건강 칼럼

미세 먼지 경고시 야외에서 운동을 해야 되나? 말아야 되나?

이 윤 희
파시코 대표이사

외부 건강관련 특강시 종종 듣는 질문이 있다. 그 중 대표적인 것이 미세먼지 경고가 발령될 때 밖에서 운동(달리기 등)을 하는게 좋아요? 안하는게 좋아요? 이다.

딱히 정답은 없다. 각자 놓인 생활여건에 따라 결정, 실시할 문제로 무조건 하라, 마라 하지는 못하지만 다음과 같은 보충 설명을 드리곤 한다.

대기 오염이 날로 심해진다. 누구나 다 알고 있고 옛날보다 공기가 탁하다는 것은 자명한 상태이다. 대기 오염은 세계에서 가장 큰 환경에 따른 건강의 위험 요소이다.

매년 대기 오염으로 700여만 명이 사망하며 이는 심혈관 질환으로 인한 사망의 25%를 차지하는 것으로 밝혀졌다.(세계 심장 연맹 보고서2024)

이를 줄이고자 더욱 깨끗한 에너지로 움직이는 교통수단, 에너지 효율적인 주택, 전력생산의 화석연료 사용 절감, 좀 더 적극적인 산업규제, 도시 폐기물 관리와 그를 지원하는 정책과 투자를 할 필요가 있으며, 대기 오염의 주요 원인을 효과적으로 줄일 수 있다.

보고서에 따르면 전 세계 인구 10명 중 9명 즉 90%전후 인구가 오염된 공기를 마시고 있으며 자원이 부족한 지역에 사는 사람들에게 더욱 치명적으로 다가온다.

대기 오염과 관련된 사망의 90%는 심장병과 뇌졸중으로 인한 것으로 파악되고 있으며 당뇨, 호흡기 질환의 위험을 증가시킨다.

사실 코로나 이전에도 대기 오염은 건강에 미치는 영향으로 인해 우려가 커지고 있었지만 더욱 치명적인 코로나의 영향으로 그 위험성은 상대적으로 적어보이는 듯 여겨졌다. 대기오염이 증가하면서 그 원인을 좀 더 세밀하게 찾아보게 되고 어떻게 하면 조금이라도 줄일 수 있을까 하는 노력을 경주하게 되었다.

대기 오염은 다양한 출처에서 유래하고 변화를 거치면서 시공간적으로 변화하는 기체 및 입자형태로 수많은 화합물이 복잡하고 역동적으로 혼합된 결과물이다.

미세먼지는 심혈관 질환에 직간접적인 영향을 미치는 것으로 분석되고 있으며 허혈성 심장질환, 뇌졸중, 폐암, 만성 폐쇄성 폐질환, 천식, 하기도 감염, 당뇨 등을 일으키고 기존의 질환을 위험을 가중시키는 것이 명확해지고 있다.

특히 미세먼지는 다양한 유해물질로 조성된 작은 입자로 폐의 미세한 장벽을 통과하여 혈관내피세포를 직접 파괴하거나 내분비(호르몬)교란을 통해 작용하여 관상동맥증후군, 관련 질환, 고혈압, 비만, 당뇨와 같은 위험 요소를 유발하는 것으로 밝혀졌다.

따라서 가능하면 미세먼지 경고가 발령되면 가능하면 운동을 포함한 야외활동을 즐이거나 하지 않는 것이 보다 현명한 생활 습관이라 할 수 있다.

결국 인간이 살고자 하는 과정의 산물이 돌고 돌아 대기 오염으로 이어져 우리 삶의 환경, 건강을 악화시키는 결과로 나타난 것이다.

독자제언

여름철, 우리 모두의 작은 실천이 안전을 만듭니다

무더운 여름철, 잠시의 부주의가 큰 사고로 이어지는 경우를 종종 접하곤 한다. 폭염과 장마가 반복되는 시기에는 특히 안전에 대한 경각심이 필요하다. 누구나 안전하고 즐거운 여름을 보내기 위해 지켜야 할 기본적인 수칙들을 다시 한 번 되새겨볼 필요가 있다.

첫째, 차량 내 안전사고에 주의해야 한다.

여름철 차량 내부는 짧은 시간 안에 50도 이상까지 온도가 치솟는다. 이런 환경에서는 차량 안에 방치된 라이터나 스프레이 등 인화성 물질이 폭발로 이어질 수 있다. 특히 더운 날씨에 잠깐 아이를 차에 두고 내리는 일은 절대 있어서는 안 된다. 안타까운 사고를 막기 위해 차량 내 인화물질은 반드시 치우고, 주차 후 차량 내부를 한 번 더 확인하는 습관이 필요하다.

둘째, 빗길 운전 시 안전수칙을 지켜야 한다.

여름철 장마와 국지성 폭우로 인해 빗길 사고 위험이 높아진다. 평소보다 앞차와의 안전거리를 충분히 확보하고, 속도를 20% 이상 줄이는 감속운전이 필요하다. 또한 침수 지역에서는 수막현상으로 인해 제동이 어려워질 수 있으므로 해당 구간은 가급적 피하는 것이 바람직하다. 타이어 상태와 와이퍼, 전조등도 주기적으로 점검해야 한다.

셋째, 졸음운전과 음주운전을 절대 삼가야 한다.

높은 기온과 습도로 인해 피로감이 쉽게 쌓이는 여름철에는 졸음운전의 위험이 커진다. 졸음운전은 음주운전보다도 치사율이 높다는 연구 결과도 있다.

충분한 수면과 휴식을 취한 후 운전하고, 더운 날씨에는 차량 내부 온도를 적절히 유지하는 것이 중요하다. 또한 여행 중 음주는 자제하고, 운전이 예정되어 있다면 절대 술을 마시지 않아야 한다.

작은 실천이 큰 안전으로 이어진다. 여름철 안전사고는 대부분 사전에 예방이 가능한 경우가 많다. 각자의 위치에서 기본을 지키고 서로를 배려한다면, 이번 여름도 안전하고 즐겁게 보낼 수 있을 것이다.

김시헌고창경찰서 아산파출소 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

분수대에서 더위 식히는 모스크바 여성

8일(현지 시간) 러시아 모스크바의 분수대에서 한 여성이 더위를 식히고 있다.

사 설

2025 전북 명인 동락전

'2025 명인(名人) 동락전(同樂展)'이 지난 4일부터 10일까지 전북예술회관 기스락 2실에서 열려 관심을 모으고 있다. 그동안 진흥회는 꾸준히 활동을 해왔다.

2024년부터는 본회의 이름으로 첫발을 내딛게 됐다. '명인 동락전'은 각 분야 예술 문화 명인들의 혼을 담은 작품들이 한곳에 모였다.

명인들은 소중한 우리의 문화유산을 발굴하고 기록하는 것은 물론 전승에 앞장서고 있다. 이들은 모두 문화 예술 분야에 평생을 집중해 자기 분야에 일가견을 이루고 있을 뿐만 아니다.

후학들을 양성하고 예술을 통한 헌신과 봉사에 앞장서고 있다. 예술 문화 명인들이 자랑스러운 이유다. 앞으로도 명인들을 적극 발굴하여 이들에게 동기를 부여하고 함께 사회 공헌에 참여하도록 해야 한다.

시작이 반이다. 지난해 첫 발표부터 좋은 성과를 보이고 있다는 평이다. 해를 거듭할수록 꾸준히 발전하기 바란다. 어떻게 변화할지 뜨거운 성원과 한량없는 찬사를 보낸다.

한편 이번 전시회에 참여한 명인은 모두 19명이다. 방정순 공예 전통자수, 서을지 화예 현대창의조형디자인, 김상휘 풍수지리, 이완재 전통무용 설장고, 장효선 전통무예 용담검무, 강성수 전통금속공예 투각, 리북임 화예 현대찻자리다화, 유춘봉 전통자기, 박애선 공예섬유 천연염색, 주영희 복식 전통한복, 김광희 칠보공예, 김인경 뿡잎바지락죽, 권애란 공예 염직문양염, 유미숙 시낭송, 최용곤 전통창호, 김병옥 서각공예 그림각, 안혜정 현대화예 찻자리다화, 최성용 칼라사진 다중사진, 함지애 주류 전통주 등이다.

북한 핵폐수 방류 논쟁

지난 6월 10일 북한 관련 전문 매체가 위성사진에 북한 우라늄 공장에서 폐수를 흘려보낸 정황이 보인다고 주장해 파문이 일고 있다.

공장 옆 침전지 폐수가 방사능에 오염된 핵 폐수로 확인됐다는 것이다.

이후 서해로 흘러 들어온 것이 사실처럼 확산되고 있다. 지금 시점에서는 어디까지가 사실인가가 중요하다. 현재 방사능 모니터링은 세 곳에서 나눠서 한다.

땅과 대기, 먼 바다는 원자력안전위원회, 가까운 바다는 해양수산부에서, 강은 환경부가 담당한다. 땅과 대기는 거의 실시간으로 측정하고, 바다나 강은 일 년에 두 번 물을 직접 떠서 분석한다.

문제가 된 방류 정황은 지난해 10월인데, 올해 초까지 진행된 최근 데이터는 모두 정상 수준인 것으로 확인했다. 그럼에도 혹시나 하는 우려가 있다.

평산 공장은 핵 농축 시설이 아니라, 광석에서 우라늄을 뽑아내는 정련 공장이다.

이곳에서 배출한 찌꺼기 오염수에 문제가 될 만한 양의 우라늄이 나올 가능성은 매우 적다. 필요하다면 우라늄 분석만 따로 진행해 과학적으로 해명해야 한다.

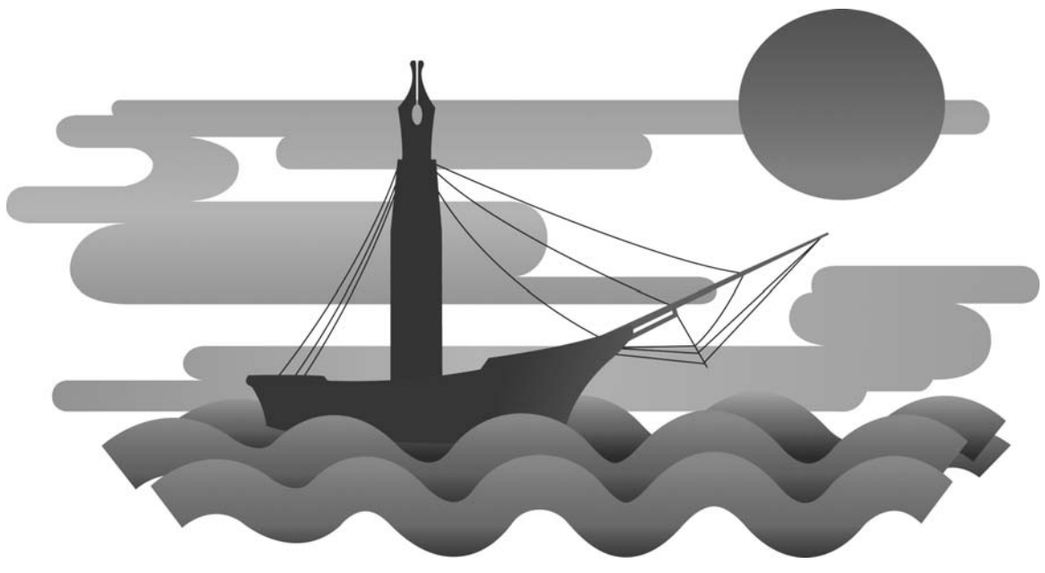
원자력안전위원회는 "현장 조사를 나가 측정한 결과 정상 범위였다"고 밝혔다.

하지만 정부가 사실을 은폐하고 있다는 주장도 나왔다. 국내 주요지도 서비스에서 북한 예성강 하류가 표시되지 않고 있다는 게 주장의 근거다. 정부가 정보를 숨기기 위해 지도 노출을 막았다는 것이다.

해당 업체에 확인 결과, 모두 "국내 지도에 비해 해외 지도가 업데이트 작업이 활발히 이뤄지지 않을 뿐, 데이터를 수정한 적이 없다"고 밝혔다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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