

건강 칼럼

폭염과 열대야

연일 폭죽치고 높은 습도와 무더운 날씨가 계속되고 있다.

이러한 날씨를 표현할 때 폭염 또는 열대야라는 말을 많이 들어봤을 것이다.

폭염, 열대야 등 이들 각각의 의미와 폭염주의보·경보 열대야의 기준 및 건강을 지키기 위한 주의사항에 대해 알아보자.

폭염(暴炎)이란 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말하며 보통 30도 이상의 불볕더위가 계속되는 현상을 의미한다. 이러한 폭염을 나타내는 폭염특보에는 폭염주의보와 폭염경보가 있다.

폭염주의보는 일 최고기온이 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 기상청에서 발령하며 폭염경보는 일 최고기온이 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령하는 기상특보이다.



김 이 곤

구암한의원장

기상특보란 기상청에서 중대한 재해의 발생 우려를 예상해 주의를 환기하거나 경고를 하는 기상예보를 말한다.

기상청은 태풍, 호우, 폭풍우, 폭염 등의 악기상으로 인해 재해가 일어날 것이 예상될 때는 주의보, 막대한 재해가 일어날 것이 예상될 때는 경보를 수시로 발표한다.

열대야(熱帶夜)란 문자 그대로 해석하면 열대지방의 밤이란 뜻인데

오후 6시부터 오전 9시까지 최저기온이 25도 이상인 날을 의미한다.

예전에는 일 최저기온이 25도 이상인 날을 기준으로 했으나 기상청에서 2009년부터 밤 최저기온이 25도 이상인 날로 열대야 기준을 재정립했다.

우리나라에서 드물기는 하나 간혹 초 열대야(超熱帶夜)가 나타나기도 한다. 초열대야는 밤 최저기온이 30도 이상인 현상으로 지난해 8월 2일

서울지역에서는 처음으로 초열대야 현상이 나타났다.

이러한 폭염과 열대야 현상이 나타나는 날씨에는 온열질환이 발생하기 쉽다.

이를 예방하기 위해서는 평소 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물이나 이온음료를 마셔주는 습관을 충분히 공급해 주는 게 좋다.

또한 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 해 몸이 더워지지 않도록 하는 게 좋다.

기온이 높은 한낮에는 외출을 삼가하며 외출 시에는 양산이나 모자 등을 이용해 햇볕을 차단할 수 있도록 한다.

의복은 헐렁하고 가벼운 옷을 입어 공기의 소통이 잘 이뤄지도록 하며 간혹 온열질환으로 실신했을 경우 주위 사람에게 잘 발견될 수 있도록 밝은 색깔의 옷을 입는 게 좋다.

독자제언

여름 휴가철, 인터넷 사기에 속지 마세요

장마가 끝나고 본격적인 무더위가 시작되면서 많은 사람들이 더위를 피해 시원한 계곡과 바다로 휴가계획을 세우고 있을 것이다.

이 시기에는 너도나도 숙소, 항공권, 물놀이 용품 등에 대한 검색 및 구매로 수요가 급증하는 상황이다.

우리는 인터넷을 활용하여 손쉽게 각종 사이트, 카페 등을 비교하여 구매할 수 있고, 누구나 '조금이라도 저렴하게 휴가를 즐기고자하는 심리'를 가지고 있다.

인터넷 사기는 이러한 소비자의 심리를 악용하는 범죄다.

우선, 이러한 인터넷 사기의 유형 중에는 파격적인 할인가로 항공권, 숙박권 등을 제시하며 현금거래만 유도한다거나 텐트나 캠핑장비 등의 휴가 용품을 판매한다고 허위매물을 올려 놓고 피해자가 송금을 하면 잠수를 타 버리곤 하는 범죄들이 있다.

인터넷 사기 피해를 입지 않으려면, 우선 경찰청 사이버 안전국 홈페이지나 경찰청 '사이버 캡' 어플리케이션을 통해 상대방의 전화번호나 계좌번호 등을 조회해보는 것이 좋다.

검색으로 해당 번호가 인터넷 사기로 경찰에 신고 된 이력이 있는 전화·계좌번호인지 아닌지를 확인할 수 있기 때문이다.

두 번째로, 가급적이면 직 거래를 추천한다. 물론, 거리가 먼 경우 작

레가 힘들겠지만 금액이 큰 상품일수록 거래는 직접만나서 물건과 돈을 교환하는 것이 좋다.

하지만 이 경우에도 낮 시간에 사람이 많은 곳에서 만나 거래하면 불필요한 분쟁이나 위협 발생 가능성을 줄일 수 있다.

만약, 직거래가 어렵다면 '안전결제 서비스'를 이용하는 것도 좋은 방법이다. 안전결제는 구매자가 보낸 물품 대금을 보관하고 있다가 구매자가 상품을 정상적으로 받은 것을 확인하면 판매자에게 대금을 보내주는 서비스이다.

하지만 이경우도 상대방이 보낸 '네이버페이' 등 결제사이트 URL을 복사해 사이버감의 '가짜 안전거래 사이트 확인' 메뉴에 붙여 넣어 정상적인 사이트인지 확인 후 이용하는 것이 좋다.

하지만 그럼에도 불구하고 사기피해를 당했을 경우에는 상대방과 주고받은 전화번호나 문자, 녹음 파일, 계좌번호를 확인할 수 있는 이체영수증 등 수사에 도움이 될 만한 자료를 지참하여 경찰서에 신고해야한다.

조금은 번거러워도 많은 시민들이 직거래 또는 안전결제 서비스, 사기이력 조회 등을 습관화하여 범죄로부터 안전하고 완벽한 휴가를 보내수 있길 바란다.

이지원 남원경찰서 경무과 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

트럼프 “北 발사 미사일은 단거리, 아무 문제 없다”



도널드 트럼프 미국 대통령이 지난 1일(현지시간) 선거 유세를 위해 신시내티로 떠나기 전 백악관 사우스론에서 기자들에게 얘기하고 있다. 트럼프 대통령은 “북한의 발사한 미사일은 단거리 미사일로 아주 일반적인 미사일”이라며 “(미국과는) 아무런 문제가 없다”고 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

익산에 연이은 식품 기업들의 투자 소식

익산의 식품 산업이 주목을 받고 있는 요즘이다. 앞으로 발전 가속화를 기대해도 좋을 것 같다. 식품 기업들의 투자 소식이 연이어 보도되고 있는 것이다. 그것은 익산시가 원자료를 위한 중계 공급 센터 등 식품 클러스터 내 입주 기업들을 위한 지원 시설을 늘리기로 했다는 소식과 맞물려 들던 중 매우 반가운 일이다. 10억 원을 확보해 지난 3월부터 설계 용역을 착수했다고 뒤늦게야 밝혔는데 그것은 저번에 정부가 국가식품 클러스터에 대한 방침을 밝힌 것을 생각나게 한다. 첨단 식품 산업의 중심지로 육성하겠다고 말한 거 말이다.

최근 들어서 실제로 전국의 여러 기업들이 정부를 투자처로 삼고 있는 것도 더욱 밝은 소식이 아닐 수 없다. 정부는 구체적인 실천 과제로 식품클러스터에 전체 150개 기업을 유치하는데 그중 60%에 해당하는 90개의 기업을 연내에 유치시키겠다고 약속한 바 있다. 그러므로 익산의 식품클러스터의 관계자들은 더욱 힘내야 한다. 익산 식품클러스터는 전북의 식품 산업을 주도하고 있다고 해도 과언이 아니다. 이제는 전국의 식품 산업을 주도해야 한다. 그게 눈 앞에 다가 오고 있다. 저번에도 말했지만 익산의 식품

클러스터는 식품 산업에 활성화 불을 일으킬 것으로 전망된다. 익산시의 식품 산업이 크게 발전하리라는 기대는 성취가 뚜렷하다. 자산 규모가 큰 하림 식품이 익산에 본사 건물을 준공하고 지난 4월에 이미 계열사들의 입주를 마친 것이 그렇다. 그리고 지난 5월에 국가식품클러스터에 자리를 잡은 풀무원 김치공장도 밝은 전망을 말하고 있다. 글로벌 기업답게 연간 1만톤의 수출용 김치를 생산한다는 것이다. 미국 알미트 등세계 대형 유통업체들을 대상으로 김치를 수출할 거라는 것이다. 그러므로 현지잡에서 할 말은 분명하다. 지난 날에도 여러 번 말했거니와 국가식품클러스터는 익산의 발전과 함께 전북의 발전도 약속하고 있다.

도민이 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 본래 희망했던 바 그대로의 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전해 있을 게 틀림이 없다. 그리고 명실공히 식품 산업의 중심지로 우뚝할 터이다. 그리고 도내 농가들에게도 경제적 실익이 상당할 터이다. 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 많이 생각하고 더 많이 마음을 써야 한다. 전북도와 익산시의 실력발휘에 따라 전북 식품 산업의 미래는 결정될 테니까 말이다.

일자리 창출 대책, 이제는 달라져야

이제 일자리 대책이 달라져야 한다. 전북도는 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 했지만 그 효과가 전무하다. 바라는 바 인구는 늘지 않고 오히려 인구 감소만 가속화되고 있기 때문이다. 다시 추궁하거나 일자리 대책 강구야말로 인구 감소를 막는 지름길이다. 그런데 현실을 보면 여전히 어두운 것 투성이다. 도내 취업률이 여전히 전국 꼴찌라는 보도이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어왔다. 일자리 창출 성과가 괜찮다지만 청년실업률이 여전히 심각하다.

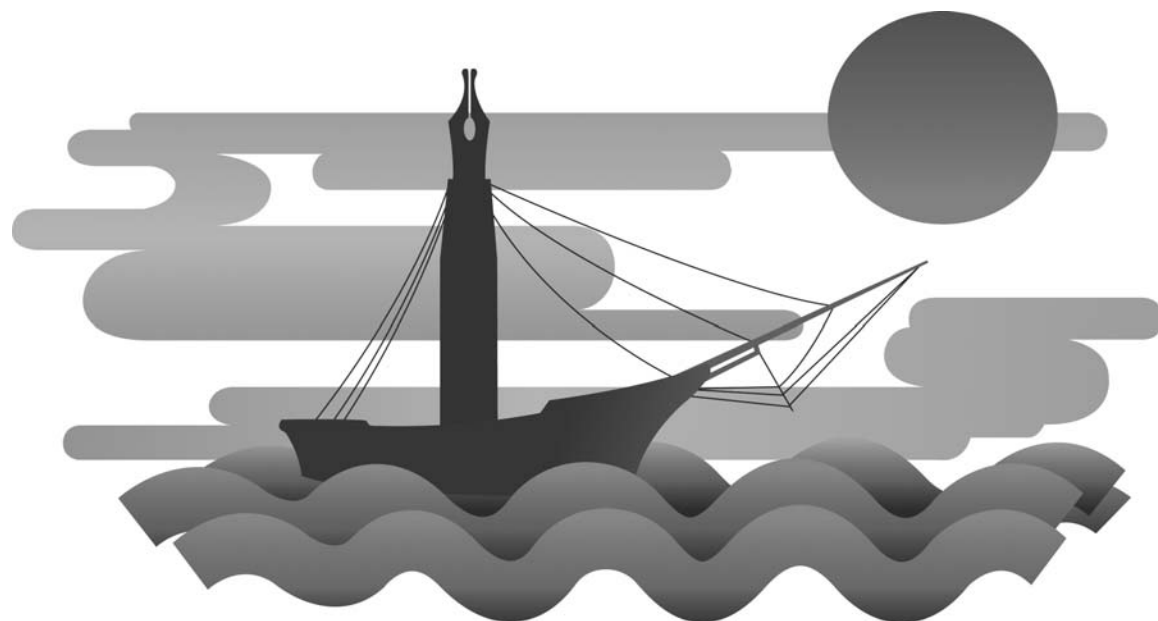
정말이지 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야겠다. 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 실업수급하는 자제로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어

지는데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 둔하다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 이미 오래전부터 수차례 언급하기도 하고 지적하기도 했거니와 전북도는 도내 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밀바다 수준이라는 지적은 허튼 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다.

일자리가 적으면 일자리 대책을 더 강구해야 한다. 전북도가 목도하고 있는 그대로 우리 지역의 인구 감소는 일자리 부족도 한 몫하고 있다. 최근에는 젊은 여성들의 유출이 청년들의 유출보다 심각하다. 일자리를 창출하고 있지만 일자리 부족 때문에 저출산 대책마저 악영향을 받고 있다. 일자리 창출과 관련된 예전과 다른 행보를 보여주었으면 하는 바이다.

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