

건강 칼럼

폭염과 건강관리

폭 열이 기승을 부리고 있다.

질병관리본부에 따르면 지난 한 주 동안 전체 온열질환자의 약 절반이 발생했고, 올해 온열질환 사망자 10명 중 7명이 지난 한 주간 발생한 것으로 나타났다.

지난 시간에 온열질환을 예방하는 한방 음료에 이어 이번 시간은 일상생활에서 온열질환 주의 사항 및 응급상황 발생 시 대처 요령에 대해 알아본다.

경미한 열발진에서부터 사망에 이르는 열사병까지 일반적으로 온열질환은 열에 노출되면서 발생한다.

몸이 열에 노출돼 체온이 증가할 경우 인체는 정상적인 대사 활동을 위해 땀을 분비한다던지 혈관을 확장하는 등 이에 맞는 대응을 한다.

이때 많은 수분이 손실되므로 따라서 물을 자주 마셔주는 게 좋다. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스를 마시는 게 좋으며 카페인이나 알콜이 함유된 음료는 체온은 상승시키고 이뇨작용을 하기 때문에 좋지 않다. 온열질환은 열에 노출돼 발생하기 때문에 시원하게 지내는 게 좋다. 시원한 물로 목욕 또는 샤워를

하며 꼭 조이는 옷보다 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입는 게 좋다. 특히 외출 시에는 햇볕을 차단하는 양산이나 모자를 사용해야 한다.

또한 더운 시간대에는 반드시 휴식을 취한다. 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취하고 매일매일 기상 정보를 확인해 본인의 건강 상태에 따라 활동 강도를 조절해야 한다.

열사병(40℃ 이상의 고열·땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부·의식을 잃을 수 있음)의 경우 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있다.

열탈진(40℃ 이하의 열을 내며 땀을 많이 흘림·힘이 없고 극심한 피로·창백함·근육경련)·열경련(어깨 팔다리 복부 손가락의 경련)·열실신(어지러움·일시적 의식소실)·열부종(손·발이나 발목이 부음) 등의 등 온열질환이 발생하면 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기도록 하고, 옷을 풀고 시원한(너무 차갑지 않은) 물수건으로 닦아 체온을 내리고 의료기관을 방문한다.

환자에게 수분보충은 도움 되나 의식 없는 경우 질식 위험이 있으므로 음료수를 억지로 먹이지 않도록 하며 신속히 119에 신고해 병원으로 이송해야 한다.



김 이 곤

구원환의원 원장

독자제언

경찰-검찰 수사권 조정, 국민에게 유익한 방향으로

지난 6월 21일 행정안전부장관, 법무부장관 등이 참여한 가운데 경찰과 검찰의 수사권 조정 합의문을 발표하였다.

정부의 수사권 조정 합의문을 살펴보면 경찰과 검찰의 관계는 지휘·감독의 수직적 관계에서 상호협력 관계로 설정하고 경찰에게 모든 사건의 1차 수사권과 수사종결권을 부여하고 검찰의 수사지휘권은 폐지하는 것으로 명시되어 있다.

이러한 수사권 조정은 현재 대한민국 수사권과 기소권을 모두 움켜쥐고 행사하는 전 세계에서 유례를 찾아보기 어려운 정도의 무소불위(無所不爲) 권력을 누리고 있는 검찰의 권한을 일부 경찰에게 부여함으로써 견제와 균형의 원리가 실현되도록 해 국민의 생명과 재산, 인권 보호에 초점을 둔 수사 시스템 혁신으로 이해해야 한다.

물론 검찰 입장에서는 수사권을 갖게 된 경찰이 과연 제대로 수사권을 행사할 수 있는 능력이 있는지, 혹시 수사를 받는 국민의 인권이 훼손되게 되는 것은 아닌지 우려할 수 있으나 세간을 떠들썩하게 했던 검찰 관련

의혹과 사건만 나열해도 경찰과 검찰의 수사권 조정의 필요성은 더 이상 강조할 필요가 없어 보인다.

일각에서는 경찰 권력 비대화를 이유로 수사권 조정을 반대하지만 전체 형사사건의 98%를 다루는 경찰에서는 수사 중립성 확보를 위한 국가수사본부 설치 및 행정 경찰의 수사관여를 제어할 절차를 마련하고 있고, 수사분야 과장 자격제를 신설하고 팀장 자격제 요건을 강화하는 방안을 검토중이며, 영장신청 과정에서 과실과 인권침해 요소를 줄이기 위해 영장심사관 제도를 시범 도입하였다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 어느 기관에서 수사권을 행사하느냐의 문제보다는 수사과정에서 경찰과 검찰의 상호 견제와 협력을 통해 국민의 인권을 보장하면서 수사과정에서 발생하는 복잡한 절차들을 간소화함으로써 국민에게 편익을 주고자하는 개혁이다.

이번 수사권 조정을 통해 경찰과 검찰이 국민의 경찰, 국민의 검찰로 거듭나기를 바라는 바이다.

조운채정수경찰서수사과장겸팀장 경사

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

실종 MH370편 최종 수색보고서 배포



말레이시아가 지난 30일, 2014년 3월 실종된 말레이시아 항공 MH370편에 대한 최종 수색보고서를 배포했다. 쿠알라룸푸르를 출발해 베이징으로 향하던 중 실종된 MH370편 항공기에 대한 최종 수색 작업은 2달 전 기체를 찾지 못한 채 종료했다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

국민연금 기금운용본부 흔들기 막아야 한다

국민연금공단의 기금운용본부 흔들기를 막아야 한다. 삼히 교안한 일이다. 전북 혁신도시로 이전한지 오래 되었고 그 성과가 대단한데도 저들의 음해는 계속되고 있다. 수도권 재이점을 주장하면서 아직까지 미련을 버리지 못하고 있으니 해괴한 일이다. 저번에 전용 회의실을 마련하는 등 그 움직임이 심히 의심스럽다고 했는데 그 이유가 없지 않았다. 별 일이 아니더니 믿고 넘어갈 수가 없었던 게 뉘튼 당한 적이 한두 번이 아니었던 까닭이다. 저들이 그러는 것은 그 저의가 있어서일 거라 여겼는데 그 의심이 틀리지 않았다. 저들은 이제 보수 경제 언론사들과 함께 막장 연극을 하고 있다.

전주 이전으로 외국인 투자자가 감소했다느니 기금운용 인력이 유출되고 있다느니 하는 따위의 말들이 있지만 송하진 도지사의 반박 그대로 그것은 새빨간 거짓말이다. 국민연금 본부가 서울 쪽에 있을 때 낸 성과와 비교해보면 그것을 알 수가 있다. 2013년에 4.16%, 2014년에 5.29%, 2016년에 4.69% 등의 성과를 낸 것에 비해 전북 혁신도시로 이전한 이후의 성과는 괄목할만하다. 첫 해에만 수익률이 7.28%에 달했기 때문이다. 그러므로 '노동력 분배' 라는

니 '전주이전 리스크' 라는니 하는 따위의 비아냥은 그 이유가 없다. 그것은 저들의 심보가 심히 사납다는 것을 드러낼 뿐이다.

전북도와 전주시는 끈질기게 담배 또는 저들을 흔들어 준다. 결코 가만히 내버려 둘 일이 아니다. 저들이 점근성의 문제를 틀어 전주 패상을 말하고 있는데 다소로운 일이다. 국민연금 운용본부를 흔들어 뺐다 시 수도권으로 존치하려는 것은 시대착오적이다. 전북도와 전주시는 혁신도시로 이전한 국민연금공단 기금운용본부에 힘을 실어주어야 한다. 그것은 지역 발전을 이끌게 하는 동력이 될 게 분명하다. 혁신도시의 국민연금 기금운용본부는 제 자리에 서 우뚝서야 한다. 그렇게 하지 않고서는 혁신도시가 지역발전 역할을 다 할 수는 없다.

전북도와 전주시는 저들에게 분배를 보여야 한다. 지역 발전을 이끌려면 그래야 한다. 혁신도시의 미래의 비전을 내세워야 한다. 혁신도시는 아대로 완성된 게 아니다. 기금운용본부 흔들기 장점이 더욱 격화되면 전북도는 작심해야겠다. 혁신도시로 이전한 국민연금 기금운용본부가 전북 도민의 기대주임을 정부를 상대로 각인시켜야 한다.

여전히 식탁물가가 걱정이다

여전히 식탁물가가 걱정이다. 폭염 현 식재료들이 가격 '폭염길'을 울리고 있다. 폭염이다 큰 폭의 줄출이 인상을 보이고 있는 것이다. 그런데 앞으로가 더 걱정이다. 더 높은 인상이 있을지 모르는 집값이 있기 때문이다. 주택과 낙후된 쪽의 경제 몰락 이후 어두운 소식만 들려온다. 이제야 식탁 물가까지 서민들의 속을 뒤집고 있다. 전국적으로 폭염이 계속되면서 매추와 무 등 노지 채소 가격이 치솟고 있는데 우리 지역도 예외는 아니다.

지금 전북도와 각 시군 지자체에게 주고 싶은 말은 분명하다. 폭염에도 농산물 가격이 치솟고 있는데 시책으로 살피는 것이다. 이밖에 한국농수산식품유통공사에 보고한 것을 주목해야겠다. 배추 한 포기 가격이 500원으로 한 달 전과 비교해 200% 올랐으니 말이다. 다른 채소류들도 가격이 치솟은 것은 두 말할 나위가 없다. 그리고 이로부터 유출금이 오를 예정이다. 땅콩과 커피값도 줄출이 인상을 예고하고 있는데 역시나 시책으로 대책안간이다.

전북도는 도내의 근로 빈곤층에 눈길을 주어야 한다. 그들은 노후 준비를 제대로 못하고 있는데 그것은 하루 먹고 하루 사는 생일이

피듯한 때문이다. 이제 전국적인 현상이겠지만 전북의 경우는 더욱 심각하다. 그래서 우리 전북 서민세대의 생활계수며 지니계수기 전국 최대라는 브고가가 다시 또 생각난다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 보도도 다시 생각난다. 그때의 그 보도는 다른 데서 나온 게 아니다. 전북도가 내놓은 것이기에 관계자들은 그에 대한 생각이 많아야 한다. 그래서 주고 싶은 말의 요지는 분명하다. 도내의 영세한 빈곤층의 입장을 살펴줘야겠다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들이 지금 그것을 버거워하고 있다.

전북도와 각 시군 지자체는 어떤 생각인지 궁금하다. 서민들이 식탁물가를 걱정하고 있는 이때, 민생 경제 살리기에 힘을 쏟아야겠다. 거주 인구가 하향 고착화 현상을 보이지 오래 됐는데 전북도가 그 깨달음 코르지 않을 것이다. 근로 빈곤층의 요구를 포착해 민생 경제를 잘 살리다면 풍요로니와 그제 희망사항에 그리고 만다면 미래가 없다. 서민들이 식탁물가에 두려움을 느끼고 있다는 사실을 망각하지 말아야겠다.

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

