건강 칼럼

장마철 건강관리 주의사항

김 이 곤
구암한의원장

매년 6월 중순이후 본격적인 장마철에 접어든다.

사람이 가장 쾌적하게 여기는 습도는 60% 정도 인데 장마철에는 습도가 평균 80~90%까지 올라간다.

이는 대부분의 사람들이 불쾌감을 느끼는 환경이 된다. 또한 습하면서 기온도 높아 장마철엔 각종 곰팡이나 세균 등이 쉽게 증식해 각종 감염 질환에 걸리기 쉽다.

음식물이 세균이나 세균의 독소에 오염되기 쉬운 계절이라 콜레라, 장티푸스, 이질 등의 수인성 전염병과 식중독의 발생률이 높고 각종 피부질환, 호흡기 알레르기 질환도 호발한다.

내리누르는 무거운 기압은 우울증과 관절염을 악화시키기도 한다. 특히 면역력이 약한 노약자나 어린이를 비롯해 만성질환자들은 세심한 주의가 필요하며 주위를 청결히 하고 위생수칙을 철저히 지켜야 한다.

장마철에 주로 발생하는 감염병으로는 세균성이질, 장티푸스, 장출혈성대장균이나 노로바이러스 감염증 등 음식물로 전파되는 수인성 감염병이 있다.

또한 모기가 늘어나 말라리아, 일본뇌염에 대한 주의가 필요하다. 그리고 수해로 오염된 지역에서는 유행성 눈병이나 피부병도 많이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.

장마철 건강관리 준수 사항으로는 각종 수인성감염병과 유행성 눈병 등 대부분의 감염병은 철저한 손씻기로 예방할 수 있으므로 이에 대한 준수가 가장 중요하다.

음식물은 충분히 가열해 섭취하며, 조리한 음식은 오래 보관하지 않도록 하고, 설사 증상이나 손에 상처가 있는 사람은 조리를 하지 말아야 한다.

모기 매개 감염병을 예방하기 위해 모기에 물리지 않도록 주의하며 집 주변에 고인물이 없도록 해 모기의 발생을 억제하고, 모기활동이 왕성한 저녁부터 새벽까지는 외출을 자제하는게 좋다. 발열, 설사가 있거나 피부가 붓는 등 몸이 이상할 경우에는 반드시 진료를 받는 것이 바람직하다.

장마철에 다발하는 수인성 또는 식품매개 감염병으로는 다음과 같다.

▲장티푸스

장티푸스균(Salmonella Typhi)감염에 의한 급성 전신성 발열성 질환으로 잠복기간은 보통 1~3주이나, 균의 수에 따라 다르다. 그 증상은 고열이 지속되면서 오한, 두통, 복통, 설사나 변비, 상대적 서맥, 간·비장종대 등 나타난다.

▲세균성이질

이질균(Shigella spp.)감염에 의한 급성 염증성 장염을 일으키는 질환으로 잠복기간은 12시간~7일, 전염기는 발병 후 4주 이내이며 드물지만 보균상태가 수개월 이상 지속될 수도 있다. 그 증상으로 고열, 구역질, 구토, 경련성 복통, 후중기를 동반한 설사가 주요 증상이며 대개 대변에 혈액이나 고름이 섞여 나온다.

▲장출혈성대장균감염증

장출혈성대장균(Enterohemorrhagic Escherichia coli)감염에 의한 출혈성 장염을 일으키는 질환으로 초기 오심, 구토, 비 혈변성 설사 증상을 나타낸다. 이후 복통, 미열, 오심, 구토, 수양성 설사에서 혈성 설사로 이행한다.

사 설

여름철 자연재해 예방 철저

여름 초입인데 벌써부터 날씨가 심상치 않다. 며칠 동안 한 여름을 방불케하는 더위가 기승을 부리더니 최근에는 천둥이 치면서 소나기가 쏟아졌다. 그래서 올해도 기상 이변이 속출할 지 염려가 된다. 지난해에는 기상예보가 여러 번 틀릴 만큼 지역마다 날씨의 차이가 심했었다. 장마가 있을 거라고 예보됐는데 어느 지역은 마른 장마가 계속돼 폭염으로 고생했는가하면 폭염이 있을 거라던 어느 지역은 때 아니게 비가 내렸다. 그리고 비에 대한 예보도 시간 오차가 컸었다. 아침에 내려야 할 비가 저녁에 내리기도 하고 많은 비가 예상된다고 했는데 쨍쨍 개인 날씨를 보이기도 했던 것이다.

한반도의 여름철은 수 년 전부터 아열대성 기후가 맞지싶다. 국지성 호우라는 표현 그대로 날씨의 모양새가 지역마다 다양하다. 그래서 예전에 말했던 것을 다시 반복해야겠다. 자연 재해 예방 철저 말이다. 재해 방비를 거듭 언급하는 이유는 분명하다. 해마다 이맘 때면 듣는 얘기라서 관계 당국도 조금은 성가실 터이다. 그래도 어쩌겠는가. 자연 재해 방비는 열 번을 강조해도 오히려 부족하다고 할 밖에 없다.

올해의 장마가 언제 시작될지 아직 알 수 없는 일이기는 하나 장마철을 코앞에 두고 있음은 확실하다. 지난해 너무 오래도록 마른장마가 계속됐기에 기후 용어에 대한 정의가 이상해졌지만 지금 이 순간 중요한 것은 자연재해 대비가 돼 있어여 한다는 점이다. 뒤늦게 닥칠지도 모를 수해와 관련해서 대비를 촉구했건만 그게 언론사들만의 외침이었던 게 생각나는 지금이다. 올해는 정말이지 그런 일이 없어야겠다.

재해 예방 작업이며 재해 복구 작업은 서둘러야 맞다. 매번 늑장이라서 불만의 대상이었던 게 다시 생각나는 것이다. 당국 관계자들에게 다시 당부하거니와 곧 닥칠지도 모를 폭우와 태풍에 대비해야겠다. 폭염 또한 두 말할 나위가 없다. 예전에 필리핀이나 대만이나 남중국이 당한 것 같은 재해가 없어야겠지만 만에 하나 그 같은 일이 한반도에 닥친다 해도 방비가 철저하다면 크게 걱정할 이유는 없다. 유비무환 (有備無患)의 작업은 그에 상응하는 기대 이상으로 많은 것을 보존해줄 테니까 말이다.

지역 발전 관심사를 항상 앞자리에

기회가 있을 때마다 했던 말을 또 하려고 한다. 지역 발전관심사를 항상 앞자리에 두어야겠다. 도민의 여망이 어디에 확인된 지금이다. 선거에 나섰던 모든 이들은 당락에 상관없이 지역 발전을 위해 뛰어야 한다. 우리 전북 지역은 다른 광역시도보다 모든 게 뒤쳐져 있다. 인구 감소가 그것을 단적으로 말하고 있는 오늘이다.

거듭 말하거니와 모든 이들은 지역 발전에 힘을 집중해야 한다. 그래야 하는 이유는 분명하다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 발전 시키기 위해 힘을 모아줄 것을 말할 것이기 때문이다. 우리 지역이 조금씩 발전은 하고 있다지만 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도의 발전 보폭에 비하면 별거 아님을 알아야 한다. 지역 발전은 광역단체인 전북도의 힘만으로는 역부족이다. 기초단체인 각 시군과 전북발전연구원의 역할도 매우 중요하다. 관계 단체들은 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위의 관심사가 돼야 한다.

현재 우리 지역의 모습은 다른 지역이 보여주고 있는 것과 비교해 기분 좋은 모습이 결코 아니다. 여기 전북 발전연구원의 역할도 중요하다고 했거니와 전북발전연구원은 꾸준히 공부해야 한다. 공부의 바탕이 없이는 지역 발전을 도모하려고 해도 새로운 것을 창출할 수 없을 테니 말이다. 전북발전연구원 관계자들은 이를 그대로 발전을 위한 브레인이 되어야 한다. 전북발전연구원 관계자들은 공부하면서 전북 발전을 위한 현안들을 많이 발굴해 내야겠다.

도지사와 모든 당선자들은 무한 책임을 느껴야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 셀프 자존심만으로는 부족하다. 그리고 주문할 게 있는데 무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야겠다. 전북도는 지역 발전을 위해 도민들 앞에서 호기롭게 공표했던 것들을 잊지 말아야 한다. 그 중에는 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 것도 있다. 전북도의 말 그대로 탄소산업은 도민을 위한 백년 먹거리가 되어야 한다. 전북도는 각 시와 군을 이끌며 전북발전연구원을 독려하는 가운데 다른 지자체보다 힘차게 뛰는 모습을 보여야겠다.

독자제언

지정차로제, 이렇게 달라집니다

지정차로제관련 도로교통법 시행규칙이 개정되어 6.19일부터 달라진 지정차로제에 따라 자동차를 운행해야 한다.

지정차로제란 도로이용의 효율성을 높이고, 교통안전을 확보하기 위해 차량의 제원과 성능에 따라 차로별 통행가능 차종을 지정한 제도를 말한다.

현재의 지정차로제는 차로별주행가능 차량이 복잡하게 규정되어 있어, 운전자가 그 내용을 쉽게 알기가 어렵고, 준수하기도 힘들었으며, 고속도로의 경우 차량 정체로 혼잡한 때에도 규정상 1차로를 추월차로로 비워두어야 하는 불합리가 존재하였기 때문에 이를 교통현실에 맞게 합리적으로 개선한 것이다.

달라진 내용은 아래와 같다.

▲지정차로제, 알기 쉽게 바뀐다

운전자는 간소화된 왼쪽, 오른쪽 차로 중 본인 차량이 어디에 포함되는지만 알면 주행 가능한 차로를 쉽게 알 수 있습니다.(2018. 6. 19 시행)

4차로 고속도로에서는 1차로 앞지르기 차로, 2차로 왼쪽차로, 3,4차로는 오른쪽차로로 구분하며 1차로는 앞지르기 차로 이면서 도로상황에 따라 주행이 가능, 왼쪽차로는 승용, 경형·소형·중형 승합차량 통행, 오른쪽 차로는 대형승합, 화물, 특수, 건설기계가 통행이 가능하다. 4차로 일반도로 에서는 왼쪽차로 1,2차로에는 승용, 경형·소형·중형 승합차량, 오른쪽 차로 3~4차로에는 대형승합, 화물, 특수, 건설, 이륜, 원동기장치자전거가 통행이 가능하다.

▲고속도로 혼잡 시 1차로 주행 가능

차량 증가 등으로 시속 80km/h 이상 통행이 어려운 경우, 앞지르기가 아니더라도 고속도로 1차로를 주행할 수 있게 됩니다.(2018. 6. 19 시행)

▲지정차로제 위반 시 과태료 부과

지정차로제 위반 시 과태료 부과를 가능토록 개정하여, 신호, 속도위반과 같이 단속 카메라나 공익신고를 활용한 단속이 가능합니다.(2017. 6월 개정)

지정차로제에 따라 운행하는 것은 운전자들이 꼭 알아야 하는 필수적인 부분이다. 운전자들은 바뀐 지정차로제를 준수하며 안전한 운행을 하길 바란다.

신서윤 고창경찰서 교통관리계 경사

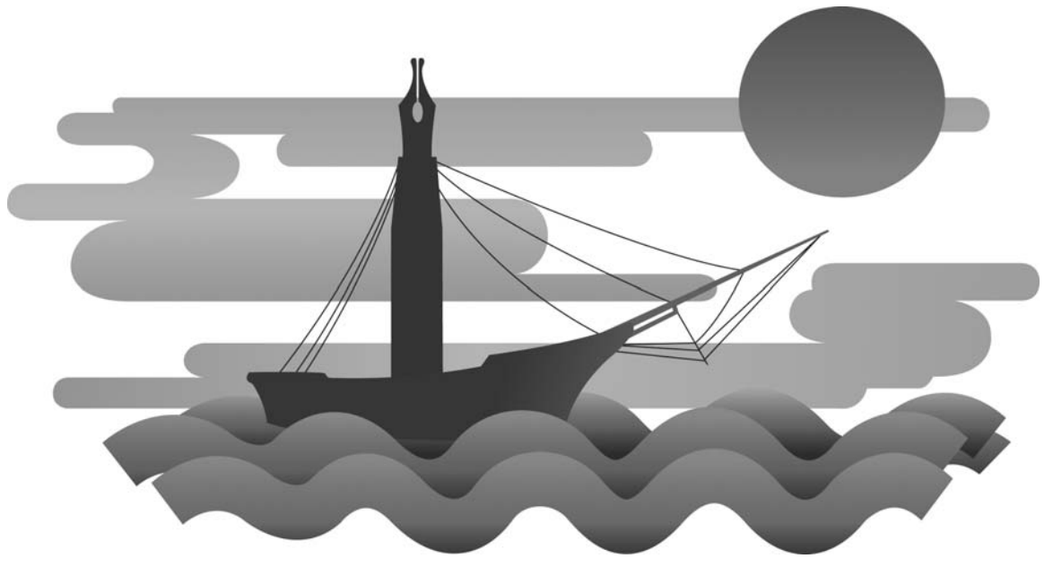
사진으로 보는 지구촌 소식

2018 러시아 월드컵 '첫 골'

지난 15일(한국시간) 모스크바 루즈니키 스타디움에서 열린 2018 러시아 월드컵 개막전 겸 A조 조별리그 1차전에서 러시아의 유리 가진스키가 전반 12분 사우디아라비아를 상대로 선제 득점을 기록한 후 환호하고 있다. 러시아는 이날 경기서 5-0으로 완승했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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