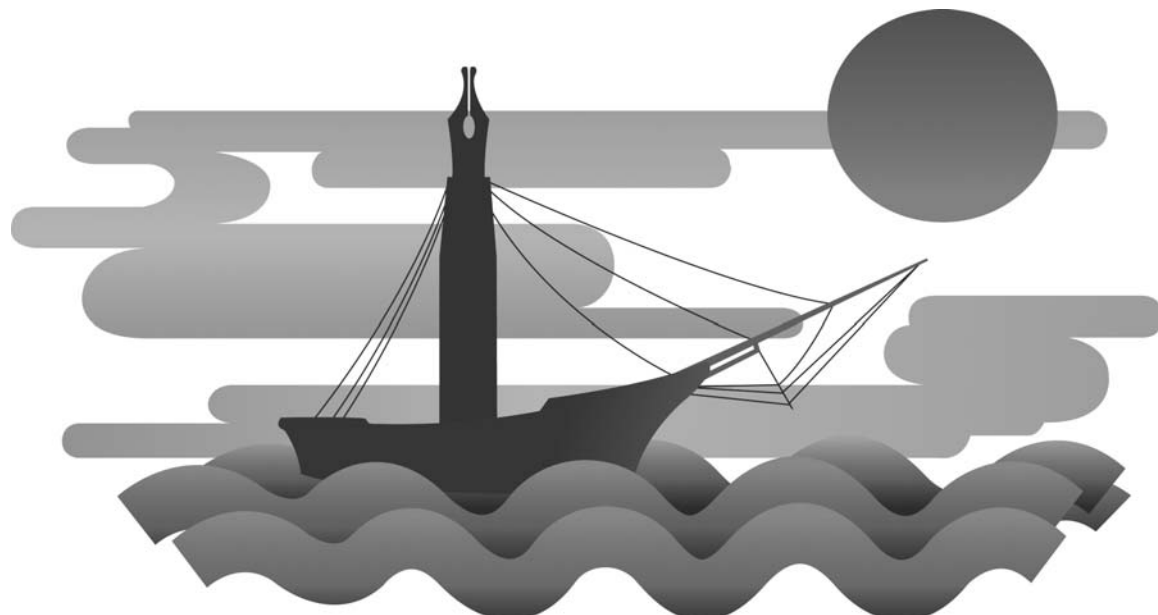
셋째, 음주운전은 판단력을 저하시키고 응급상황에 신속한 반응이 어렵게 하므로 술 마신 뒤 농기계

조작은 절대 금물이다. 넷째, 작업에 적절한 복장과 보호구를 착용해야 한다. 안전한 복장과 보호구만으로도 사고발생 시 부상을 크게 줄일 수 있다.

다섯째, 장시간 작업을 실시하게 될 경우 피로가 누적되고 집중력이 저하되어 안전사고가 발생할 확률이 커지니 작업 중간에 충분한 휴식을 실시한 후 다음 작업을 진행해야 한다.

마지막으로 좁은 농로, 경사진 길 등을 이동할 때는 진입 전 속도를 줄이고 눈·발두령을 넘을 때는 두령과 직각 방향이 되게 운전해야 전복을 피할 수 있다.

농기계 사고가 가장 많은 때가 4~5월이라고 한다. 영농철과 맞물린다. 더욱이 영농철인 지금 농기계 사고가 일어나지 않도록 하 데 예의주시해야 할 때다.



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