

건강 칼럼

미세먼지와 건강

**최** 근 미세먼지 농도가 높아 시민들의 관심이 높아지는 가운데, 미세먼지는 무엇이고 왜 위험한 것인가? 특히 주의해야 하는 이는 누구이며 어떻게 조심해야 하는 것일까? 미세먼지에 대해 알아본다.

**▲미세먼지란?**  
미세먼지는 지름이 나노미터에서 10 마이크로미터 크기의 고체 또는 액체 성상의 물질들로 구성된 부유 입자상 분진으로, 흔히 크기에 따라 분류한다. 일반적으로 입자의 지름이 10μm보다 큰 경우에는 코나 목에 걸려 기도에 침착하지 않지만 그보다 크기가 작은 경우 기도와 폐에 침착하여 영향을 줄 수 있다. 따라서 미세먼지라고 할 때에는 건강에 영향을 주는 10μm보다 작은 경우를 흔히 일컬으며 이를 PM10이라고 한다. 이보다 입자가 더 작을, 즉 지름이 2.5μm보다 작은 경우를 PM2.5라고 하는데, 큰 입자에 비하여 상대적으로 크기가 작아 작은 기관지와 폐까지 더 깊이 침착할 수 있다. 또한 대기 중에 머무르는 시간이 더 길어 우리 몸에 미치는 해로움이 더 크다.

**▲미세먼지, 왜 위험한가?**  
미세먼지는 건강한 사람의 기도와 폐에 침착, 자극 증상과 염증을 유



최영득

건협 전북지부 건강증진위원장

발한다. 기관지에 미세먼지가 쌓이면 가래가 생기고 기침이 잦아지며 기관지 점막이 건조해지면서 세균이 쉽게 침투할 수 있다. 특히 평소 천식, 만성기관지염 등 호흡기질환을 앓고 있는 환자는 병이 있는 부위의 염증이 더 심해지므로, 증상이 더 나빠지고 기도가 수축하는 등 악화가 초래되는데 심하면 사망의 위험이 커진다.

미세먼지 농도가 '매우나쁨' 혹은 '나쁨'일 때뿐만 아니라 '보통'일 때에도 몸의 상태가 좋지 않다면 가급적 창문을 닫고 불필요한 외출을 삼가는 것이 좋다. 짧은 성인보다도 나이가 어린 소아와 고령의 노인에서 더 위험이 크다고 알려져 있어 이들을 미세먼지 농도가 높을 때 가장 먼저 주의하여야 할 취약군으로 분류하고 있

다.

**▲미세먼지로 인해 나타나는 몸의 증상**  
미세먼지 급성 노출 시에는 기도의 자극으로 인한 기침과 호흡 곤란이 발생하며 천식이 악화되고 부정맥이 발생한다. 만성 노출 시에는 폐기능이 감소하고 만성 기관지염이 증가하여 사망률을 높일 수 있다. 특히, 심장이나 폐질환자, 아이와 노인, 임산부는 미세먼지 노출에 의한 영향이 더 크며 심지어 건강한 성인이라도 높은 농도에 노출되면 일시적으로 이런 증상들을 경험하게 된다. 이러한 증상들을 주로 미세먼지에 의해 세기관지에 염증 반응이 유발됨으로써 발생한다. 한 기도와 폐에서 박테리아를 불활성화하거나 제거하는 인체의 방어 작용을 방해함으로써 호흡기계

감염을 초래하게 한다. 미세먼지에 의한 심혈관질환의 발생은 산화스트레스 및 염증 반응, 그리고 자율신경계의 장애와 혈액 응고 능력의 변화와 관련 있는 것으로 보고되고 있다.

**▲어떻게 조심하면 될까?**  
미세먼지의 위험을 피하기 위해서는 무엇보다도 미세먼지의 농도에 대하여 관심을 기울이는 것이 필요하다. 요즘은 일기예보시 미세먼지 예보를 같이 하는 경우가 많으므로 이를 주의 깊게 듣거나 대기환경정보 홈페이지(airkorea.co.kr) 또는 스마트폰 앱을 통해서 확인하는 것이 좋다. 미세먼지가 높을 때에는 가급적 외출과 야외 활동, 운동 등을 줄여야 하며 특히 교통량이 많은 곳은 피해야 한다. 실내에서는 창문을 닫아 외부공기가 들어오지 않도록 하고 환기는 미세먼지 농도가 낮아질 때 하는 것이 바람직하다. 공기청정기는 도움이 될 수 있다. 천식 환자가 부득이 외출할 때에는 증상완화제를 반드시 지참하여야 하고 보건용 마스크를 쓰는 것이 좋다. 마스크는 얼굴에 잘 맞게 착용하여 공기가 새지 않도록 착용하여야 효과적이다.

독자제언

대화경찰관을 아세요?

경찰은 전국적으로 '대화경찰관제도'를 확대 운영하고 있다. 대화경찰이 처음으로 시작된 것은 스웨덴 예테보리에서 반세계화 시위 당시 시위대와 경찰간 무력충돌이 일어나면서 이러한 마찰을 줄일수 있는 방법을 고안, 스웨덴에서 최초로 시작하게 되었고 이제 이것을 대한민국에서도 이를 도입하고자하는 노력을 기울이고 있는데, 국민의 집회자유, 인권보호, 평화적집회를 위한 새로운 패러다임으로 '대화경찰관제도'를 도입하게 된 것이다. 한국형 대화경찰관은 크게 세 가지 특징이 있다. 첫째, 시민들이 쉽게 알아볼 수 있도록 시인성 있는 대화경찰관 조끼를 착용하여 활동한다. 둘째, 집회시위 관련기능을 대화경찰관으로 통합해 대화창구를 확대하였다. 셋째, 대화채널 확대로 집회현장에서 일어날 수 있는 충돌에 적극적으로 대응한다는 것이다. 과거집회시위에서는 경찰관들이 눈

에 띄지 않는 현장배치로 사찰 논란이 있기도 하였으나, 이제는 대화경찰관들이 조끼를 입고 가시적인 활동을 함으로써 투명한 집회관리와 함께 집회 참가자측과 상대측, 경찰 사이의 마찰을 대화로 중재하고, 시민의 불만사항까지 현장정취하여 서로의 입장을 조정하는 가교 역할을 하게 된다. '대화'와 '소통'이라는 경찰의 새로운 집회관리 패러다임으로 전환과 높은 시민의식이 어우러져 대부분의 집회가 물리적 충돌 없이 평화적으로 진행되고, 더불어 대화경찰관제도 역시 시위참가자와 경찰, 시민 간의 신뢰를 확보하고 '제복 입은 시민'이라는 새로운 경찰상을 정립하는데 큰 보탬이 되리라 믿는다. 우리 경찰은 집회시위에서 투명한 활동을 지향함으로써 각종 갈등이 존재하는 집회현장에서 의사결정 상황과 그 과정, 서로의 입장 존중을 실현하여 집회라는 범위보다 더 넓혀 시민의 기본권과 인권을 최대한 보장하도록 노력할 것이다. 이재욱 김제경찰서 신봉지구대

사진으로 보는 지구촌 소식

뗏목타고 등교하는 베네수엘라 어린이들



6일(현지시간) 한 베네수엘라 학생이 우레나 프란시스코 데 파올라 산탄데르 국경 다리 인근에서 나무 뗏목을 타고 강을 건너 콜롬비아로 가고 있다. 베네수엘라의 많은 부모는 아이들의 더 나은 교육을 위해 매일 위험을 무릅쓰고 국경 너머 콜롬비아로 아이들을 보내고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

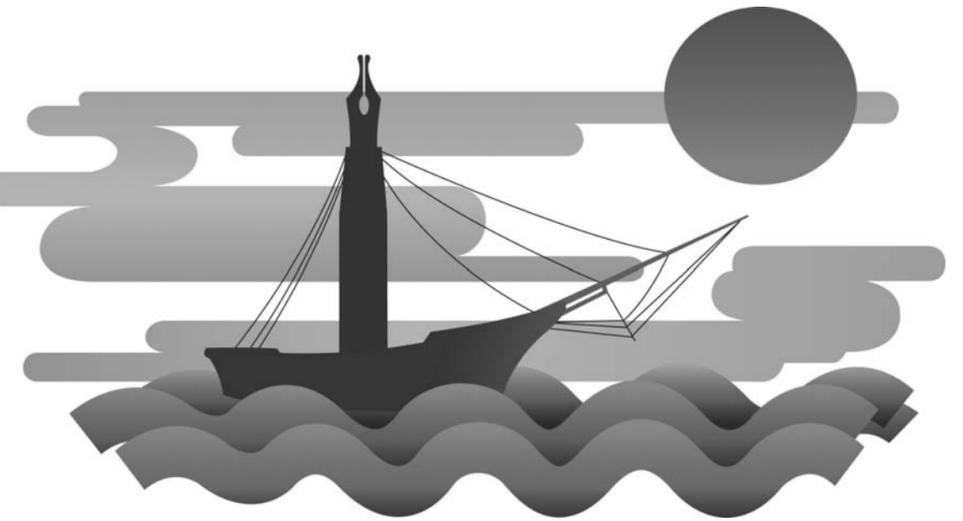
사설

영세 기업들에 관심과 지원을

전북도가 영세 기업들에 보다 더 관심을 가져야겠다. 그동안 기업들로부터 이런저런 호소가 있었으니 말이다. 전북도가 앞으로 어떤 지원을 보여줄지 지켜보고 있다. 기업이 잘 나가야 경제도 나아지고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다. 전북도는 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 했으므로 반드시 그것을 실천해야 한다. 우선 도내 기업들의 생존률이 어떤지 파악해야겠다. 지난 십 수년 간 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 긍정적으로 변화된 모습을 아직도 볼 수가 없으니 말이다. 군산 경제의 불락을 생각하면 가슴이 답답하다. 세심스럽게 이런 말을 하는 것은 전북도가 중심을 잡고 일을 해줘야 하기 때문이다. 지역의 급한 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다는 당부는 저번에도 했던 바이다. 도내 기업들의 생존을 통해 보고를 보면 그동안 영세기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지역의 영세 기업들을 염려하지 않으면 안된다. 그리고 중소기업들 쪽에서도 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업들을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 그럴 터이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거나 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 전북도가 군산 살리기를 주요 현안으로 보고 있어서 하는 말인데 그쪽 하도급 업체 등 영세기업들의 형편을 파악하고 있어야 한다. 전북도는 지원으로 기업 생존율을 끌어올려야 한다. 이렇게 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들보다 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸기 때문이다. 전북도는 도내 중소기업들과 영세기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 예전처럼 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 도내 영세 기업들이 제 역할을 다 할 수 있도록 도와야 한다. 전북도는 도내 영세 기업들을 위해 관심과 지원을 아끼지 말아야겠다.

인구 감소 문제 고민해야 한다

전북도는 인구 감소 문제를 진지하게 고민해야겠다. 도내에 고민해야 할 것이 산적해 있는 중에 인구 감소는 더욱 심각한 것이 아닐 수 없다. 지난해 인구가 많이 줄었는데 그것을 심각하게 보아서는 안된다. 전국에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 인구의 감소와 관련해 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 인구 감소 해결책을 찾는 게 말처럼 쉬운 게 아니라도 해보는데까지 해봐야 한다. 언론에 보도되는 내용을 보니 지금도 인구 감소 현상이 계속되고 있다. 저번에 언급한 바 있지만 주변을 돌아보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는데 역전될 기미가 보이지 않고 있는 것이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 우리 전북의 경우 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 약점이 미미하다. 그런데 설상가상으로 저출산 문제가 여전히 심각한 인구감소가 불을 보듯 뻔하다. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 틀린 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼 버렸다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해서 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 인구 감소 해결책을 찾아내야 한다. 그렇지 않으면 지금의 183만 명 인구가 무너지는 것도 시간 문제이다. 기대하는 바 일자리 창출은 없고 있는 일자리마저 사라지는 현실에 도민의 불만이 커지고 있다. 정말이지 전북도는 긴장하지 않으면 안된다. 이 한심스러운 세월이 극복되지 않는다면 인구의 유출은 앞으로도 계속될 터이다.



**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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**