

건강 칼럼

미세먼지와 초미세먼지의 차이점

따뜻한 봄철! 포근해진 날씨에 맞추어 여기저기 나들이를 가시는 분들도 많으실 텐데요. 하지만 봄철에 조심해야 할 불청객이 있으니, 바로 황사와 미세먼지입니다.



홍은희

한국건강관리협회 인천지부 원장

사계절을 가리지 않고 기승을 부리는 미세먼지이지만 봄철은 황사와 함께 그 정도가 아주 심하기 마련입니다. 미세먼지나 황사에는 중금속을 포함한 유해물질들로 인해 아이들은 물론 성인들의 건강까지 위협하고는 합니다. 그래서 오늘은 봄철 불청객 미세먼지에 대해 알아보고, 미세먼지와 초미세먼지의 차이점까지 알아보도록 하겠습니다.

의 유해물질이 포함되어 있습니다.

▲미세먼지와 초미세먼지
그렇다면 미세먼지보다도 더 작은 초미세먼지는 무엇일까요?

초미세먼지는 입자의 지름이 2.5 마이크로미터(100만분의 1미터) 이하인 환경오염 물질입니다. 초미세먼지의 크기는 미세먼지보다도 4배 이상 작아서 평소보다도 야외활동에 더 조심해야 합니다. 특히나 봄철에는 북서풍으로 인해 중국발 오염물질 유입량이 급증하고, 낮은 풍속과 안개로 인해 대기가 정체되기 쉽기 때문에 봄철 미세먼지에 더욱 유의해야 합니다.

만약 초미세먼지의 한 시간 평균 농도가 1㎥ 85마이크로미터 이상으로 2시간 이상이 지속되면 초미세먼지주의보가 내려져서 평소 미세

먼지 지수를 확인하는 것도 중요하겠습니다.

▲미세먼지로 인한 질환
미세먼지는 너무 작아서 코털이나 기관지에서 걸러지지 않고 바로 폐로 침투하게 됩니다. 이로 인해 천식, 만성기관지염 등 호흡기 질환을 초래하게 됩니다. 미세먼지는 호흡기 질환은 물론 각종 질환을 부르게 되는데, 미세먼지가 혈관까지 침투하게 되면 혈관에서 염증을 유발하여 혈액의 응고반응을 자극하여 혈관이 막히게 되고 심혈관 질환까지 발생하게 됩니다. 이와 동시에 뇌혈관 질환도 나타날 수 있어서 공기가 안 좋은 날 어지럼증이나 두통이 있다면 미세먼지와 연관이 있는 것으로 볼 수 있습니다.

▲미세먼지 예방하기

미세먼지가 있는 날에는 최대한 외출을 자제하는 것이 좋습니다. 실내에 있을 때면 습도를 적절히 유지해주어야 미세먼지를 습도가 흡수하여 우리 몸에 들어오지 않도록 할 수 있습니다. 가습기를 통해 적정습도를 유지하고 선인장 등 공기정화 식물을 키우는 것도 좋겠습니다.

미세먼지가 있는 날에는 창문을 열어 환기를 하기 보다는 공기청정기를 틀어서 실내 공기를 정화해줘야 합니다. 호흡기를 보호해주기 위해서 물을 자주 섭취해주는 것도 중요하고, 비타민 C가 풍부한 유자나 꿀 등을 먹어서 호흡기 질환을 예방하는 것도 좋겠습니다.

미세먼지가 있는 날에는 외출을 하지 않는 것이 좋겠지만, 외출을 해야 한다면 마스크 착용은 필수적입니다. 마스크를 착용할 때도 미세먼지나 황사를 제대로 막아주는 황사마스크나 방역용 마스크인지 제대로 확인하고 구입하는 것이 좋습니다. 외출 후에 귀가를 했을 때 손을 바로 씻고 양치질을 해주어야 호흡기 질환을 예방할 수 있습니다. 그 외에도 눈을 비비거나 하는 습관을 자제하는 것도 중요하겠습니다.

독자제언

교통 사고예방 위한 준법정신·배려문화 필요

2016년 병신년(丙申年)은 60년에 한 번 돌아온다는 붉은 원숭이의 해입니다. 원숭이처럼 재주가 많고 다른 사람에게 힘이 되어주는 귀한 여감을 받게 되는 해라고 합니다. 이처럼 올 한 해는 주변을 돌아보고 서로 도와가며 모두가 더불어 사는 사회가 왜 아겠습니까?

특히 도로위에서 배려를 실천하는 한 해가 되기를 소망하며 2년 연속 교통사고 사망자가 (2014년 4,762명, 2015년 4,621명) 5,000명 이하로 기록하고 있는바 이런 기록이 점차 감소 되도록 사고예방을 위해서는 준법정신과 배려문화가 필요합니다.

‘귀휴시복(貴休是福)’이라는 말이 있습니다. 밀지는 게 복이다 라는 뜻인데 운전하다가 화나는 일이 생기더라도 이 말처럼 한번만 꼭 참고 남을 배려하면 요즘 이슈가 되고 있는 보복운전, 난폭운전 없는 안전하고 행복한 도로를 만들어 갈 수 있을 것입니다.

요즘 경찰에서는 새하가를 맞이하여 스포츠교통사고예방, 보복운전, 난폭운전 등에 대처하기 위하여 교통수사 전담반을 운영하는 등 최선의 노력을 다하고 있습니다. 올해는 도로 위에서 배려를 실천하는 한 해가 되기를...

김수정 전남미미파출소 1팀장경위

독자제언

자식은 부모의 소유물 아니다

지난해 말 우리 사회에 큰 충격을 안겨 준 인천 학대소년 탈출 사건에 이어 최근에도 아동학대사건이 잇달아 언론에 보도되고 있어 안타깝기 그지 없으며 사회적 문제로 대두되고 있다.

아동학대 피해자 4명 가운데 한명은 저소득층 가정의 아이들이며 가해자 직업을 살펴보면 절반정도는 무직이나 단순노무직으로 소득이 없거나 매우 낮다는 사실이며, 가해자와 피해자와의 관계도 부모(81.8%), 대리양육자(9.9%), 친인척(5.8%)으로 학대행위자의 대부분이 부모로 나타나고 있다.

아동학대는 가정폭력의 경우처럼 가정에서 은밀히 발생하는 경우도 있지만 가정 사회적 문제가 복합적으로 얽힌 면도 적지 않다고 생각된다. 특히 자녀문제라면 격정부처 하는 엄마와 무관심한 아빠 사이에서 스트레스를 받는 아이를 주위에서 흔히 볼 수

있다. '이기는 부모의 사랑을 먹고 크는 나무'라는 말이 있듯이 부모의 참된 사랑과 관심은 아이라는 나무의 뿌리를 깊고 튼튼하게 만드는 소중한 자양분으로 작용한다. 그런데 나는 부모이고 자식은 내 것이라는 잘못된 생각이 자라는 나무의 뿌리를 썩게 만들고 있는 것이다.

마지막으로 세상의 모든 아이에게 가족이라는 울타리가 학대의 위험구역이 아니라 세상에서 가장 편안하고 안전한 안식처로 자리매김 하기 위해서는 부모는 자식을 내 소유물이라는 생각을 버리고 아이를 하나의 인격체로 대해야 하며, 또한 아동과 가족의 사회·경제적 환경을 개선하는 방식으로 접근하는 지혜와 성숙한 시민의식이 필요하다고 생각 한다.

이강욱 정읍경찰서 고부파출소장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

봄철 재해 예방에 만전을

날씨의 변동이 심한 요즘이다. 봄철 재해 예방에 만전을 기해야겠다. 재해라니까 어떤 이는 머리를 갸웃하며 이의를 제기할 지도 모르겠다. 그러나 문제를 단순하게 거창한 것만 있는 게 아니다. 재해라는 게 재해라니까 어떤 이는 머리를 갸웃하며 이의를 제기할 지도 모르겠다. 그러나 문제를 단순하게 거창한 것만 있는 게 아니다. 재해라는 게 재해라니까 어떤 이는 머리를 갸웃하며 이의를 제기할 지도 모르겠다.

만했다. 지난 2년 분의 피해액을 포함하지 않은, 그 이전 10년 동안의 피해액만도 무려 1조2천89억 원이었다.

재해 예방에 관심을 가져야 하는 이유는 명백하다. 전북은 경제적으로 기반이 든든한 고장이 아니다. 자체적으로 돈을 조달할 능력이 약하다. 그런데도 재해 때문에 해마다 큰 손실을 반복해 당한다면 말이 안 된다. 현 정부가 자연재해 방지를 위한 관리 시스템 강화를 주요 국정과제의 하나로 세웠으므로 전북도는 그걸 잘 활용해야 한다. 많은 돈이 자연재해 때문에 허비되고 있음을 생각할 때, 방지를 위한 장비 보강 또한 어렵다.

며칠 전 전주 시내 달동네의 사진이 보도됐는데 시 당국은 유의 했으면 한다. 주택 바로 위에 바위 절개지가 조금은 위태로워보였는데 낙석이나 바위 미끄러짐 현상이 있는 건 아닌지 면밀히 조사해야겠다. 미리 살펴서 안전조치를 취하는 것은 두번 세번 강조해도 지나치지 않다는 것을 시 당국은 잘 알고 있을 것이다. 작업에 들어가야 된다고 판단했을 때는 작업을 서둘러 주었으면 한다. 사고가 난 후에야 작업을 서두르는 것은 보기에 안 좋으니까 말이다.

전북도, 도민의 경제 불행에 공감해야

지역 경제와 관련해 이런 저런 생각이 많다. 전북도와 각 지자체가 제시했던 발전 비전들을 돌아쳐보고 싶은 오늘이다. 그 지역 발전 비전들이 얼마나 성취의 모습을 보여주고 있는지 의문이다. 전북도를 비롯해 각 시군마다 반드시 실현시키겠다고 다짐고 있는 것들이 얼마나 남아 있는지를 따져볼 필요가 있다.

전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 짐작해야 한다. 그도 그럴 것이 현재 외국에서는 한국의 부채가 위험 수준이라고 경고하고 있는 판이다. 그럼에도 현실을 어떻게 타개해볼려고 고민하는 위정자들이 없는 것 같다. 그저 보이느니 답답한 전망뿐이다. 현 정부는 많은 희망을 말했지만 현실은 녹록치 않다. 정부가 내놓은 경제 부양 방안에 도 불구하고 국민들이 시큰둥했던 것은 그 때문이다.

도민들의 반응도 예외는 아니다. 분명히 그래서이다. 서민들을 포함해 영세민들은 예전 그대로 계속해서 경제 불행지수를 말하

고 있다. 복지 혜택마저 갈수록 축소되고 있기에 더욱 그럴 것이다. 그리고 현 정부의 국가 경제 부양 정책이라는 게 아직 미더운 수준이 아니다. 재벌들은 돈을 푸는 것에 주저하고 지하경제는 꿈쩍 않고 있다. 재벌에 경제 수장이 부동산 경기를 살리겠다고 장담하며, 빌로 표가 나지 않는 것이다. 희망 했던 것과 현실 사이에 괴리가 큼을 느낄 뿐이다.

전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주지 않으면 안 된다. 그러려면 경기부양 대책을 강구해야 한다. 아직도 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 별무 효과이니 문제가 아닐 수 없다. 다시 말하지만 도민의 경제행복지수가 전국에서도 밑바닥이다. 무엇인가 달리된 구석이 하나라도 있어야 하는데 예전 그대로라는 것은 말이 안 된다. 전북도는 지역 경제의 현주소와 관련해 도민들의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 지어야 한다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

