

건강 칼럼

무심코 넘긴 여름철 피로감, ‘온열질환’의 위험 신호

바야흐로 본격적인 무더위가 시작되는 계절이다. 여름철에는 흔히 “더위를 먹었다”며 기운이 없고 어지럽거나 무기력한 증상을 대수롭지 않게 넘기는 경우가 많다. 그러나 이러한 증상은 단순히 체력이 떨어진 것이 아니라, 우리 몸이 보내는 온열질환의 초기 신호일 수 있다. 여름철 피로감과 온열질환 증상에 대해 알아본다.

질병관리청의 2025년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과에 따르면 지난해 전국에서 발생한 온열질환자는 4,460명, 사망자는 29명으로 집계됐다. 이는 전년보다 20.4% 증가한 수치이자 기록적인 폭염이었던 2018년 이후 가장 높은 발생 규모이다. 특히 전체 환자의 약 30%가 65세 이상 고령층으로 나타나 노년층과 만성질환자는 더욱 각별한 주의가 필요하다.

우리 몸은 체온이 상승하면 땀을 배출해 열을 식히는 체온 조절 기능을 작동시킨다. 하지만 폭염에 장시간 노출되면 이러한 조절 기능에 과부하가 발생한다. 땀과 함께 수분뿐 아니라 나트륨과 칼륨 같은 전해질도 함께 빠져나가면서 몸속 균형이 무너지기 때문이다.



여준구 유선선병원 가정의학과 전문의

이때 갈증을 해소하기 위해 맹목만 과도하게 마시면 혈중 나트륨 농도가 지나치게 낮아지는 희석성 저나트륨혈증이 발생할 수 있다. 또한 매우 차가운 음식을 급하게 섭취할 경우 위장관 혈류가 감소해 소화불량이나 복통이 나타나면서 몸 상태가 더욱 악화될 수 있다.

가장 흔한 온열질환은 열탈진으로, 전체 온열질환자의 약 60% 이상을 차지한다. 대표적인 증상은 극심한 피로감과 무기력감, 어지러움, 두통, 근육 경련 등이다. 이는 탈수와 전해질 불균형으로 인해 근육과 신경 기능이 저하되고 뇌로 가는 혈류량이 일시적으로 감소하면서 나타나는 증상이다. 이러한 증상을 단순히 ‘여름이라

피곤한 것’ 정도로 생각해 방치해서는 안 된다. 적절한 치료를 받지 못하면 체온 조절 기능이 마비되는 열사병으로 진행될 수 있으며, 심한 경우 의식 저하나 다발성 장기 손상으로 이어져 생명을 위협할 수 있기 때문이다.

시원한 장소에서 충분히 휴식을 취하고 수분을 섭취했음에도 어지러움이나 두통이 지속된다면 의료기관을 방문해 진료를 받아야 한다. 또 한 구역감이나 구토로 인해 수분을 충분히 섭취하지 못하거나 체온이 비정상적으로 높고 심장이 빠르게 뛰는 증상이 나타나면 신속한 치료가 필요하다. 특히 말이 어눌해지거나 의식이 흐려지고 쓰러지는 경우에는 열사병을 의심해야 하므로

즉시 119를 통해 응급실로 이송해야 한다.

온열질환 치료는 단순히 수분만 보충하는 것이 아니라 무너진 체내 균형을 회복하는 것이 핵심이다. 먼저 혈액검사를 통해 나트륨, 칼륨 등 전해질 수치와 탈수 정도, 신장 기능을 확인한 뒤 환자의 상태에 맞는 수액 치료를 시행한다. 정맥으로 공급하는 수액은 경우 섭취보다 빠르고 정확하게 체내 수분과 전해질을 보충할 수 있으며, 필요한 경우 비타민과 미네랄을 함께 투여해 회복을 돕는다. 고령자나 당뇨병, 고혈압, 심장질환 등 만성질환을 동반한 환자는 활력징후를 지속적으로 관찰하며 입원 치료를 시행하기도 한다.

여름철 기운이 없고 어지러운 증상은 흔하게 나타날 수 있지만 결코 가볍게 여겨서는 안 된다. 폭염이 이어지는 시기에는 충분한 수분과 전해질을 함께 보충하고, 한낮 야외 활동을 피하는 등 예방수칙을 실천하는 것이 무엇보다 중요하다. 만약 몸이 보내는 이상 신호가 지속된다면 스스로 버티기보다 의료진의 진료를 통해 정확한 상태를 확인하고 적절한 치료를 받는 것이 건강을 지키는 가장 안전한 방법이다.

독자제언

여름철 졸음운전, 잠깐의 방심이 큰 사고 부른다

무더운 여름철에는 높은 기온과 습도로 인해 쉽게 피로가 쌓이고 집중력이 떨어진다.

특히 차량 내부의 냉방, 장시간 운전, 식사 후 나른함 등이 겹치면 운전 중 졸음이 찾아오기 쉽다. 하지만 졸음운전은 단순히 피곤한 상태에서 운전하는 문제가 아니라, 한순간에 생명과 안전을 위협하는 매우 위험한 행위다.

졸음운전은 음주운전만큼이나 위험하다. 잠깐 눈을 감는 사이 차량은 수십 미터 이상 이동할 수 있고, 운전자는 돌발 상황에 제대로 대처하지 못한다. 특히 고속도로나 국도처럼 속도가 빠른 도로에서는 차로 이탈, 중앙선침범, 앞차추돌 등 대형 교통사고로 이어질 가능성이 높다.

여름철 졸음운전을 예방하기 위해서는 무엇보다 충분한 휴식이 필요하다.

운전 중 눈꺼풀이 무겁고 호흡이 계속 나거나, 방금 지나온 길이 기억나지 않는다면 이미 졸음운전의 위험 신호다. 이때는 무리하게 목적지까지 가려 하지 말고 반드시 안전한 장소에 정차해 짧게라도 휴식을 취해야 한다. 잠깐의 휴식이 소중한 생명을 지키는 가장 확실한 방법이다.

휴가철과 피서철을 맞아 차량이 이동이 늘어나는 시기다. 가족과 이웃의 안전을 위해 “조금만 더 가면 된다”는 생각보다 “쉬었다가 안전하게 가자”는 마음가짐이 필요하다. 여름철 졸음운전 예방은 선택이 아니라 모두가 지켜야 할 교통안전의 기본이다.

정대철순창경찰서 교통수시팀장 경감

땀방울로 일군 결실, ‘슬쩍’은 엄연한 ‘절도’ 범죄

여름철 고창은 수박과 멜론 수확으로 현장이 가장 바쁘게 돌아가는 시기다.

찌는 듯한 폭염을 견디며 한 해 농사를 지은 농민들에게는 몇 달간의 노력이 결실을 보는 중요한 때다.

하지만 경찰서에서 근무하다 보면 안타깝고 슬픈한 신고를 자주 접한다. 수확 후 남은 과일을 지나가던 길에 허락 없이 가져가거나, 심지어 출하를 앞둔 수박과 멜론을 몰래 밭에서 훔쳐 가는 일들이 매년 반복되고 있다.

일부 사람들은 ‘시골 인심인데 뭐 어때’, ‘남아도는 것 하나 가져간 건데’라며 가볍게 여길지 모른다. 그러나 이유를 불문하고 타인의 농작물을

허락 없이 가져가는 행위는 형법 제329조에 따른 엄연한 절도죄다.

농민에게 수박 한 덩이, 멜론 한 상자, 단호박 한 개가 아니라 수개월의 피땀과 비용이 들어간 생계 수단이다. 이를 무단으로 가져가는 것은 농민의 생계를 위협하는 범죄 행위이다.

경찰도 농촌지역 순찰을 강화하고 범죄 예방 활동을 이어가고 있지만, 무엇보다 중요한 것은 타인의 노고를 존중하는 성숙한 시민의식이다. 남의 물건에 손대지 않는 기본적인 상식이 정착되어 고창의 농민들이 정당한 땅의 대가를 안전하게 보호받을 수 있기를 바란다.

최해진 고창경찰서 범죄예방계 경사

사내 · 외 기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

동방목연전과 강수호 개인전

동방서에 캘리그래피 연구소(회장 임서희) 정기 화원전 ‘2026 동방 목연전’과 석인 강수호 개인전 ‘서예페라다임을 넘어서’가 전북에

총 34명의 회원이 참여하는 이번 정기 화원전은 전통 서예의 기품 있는 필의와 문인화의 맑고 담담한 운치, 전각·서각의 입체적 조형미, 그리고 현대 캘리그래피의 자유로운 감성까지 서예라는 하나의 뿌리에서 다채로운 장트로 피어난 작품들을 한자리에 펼쳐 보이는 전시다.

임서희 회장은 “서예는 바쁜 일상 속에서 잠시 숨을 고르고 마음을 들여다보는 교양한 여정”이라며 “전시장 가득 퍼지는 문자 향 속에서 편안한 쉼을 누리보시길

바란다.”고 전했다.

한편 작가는 전주시 완산구 전라감영 5길 동방서에 캘리그래피 연구소 일원으로 개인전을 열고 있는 강수호 작가는 주역과 채근담, 순자, 속미안국, 현재명과 김용택의 시, 헤르만헤세 문장 속 문구 등을 적은 다양한 작품을 선보이고 있다.

작가는 현재 대한민국 미술대전 초대작가, 전북특별자치도 미술대전 초대작가, 대한민국 현대사에 문인화 대전 초대작가, 한국미술협회 이사, 한국캘리그래피 디자인협회 전라북도 지회장, 필문자 디자인 연구소 대표이사 등으로 활약하고 있다.

원광대학교 미술대학 서예과, 원광대학교 교육대학원 서예교육 전공을 졸업했다.

전북대, AI 연계 ‘AI 대학’ 신설

전북대학교가 지역 인공지능(AI) 교육과 연구의 거점을 구축하고, 정부의 AI 인재 양성 정책에 대응하기 위해 단과대학인 ‘AI대학’을 신설했다.

이는 교육부 ‘성장엔진 연계 지역인재 양성방안’ 중 ‘지역 AI 교육·연구 거점 육성’ 과제와 연계된 것으로, 국가 차원의 AI 인재 양성 기조에 대응하는 전략적 조치다.

AI대학은 기존 컴퓨터인공지능학과부와 소프트웨어공학과를 한 단과대학 체제로 집적해 출범했다. 이를 통해 그동안 공과대학 내에 분산돼 있던 AI 관련 교원과 교육·연구 자원이 단일 거점으로 결집했다.

인공지능과 컴퓨터공학, 소프트웨어공학, 클라우드, 정보보호, IoT 등 6개 전공을 기반으로 운영된다. 이를 통해 AI 전문 인재는 불

론 산업 수요에 대응하는 융합형 인재 양성 체계를 구축한다는 계획이다.

특히 전북대는 지역 산업 구조와 연계한 실질적 인재 공급에 방점을 찍고 있다. 지능형 로봇 모빌리티, 에너지 시스템, 바이오 푸드테크 등 3대 특성화 분야와 연계해 AI 교육을 설계하고, 현대자동차의 새만금 9조 원 투자 거점과도 협력을 강화한다.

해당 투자 거점에는 AI 데이터센터를 비롯해 수전해·태양광·로봇 클러스터, AI 수소센터 등이 조성될 예정이며, ‘과지컬AI 전북 AX 본사 입(2026~2030)’도 추진된다.

전북대는 이를 기반으로 데이터센터, 소프트웨어중심차량(SDV), 스마트팩토리, 자율행안, 다크팩토리 등 미래 산업 분야에 필요한 AI·SW 전문 인력을 공급할 계획이다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 행태를 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