

건강 칼럼

휴가철 안전사고 예방 수칙

무더위가 기승을 부리면서 여름철 휴가를 떠나는 사람들이 많다. 그렇지만 무더운 여름철, 물과 마음이 느슨해지는 휴가철에 예기치 못한 사고가 빈번하게 일어날 수도 있다. 여름철 안전사고를 예방하기 위해서는 다음 사항을 숙지할 것을 권고한다.

▲수영·물놀이 바닷가, 계곡 등 수심이 확인되지 않는 곳에서는 혼자 수영하지 않도록 한다. 스스로 실력을 판단하여 미달한다고 생각할 때는 벗겨져 하지 말고 보호 장비를 착용한다. 수영장 수심이 120cm 이하인 곳에서는 절대로 다이빙을 해서는 안 되며, 물속으로 들어갈 때는 머리가 아니라 발부터 들어가는 것이 좋다. 다이빙 사고는 경추 및 경수 손상에 의한 사지마비와 두개골 골절, 경막의 또는 경막하 출혈 등을 일으킬 수 있다.

▲여름철 등반 등산을 할 때 안정감 있게 발을 내딛으려면 발에 잘 맞고 편한 등산화 선택이 중요하다. 일반적으로 등산화 끈은 올라갈 때는 약간 늦추어 매고 내려올 때는 꼭 매야 한다. 자신의 등반수준에 맞게 산행을

선택하고 등반기술이나 체력 등도 충분히 고려해야 한다. 보행 중에는 낙엽이나 나무뿌리, 불안정한 바위 등은 밟지 않아야 하며, 산행 중 길을 잃었을 때는 계곡을 피하고 능선을 따라가야 안전하다. ▲교통사고 교통사고는 음주운전, 안전벨트 미착용, 운전 중 휴대폰 사용, 운전 부주의와 운전미숙 등이 그 원인으로 작용한다. 휴가철 더위에 차를 몰고 가다 보면 안전벨트를 착용하는 것이 귀찮아지고, 운전 중 전자기기의 작동에 대수롭지 않게 여기다가 사고가 날 수 있다. 실제로 운전 중 휴대폰 사용이 0.1% 알코올 음주운전상태의 사고 발생률과 같다는 보고도 있다.

▲오토바이 사고

차량사고보다 더욱 위험한 것은 오토바이 사고이다. 바람을 맞으면서 해변을 달리는 오토바이는 벗겨보일 수도 있지만 보호 장비가 차량보다 상대적으로 부족해 치명적인 사고를 일으킬 수 있다. 교통 안전수칙을 철저히 지키고 더운 여름철이라도 안전모를 착용해야 사고 발생 시 두부외상으로 인한 손상을 줄일 수 있다. 세계보건기구(WHO)에 따르면, 오토바이를 탈 때 안전모를 쓰면 부상 위험을 72% 정도 줄일 수 있으며, 사망 확률은 39% 가까이 줄일 수 있다.

▲저혈량성 쇼크 저혈량성 쇼크는 순간적인 혈액순환의 감퇴로 신체 장기의 정상적 기능을 어렵게 만든다. 만약 출혈이 있다면 출혈부위를 압박하여 지혈

하고 해당부위의 위치를 심장보다 높여주면 도움이 된다. 다음으로 환자의 체온 유지가 중요하다. 중심체온이 35도 이하로 내려가면 심장, 폐, 뇌 등 중요 장기의 기능이 떨어지기 시작한다. 이는 바로 저체온증으로 나타나고 점차 신체방어 기전이 떨어지게 된다. 따라서 중상을 입었을 경우 체온을 외부로 빼앗기지 않도록 더 빨리 쇼크 상태에 빠지므로 모포로 환자의 몸을 덮어 체온을 빼앗기지 않도록 한다.

▲응급처치 산에서 실족사고가 일어났을 때는 우선 다친 부위를 정확히 파악해야 한다. 만약 출혈이 심할 때는 가급적 압박지혈을 하고 상처가 났을 경우에는 소독을 한 뒤 의료기관으로 신속하게 이송해야 한다. 목 부위가 꺾이면서 더러웠을 경우에는 임의로 부상자를 움직이지 말고 구조팀이나 전문의가 도착할 때까지 기다려야 하며, 환자를 운반할 때 신중을 기해야 한다. 이 때 부상자의 손발이 움직이지 않으면 신경 손상이 동반되었을 가능성이 높으므로 구급차가 도착할 때까지 환자를 심리적으로 안정시키는 데 중점을 둔다.



최영득 건협 전북지부 건강증진위원장

독자재언

안전모 착용하고 다니십니까?

지난 주 경북 포항에서는 퇴근길에 전기자전거를 타고 가다가 넘어지면서 도로에 머리를 부딪쳐 뇌출혈로 입원한 사례가 있다. 최근 들어 자전거, 오토바이 등을 타고 가다 안전모를 쓰지 않아 다치는 사고가 빈번하게 일어나고 있다. 특히, 팔팔 끓는 가마솥더위가 계속 되면서 덥고 귀찮다는 이유로 안전모 착용을 꺼리는 운전자들이 늘어나고 있다. 땀에 젖은 안전모의 내피와 턱 조일 끈 등에 냄새 배여 끼리끼리하고 안전모를 착용하지 않거나 규정에 어긋나는 안전모를 쓰기 때문이다. 규정에 벗어난 안전모는 머리 옆면과 턱을 보호할 수 없어 더 큰 사고

로 이어진다. 이처럼 폭염으로 인해 안전에 대한 무감각이 커지면서 안전모 미착용 사고가 급증했다. 안전모 미착용 시 사고로 중상을 입을 확률이 안전모 썼을 때보다 4배나 위험성이 높다. 안전모 미착용 시 사고는 물론 범칙금을 부과한다. 현재 이륜차(오토바이, 사발이 등) 안전모 미착용 시 범칙금 2만원을 부과하는데, 9월 28일부터 이륜차 외에도 자전거 운행시 안전모 착용이 의무화될 예정이다. 가장 중요한 것은 자전거와 오토바이 운전자들이 평소 안전모 착용과 교통법규를 철저히 준수하는 것이 사고예방의 지름길이다. 김민지 남원경찰서 도동지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사건으로 보는 지구촌 소식

처참히 무너진 제노바 고속도로 다리



14일(현지시간) 이탈리아 북부 제노바에서 고속도로 다리 '모란디'가 붕괴됐다. 사진은 이탈리아 소방당국이 공개한 것.

사설

이젠 완주군도 소멸 위험 지역에 들까 불안하다

전북도는 지금 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중 우선적으로 생각해야 할 게 인구 감소의 문제이다. 지난해와 올해 인구가 많이 줄었는데 보통 일이 아니다. 재작년에는 전국에서 우리 지역의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 인구의 감소와 관련해서 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 해결책을 찾는 게 쉬운 일이 아닌지만 해보는 데까지 해보아야 한다. 고용노동부 산하 한국고용정보원의 고용동향 브리프 7월호를 보면 전북의 현실을 알 수 있다. 혁신도시 개발과 기업유치로 전북 4대 도시로 급부상했다는 평가를 받아온 완주군마저도 소멸 위험 초읽기 지역으로 분류된 것이다. 스무 살에서 서른아홉 살까지의 가입 여성수가 적으면 비해 예순 다섯 살 이상의 고령자가 상대적으로 많은 탓이다. 하지만 고용 약화도 그 이유가 되고 있을 터이다. 완주군의 경우 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 약발이 미미한 것이 사실이다.

전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 지금은 군산의 거듭 누적인 약재 때문에 인구가 허탈없이 줄고 있다. 오래도록 뾰족한 대책이 없다는 것은 믿어 안 된다. 우리 전북이 높아지고 있다는 진단은 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고향자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 일자리 창출과 고용을 위해서 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해서 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 지금 이래로라면 현재의 185만 명 선이 무너지는 것은 시간 문제이다. 기대하는 바 일자리 창출은 없고 있는 일자리마저 사라져버린 현실에 도민의 불만이 뜨거워지고 있다. 정말이지 전북도는 긴장하지 않으면 안 된다. 이 답답한 악순환이 중단되지 않는다면 인구 감소는 앞으로 계속 될 터이다. 전북도는 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해야만 되겠다.

폭염 때문에 식탁물가가 걱정이다

식탁물가가 천정부지로 치솟고 있어서 걱정이다. 폭염철 시새로 불리는 '폭염경보'를 울리고 있는 것이다. 한꺼번에 큰 폭의 인상을 보이더니 안배추가 한달 전보다 273%나 올라버렸고 시금치는 175%가 올라버렸다. 그나마 오랜 가격으로 채소의 값이 형편없이 떨어지려만 했다. 그런데 앞으로가 더 걱정이다. 소비자의 위축에도 불구하고 더 높은 인상이 있을지 모른다는 전망이 있기 때문이다. 폭염 때문에 온열 질환자 사망사고와 기근류 대량 폐사 값이 어누우 소식만 들려들더니 이제는 식탁 물가마저 서민들의 속을 뒤흔고 있다. 지금 전북도와 각 시군 지자체에게 해주고 싶은 말은 분명하다. 폭염으로 농산물 가격이 치솟고 있는데 보통 남감한 게 아니다. 저번에 한국농수산식품유통공사 가 보고한 것을 주목해야 한다고 했거니와 지금은 그때보다 상황이 심각하다. 배추며 고추며 깻잎이며 모두 70%이상 80%이상 올라 버렸으니 말이다. 예초화할 경우 도 예외는 아니다. 얼마전만 해도 풍우라고 해서 값이 떨어지던 것도 있었는데 이제는 그게 아니다. 수박이나 참외도 뜰개 현상을 보이고 있음은 물론이다. 예년 같은

면 끝날줄인데 오히려 시세가 대만하다 세 격락해%50%나올라왔다. 그러므로 전북도는 도내의 규모 빈곤층에 눈길을 주어야겠다. 그들은 노후 준비를 제대로 못하고 있는데 그것은 하루 먹고 하루 사는 생활이 폐쇄된 때문이다. 이게 전국적인 현상이라지만 전북의 경우는 더욱 특이하다. 그래서 우리 전북 서민층에의 엔젤케어수비 지니 계수가 전국 최하라는 보고가 다시 또 생각난다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚고라 허락하고 있다는 보도도 다시 생각난다. 그때의 그 보도는 다른 데서 나온 게 아니다. 전북도가 내놓은 것이 그에 관계자들은 그에 대한 생각이 많아야한다. 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, 하고 싶은 말의 의지는 분명하다. 전북도는 민생 경제를 잘 살리려면 풍우러니와 크게 희망사항이 그치고 단단한 미래가 없다. 서민들이 식탁물가에 두려움을 느끼고 있다는 사실을 당각하지 말아야겠다.

Large graphic with a sailboat on the sea and a sun/moon. Text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지'. Content: '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