

건강 칼럼

온열질환 발생하기 쉬운 여름철, 보양식 섭취도 주의해야

본격적인 여름철이다. 연일 상승하는 기온에 체력이 떨어지기 쉽고 그에 따라 질병에 걸릴 위험도 높아진다. 한편 여름철은 보양식에 대한 인기가 높아지는 시기기도 하다. 그러나 몸에 좋다는 말만 듣고 보양식을 섭취하면 오히려 역효과가 발생할 수 있어 보양식 섭취에도 주의가 필요하다. 여름철 무더위가 일으킬 수 있는 질환과 건강한 보양식 섭취 방법에 대해 알아본다.

▲일사병과 열사병... 온열질환 주의

여름철 무더위가 계속되는 가운데 햇빛에 장시간 노출되면 일사병과 열사병 등 온열질환이 발생할 위험이 높아진다. 온열질환은 증상이 심한 경우 사망에 이르기도 한다.

일사병에 걸리면 신체 온도가 정상 체온 36.5도를 넘어 37~40도까지 올라가게 된다. 중추 신경계엔 이상이 발생하진 않지만 심박출량(사람의 심실에서 1분 동안 내보내는 혈액량)을 유지하기 어려워진다. 게다가 우리나라의 여름은 습도가 높아 일사병에 걸리면 외부 기온과 높은 습도의 복합적 작용으로 체내 전해질과 영양분이 손실된다. 이것은 수분 부족으로 이어져 탈수 증상까지 나타날 수 있다. 일사병의 주요 증상은 어지러움, 약간의 정신 혼란, 구토, 두통 등이다. 열사병에 비해서 사망률이 높지 않고, 대부분



김기덕

대전선병원 건강검진센터장

은 충분히 휴식을 취하면 건강을 회복할 수 있다. 일사병 환자를 발견하면 시원한 곳으로 즉시 이동시켜야 하고, 다음으로 옷이나 불필요한 장비를 제거해야 한다. 의식이 뚜렷하고 맥박이 안정적이며 구토 증세가 없다면 서늘한 곳에서 안정을 취하게 하고 물이나 전해질 음료를 마시게 하면 된다.

열사병은 일사병보다 사망률이 훨씬 높은 온열질환으로 사망률이 30~80%에 이른다고 알려져 있다. 일사병과는 달리 고온의 밀폐된 공간에 오래 머무르는 경우 발생한다. 특히 이런 곳에서 신체 활동을 과도하게 하면 인체의 체온 유지를 담당하는 중추신경계에 이상이 발생해 체온이 40도 이상으로 올라갈 수 있다. 중추신경계 이상 외에 정신 혼란, 발작, 의식 소실, 경련 또는 근육 강직이 열사병의 주요 증상이다. 열사병 환자를 발견하면 제일 먼저 의식이 있는지 없는지의 여부를 확인해야 한다. 만일 의식이 있

다면 환자를 시원한 장소로 옮긴 뒤 옷을 벗기고 피부를 식혀 체온을 떨어트린 뒤, 물을 먹여야 한다. 그 뒤에도 증상이 나아지지 않으면 즉시 병원에 데려가야 한다. 환자가 시원한 곳에 옮겨 옷을 벗기고 피부를 식혀야 한다.

▲온열질환 예방하려면 야외 활동 급격 피하고 충분한 휴식과 수분 보충 필요

온열질환 환자의 대부분은 야외 환경 또는 논·밭 및 비닐하우스 등에서 발생한다. 무더위에 노출되지 않는 것이 가장 좋은 예방법이지만 불가피하게 야외에 있는 경우 틈틈이 휴식을 취하고 물을 마시며 수분을 보충해야 한다. 고령자나 어린이, 고혈압 및 심장병 등 만성질환자는 온열질환 취약군이므로 더운 날씨에 야외 활동을 가급적 삼가야 한다.

▲대상포진, 고지혈증, 비만, 고혈압이면 삼계탕 섭취 시 주의해야

여름철엔 많은 사람들이 보양식을 섭취한다. 보양식엔 고단백 음식이 많고, 보양식을 먹으면 수분과 무기질, 단백질은 보충할 수 있다. 땀 배출에도 도움이 된다. 삼계탕은 대표적인 보양식이다. 그러나 삼계탕은 단백질과 지방이 많아 대상포진 환자는 삼계탕을 자주 먹을 경우 질환이 악화될 수 있다. 미네랄과 수분이 풍부한 채소와 곡물을 섭취하는 것이 건강에 보다 이롭다. 고지혈증을 앓고 있거나 비만인 사람들도 삼계탕을 먹을 때 주의해야 한다. 삼계탕 한 그릇은 900kcal을 넘는다고 알려져 있다. 성인 남성의 1일 kcal 권장 섭취량이 약 2500kcal인데, 삼계탕 한 그릇을 모두 비울 경우 1일 kcal 권장 섭취량의 1/3을 초과하게 된다. 또한 삼계탕 같은 국물 요리에는 나트륨이 많아 고혈압 환자의 경우엔 국물보다는 건더기 위주로 섭취하는 것이 좋고, 삼계탕을 집에서 요리할 때는 가급적 소금을 줄이는 것이 좋다.

삼계탕 외에 다른 보양식들도 주의해서 먹어야 한다. 추어탕 같은 맵고 짜며 국물이 많은 보양식은 자주 먹을 시 위염을 일으킬 수 있고, 감자탕은 뼈와 고기에서 국물을 낼 때 생기는 기름이 비만과 고혈압을 유발할 수 있다.

사설

전주, 천만 관광도시라지만 이제 달라져야

지금은 전주 관광에 대해 생각을 많이 해야 할 때이다. 관광사업을 활성화시키려면 반드시 변화해야 한다는 주문이다. 지금 이대로는 관광의 미래가 밝지 않다. 저변에 정부는 각 지역의 관광 거점지를 발표했는데 전북만 유일하게 배제 당했다. 그것은 전북 관광의 큰 부분을 차지하고 있는 전주 관광의 현주소가 어디에 있는지 극명히 밝혀주고 있다. 할 것이다. 관광 당국은 그동안 전주 한옥 마을의 성과에 취해 홍보에 열을 올렸으나 그것이 전국적으로 큰 평가의 대상이 아니었던 것이다.

저변에도 언급한 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 지역의 개인 여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받고 있다지만 그것은 겉데기일 뿐이다. 특히로 보아야할 문제가 있기 때문이다. 국민 여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 도시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들

에게 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 거다. 이것은 머리를 가웃거리게 만드는 일이 아닐 수 없다. 개인 여행지로는 그 평가가 우수한데 다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니라는 이상하다.

이번에 한국은행 창립 69주년 기념 전북경제 세미나에서 분석한 내용을 전북도와 전주시는 어떻게 해석해야 할지 고민해야 한다. 지금 관광 당국의 과도하게 취해 있는 모습은 매우 불성사나 다. 전주 한옥 마을을 가보면 복잡한 통행이 문제이다. 그리고 영업 현장에서의 손님맞이 행태 또한 문제가 아닐 수 없다. 물가가 너무 비싸 바가지 요금이라는 불만의 소리가 터져 나오고 있는 것이다. 그것은 결코 전북 관광의 활기라고 말할 수 없다.

관광 당국은 진단을 잘 내리고 그에 따라 필요한 부면에 힘을 쏟아야겠다. 겉으로는 사업이 흥황하는 것처럼 보여도 국내 여행 만족도에 대한 평가에서 낮은 점수가 나왔다는 것은 곤혹스러운 일이다. 그래서 새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요한 때가 아닐 수 없다.

일자리 찾기 제대로 해야

일자리 찾기에 힘을 집중해야겠다. 전북도는 일자리 마련을 최고 현안으로 정해 그 현황을 늘 파악해 두고 있어야 한다. 현대중공업 측에서 조선회사의 재가동에 대한 확답이 없이 영양가 없는 말을 흘리고 있음에도 무슨 밝은 서광이라도 비칠 것처럼 수선을 떨고 있는데 꼴불견이 아닐 수 없다. 실직자들이 풀이 죽어 있는데 전북도마저 저자세가 되어가지고는 곤란하다. 능동적으로 제 역할을 해야 한다. 희망의 근거를 전혀 없는 어둠 터널 행국이 계속되고 있는데 전북도의 역량 발휘가 많이 아쉽다.

전북도는 정말이지 우선순위에 따라 일해야 한다. 시급한 현안부터 구체적으로 손길을 주어야 한다는 이야기이다. 기회가 있을 때마다 말했던 바 최고 우선순위의 현안은 바로 일자리 창출이 아닐 수 없다. 바로 그 일자리 창출에 힘을 실어야 한다. 우리 지역은 세월이 흐를수록 빈곤해져 자꾸만 낙후되고 있다. 따라서 유감을 말하지 않을 수 없다. 전북도는 오래전부터 전북 자존시대를 말했고 전북대도와 시대를 말했다. 그러나 그러한 슬로건이 언어수사 표현에 그치고 있지 않다. 이제 전북도는 제

를 챙김에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역시도들과 비교해 그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다.

전북도는 일자리 마련 의지를 스스로 가져야 한다. 지역의 미래를 선도해야 할 책임이 큰 전북도가 대답이 아닌 메아리에 매달리는 것은 실직자들의 절망감만 키울 뿐이다. 따라서 전북도는 다른 쪽 일자리 창출이라는 시급한 현안에 약척스러움을 보여야겠다. 눈치를 보듯 두손을 비비듯 해가지고는 일자리가 생겨날 턱이 없다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 본래 가지고 있던 재물을 빼앗기지 않아야 한다.

다른 광역 지자체 지역은 인구가 늘어나거나 최소한 현상유지라도 하고 있는데 우리 전북은 그렇게 안 되고 있다. 전북도는 그 이유를 모르지 않을 것이다. 도시는 전북 대도와 시대를 열었고 했지만 일자리가 창출되지 않는다면 그것은 괜한 소리이다. 전주만 해도 올해들어 많은 젊은이들이 타지로 빠져나가고 있다는 보도인데 막대한 안락개음이 있다. 전북도는 잃어버린 일자리 만큼이나 재물을 찾기 위한 행보를 원하게 보여야겠다.

독자제언

빗길 안전운전 꼭 지켜야

본격적인 무더위와 함께 최근 집중호우로 인해 여기저기서 교통사고가 빈번히 발생하고 있습니다. 빗길에서의 과속운전은 자살행위라고 불릴 만큼 위험천만하다. 그럼에도 불구하고 과속을 하는 사람들이 많다.

특히 장마철 비가 많이 오는 날엔 안전운전을 해도 도로 위가 미끄럽고 시야확보가 어려워져 사고가 빈번히 일어난다. 내 외부 온도차에 따른 김서림 방지를 위해 차량의 여러 버튼을 조작해야 되고, 보행자나 다른 차량들의 움직임이 잘 보이지 않아 여러 가지 어려움이 있다.

비가 오는 날 주의해야 할 안전운행 수칙에 대해 알아보자. 첫째, 빗길에서는 20~50% 감속 운전을 한다. 빗길은 평상시보다 최대 60%까지 제동거리가 길어진다. 따라서 앞차와의 여유 있는 안전거리를 유지하고 평소보

다 20%이상 감속운행을 해야 한다. 둘째, 라이트를 켜야한다. 낮이라도 주의가 켜켜해지거나 비가 오면 미등을 켜야 한다. 또 호우 속 전조등을 사용하면 시야가 넓어지고 내 차의 주행상태를 알려 주의를 환기할 수 있다. 셋째, 보행자나 다른 차량의 움직임에 주의하자. 횡단보도를 건너는 보행자는 우산에 가려 시야가 좁아지고 빗소리로 인해 주변의 소리를 잘 못 들으므로 주의한다.

넷째, 가급적 야간 운전은 피한다. 초보 운전자는 말할 것도 없이 능숙한 운전자조차도 야간운전은 힘든 운전이다. 따라서 비가 오는 흐린 날에는 야간운전을 가급적 피하되, 부득이 운전해야 할 경우라면 평소보다 현저히 속도를 줄이고 주위의 교통흐름을 철저히 살펴면서 안전하게 운전해야 한다. 시현진 장수서 교통관리계 승경

사진으로 보는 지구촌 소식

포즈 취한 머드퀸과 머드퀸



9일(현지시간) 미 미시간주 웨스트랜드의 낸밀스 파크에서 머드데이 축제가 열려 머드를 온몸에 바른 머드퀸 라이리(왼쪽)와 머드퀸 피닉스가 어깨동무를 하고 포즈를 취하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic with a sailboat on waves and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A forum for humans who bring courage and hope).

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.