

건강 칼럼

여름철 일사병과 열사병

여름철 더위에 자칫 건강을 잃기 쉽다. 뜨거운 여름철 발생하는 일사병 그리고 열사병에 대하여 어떻게 대처해야 하는지 알아보도록 하자.

▲일사병과 열사병

일사병과 열사병, 용어는 비슷하지만, 일사병은 땀 배출이 정상적으로 되기 때문에 피부가 축축하고 건조하지가 않은 데 비해 열사병에서는 반대로 피부가 건조해진다.

체온도 일사병에서는 그렇게 높지 않았지만 열사병에서는 40도 이상으로 굉장히 높은 체온을 보이며, 열사병은 일사병보다 훨씬 위험도가 높다. 우리 몸에는 체온을 조절하는 체온중추라는 것이 뇌에 있는데 이는 외부기온이 올라가면 피부의 혈관을 확장해 체온이 올라가지 못하게 하는 역할을 한다.

그러나 외부온도가 체온과 비슷하거나 더 높으면 열이 몸 밖으로 빠져나가지 못하게 되어 열사병이 생기게 되는 것이다. 열사병의 경우 높은 체온 때문에 피부를 만져보면 굉장히 뜨거움을 느낄 수 있다. 두통과 어지러움, 구

역질이 발생하며 심하면 경련, 시력장애도 생길 수 있다.

또한 헛소리하거나 의식을 잃기도 하는데 이처럼 체온이 높은 상태가 지속되면 심장이나 간, 콩팥 같은 내부 장기들이 망가져 생명이 위험할 수도 있다.

그래서 열사병이 의심되면 119 구급대를 부르고 체온을 떨어뜨리려는 응급처치를 빨리해야 한다. 환자를 차가운 물에 담그는 것이 가장 좋으나 실질적으로 쉽지가 않기에 찬물에 적신 수건으로 몸을 닦아준다든지 환자의 몸에 물을 뿌려주는 방법이 좋다.

▲열사병으로 쓰러졌다면?

열사병은 초응급 상황으로 즉시 치료를 하지 않으면 사망률이 높은 위험한 질환이다. 치료는 가능

한 빨리 체온을 낮추는 것이 가장 좋으며 수액 요법 등 보존적인 요법을 시행하고, 어느 정도 회복될 때까지 절대 안정하며 휴식을 취하는 것이 좋다.

열사병은 뇌 체온조절중추의 기능장애로 일어나게 된다. 요즘 같은 한여름에 오랫동안 더위에 노출되면 발생할 수 있으며, 급격히 발생해 몇 분 안에 의식을 잃는 것이 특징이다.

의식을 잃기 전에 위에서 언급한 것처럼, 두통·어지러움·초조감·의식혼돈 등의 증상이 나타나며 특히 체온이 급상승한다.

열사병은 체온을 낮추는 것이 가장 중요하며, 쓰러지기 전이라면 시원한 곳으로 옮겨 쉬도록 하는 것이 중요하다. 쓰러졌을 경우에는 환자를 가능한 서늘한 곳

으로 옮겨 걸음을 모두 멎기고, 시원하게 씻은 천으로 덮는다.

여기에 계속 물을 뿌려 천을 적셔 주며, 환자 얼굴에 부채질을 해주는 것이 좋다. 이때 구강온도가 30도 이하로 떨어지면 위험한 상태에서 벗어났다고 볼 수 있으며 체온이 38도 이하로 떨어지면 씻은 천을 다른 것으로 바꿔주는 것이 좋다.

▲열사병과 일사병 예방법

무엇보다도 예방이 중요한데, 수분과 염분이 부족하지 않도록 해 주는 것이 중요하다. 그래서 건강한 성인이라도 더운 날씨에는 틈틈이 나뉜 물을 마셔서 수분이 고갈되지 않게 해야 한다.

갑증이 날 때마다 바로바로 수분을 보충하는 습관이 중요하다. 열병 같은 경우 땀을 많이 흘린 경우에는 따로 보충이 필요하지 않지만, 대부분은 따로 섭취해야 할 필요는 없다. 이온음료는 땀을 심하게 흘린 경우 볼보나 더 나은 효과를 나타내지만, 보통은 물을 마셔도 충분하다. 그리고 햇볕이 가장 강한 오후 2시에서 3시경에는 운동이나 작업을 무리하게 하지 말고 중단하는 것이 좋다.



현 승 수

굿모닝병원 가정의학과 전문의

독자제언

여름휴가철 인터넷사기! 당신도 표적이 될 수 있다

7월 본격적인 무더운 여름의 시작만큼 여름을 맞이하여 해수욕장, 수영장, 등산 등 휴가를 계획하는데 한창일 것이다.

저렴한 가격으로 즐거운 휴가를 보내기 위해 중고나라 사이트나 인터넷 카페 게시판을 통해 물품이 공평한 시찰과 용품 등 여름 휴가물품을 구매하는 경우가 많아지고 있다.

하지만, 이러한 여름철 휴가시즌을 집중적으로 노려 휴가철 숙박시설, 교통권, 놀이용품 등 판매사기가 발생하고 있다. 경찰청 인터넷사기 피해 신고인원 중 '휴가 및 여행' 관련 인터넷사기 피해신고율은 매년 7~8월에 가장 높은 비중을 차지하고 있다고 한다.

이러한 여름 휴가용품 사기를 예방법으로 첫 번째로는 자금 옆에 있는 스카트폰에 '사이버갑' 어플부터 설치하는 것을 권한다.

'사이버갑' 어플에는 최근 3개월간 3회 이상 인터넷사기로 경찰에 신고된 전화·계좌번호를 확인할 수 있다. 인터넷 게시판을 이용하여 물품 구매시 항상 사이버갑 어플을 옆에 두고 상대방 전화·계좌번호 조회를 해보는 것을 권한다.

무엇보다도 가장 안전한 방법은 직접 만나 물건과 돈을 교환하는 방법 일명 직거래를 하는 것이다. 하지만, 직거래는 바쁜 현대인들에게는 좀처럼 선택하기 어려운 거래방법으로 인터넷거래를 하게 될시 에스크로(ESCROW, 결제대금예치)서비스를 이용하기 바란다.

에스크로(ESCROW, 결제대금예치)서비스란 소비자가 온라인쇼핑몰에서 물품을 구매하면 에스크로사업자가 소비자의 결제대금을 맡아두었다가 상품배송이 완료되면 물품대금을 판매자에게 지급하는 거래안전장치제도를 말한다.

만약에 인터넷사기를 당했을 시 위 제도를 활용했다면 에스크로사업자에게 전화를 걸어 간단한 조화란 거한다면 현금결제까지 취소되고 그 대금은 자신에게 다시 되돌아 온다. 단, 이 경우에도 판매자가 안전장치를 한다면서 가짜 인터넷주소(URL)를 보내 물품대금과 개인정보를 빼돌릴 수 있으니 실제 안전결제서비스 업체 인터넷주소인지 확인을 반드시 해야 한다.

전미경정을경찰서 수사과 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

지붕에 구멍 뚫린 보트



미 하와이주 빅아일랜드에서 16일(현지시간) 화산 폭발로 인한 용암에 녹은 비위들이 인근 해역을 순환하던 관광 보트의 지붕 위로 떨어져 23명이 부상했다. 비위에 맞은 보트 지붕에 큰 구멍이 뚫려 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

정부의 전북 관광 거점지 패싱

지금은 전북 관광이 변해야 할 때이다. 관광사업을 활성화시키려면 반드시 변해야 한다. 지금 아데로는 전북 관광의 미래가 밝지 않다. 이번 정부 각 지역의 관광 거점지를 발표했는데 전북만 유일하게 배제돼 있다. 이것은 전북 관광의 현주소가 어디에 있는지 극명히 밝혀주고 있다 할 것이다. 전북 관광 당국은 그동안 전주 한옥 마을의 관광 성과에 취해 홍보에 열을 올렸으나 그것이 전국적으로는 큰 평가 대상이 아니었던 것이다.

저반에도 지적한 바가 있거니와 정부가 국내 여행지에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그 내용을 보면 가슴이 답답하다. 거기 전북 관광의 빛과 그림자가 고스란히 보이고 있다. 우리 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있다지만 그것은 겉대기일 뿐이다. 특히로 보아할 문제가 있기 때문이다. 국민 여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들에겐 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 거다. 이것은 머리를 가웃거리게 하는 이상한 현상이 아닐 수 없다. 개인여행지로는 그 평가가 우수한데

다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니니 말이다.

전북도는 이 사실을 어떻게 받아들이고 어떻게 해석해야 할까 고민해야 한다. 정부의 전북 관광거점지 패싱에 대하여 도지사가 간부 회의를 열었다는데 민사지탄이 아닐 수 없다. 교통 인프라의 부족도 문제이지만 관광 현장에서의 영업 행태 또한 문제가 아닐 수 없다. 휴가철 전북 관광 사업의 행태를 지적하는 소리가 연일 터져 나오고 있는 것이다. 곳곳에서 바가지 요금을 요구하고 불법영업을 일삼아 고객들의 불만과 원성이 터져 나오고 있는데 그것은 결코 전북 관광의 활기라고 말할 수가 없다.

전북도는 관광거점지 선정에서 패싱 당한 것을 두고 반성해야 한다. 국내 여행 방문 목적지에 대한 평가에서 최하위 점수가 나왔다는 것은 매우 곤혹스러운 일이다. 새로운 관광 홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다고 했는데 바가지 요금과 불법영업 같은 기초적인 것도 제대로 단속이 안되고 있으니 같이 말다. 개인 여행지로는 마음에 들어도 재방문 지역으로나 추천지역으로는 점수를 못 받는다던 내용에 그 관광 수익은 보거나 뺀다.

일자리 창출에 힘 집중해야

전북도는 일자리 창출에 힘을 집중해야겠다. 신직 피해자들이 풀이 죽을대로 죽어 있는 내날이다. 희망의 근사할 게 전혀 없는 이틀 터널 한국이 계속되고 있기 때문이다. 전북도는 지금 가장 시급한 현안이 무엇인지 파악해야 한다. 그것은 기회가 있을 때마다 거듭 거듭 지적했던 바 일자리 창출이 아닐 수 없다. 그런데 우리 전북 지역의 현실은 미려하는 반 비례하여 일자리가 갈수록 줄고 있다. 부족한 일이 아닐 수 없다.

한때 일자리 창출 근력은 전국적인 문제이다. 다른 일자리 때문에 아우성이다. 그런데 그 아우성 소리가 가장 큰 지역은 바로 우리 전북 지역이다. 그것도 수십 년째 그리고 있다. 다른 고장은 조금씩이나마 나날이 발전하고 있는데 우리 전북 지역은 그러지를 못하고 있다. 오히려 세월이 흐를수록 나후의 내리막길을 가고 있다. 따라서 유감을 갖지 않을 수 없는 오늘이다. 전북도는 오래 전부터 '전북 자존'을 말했고 '전북 대도약'을 말했다. 그러나 그러한 것들이 한 때의 근초의 내기로 끝났던 안티였다. 이제 전북도는 재발목을 끈 걸기게 행해야 한다. 자립과 같은 상책이면 다른 권역시도들과 비교해

그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다. 전북도는 일자리 창출과 관련해 그 책안이 탁중하다. 지역의 미래를 선도해야 할 의무가 있기 때문이다. 전북도는 일자리 창출이라는 시급한 현안에 힘을 집중하면서 동시에 이 척스러움도 보아야겠다. 지역을 보나 발전시키기 위해서는 정부를 상대로 제동을 온전히 행해야 한다. 우리 지역의 발전상이 사원지 않다고 여러 번 도도했거나 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 어둠의 보습은 훨씬 깊이가 없다. 내일 광역 지자체 지역은 인구가 늘어나거나 최소한 현상유지라도 하고 있는데 이곳은 그렇지 않은 것이다.

도산들이 해마다 인터넷위탁하고 있거나 전북도는 일자리 창출을 위해서라도 7조원 예산 시대를 열어야 한다. 전주에서만도 해마다 3천명의 젊은이들이 타지로 빠져나가는 지금, 전북 도민 2백만 운운은 실재가 아니다. 그것은 자·생의 허된 표현일 뿐이다. 전북도는 군산을 살려 날리고 호소하고 있지만 성부는 알겠다는 달만 파풀이하고 있다. 돌아가는 게 아니라 도로로 도산들은 화장을 못하지 않고 있다. 전북도는 일자리 창출을 위해 책임물린이 되지 말고 한한 행보를 보여야겠다.

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 어려움을 속 시원하게 끊어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

