

건강 칼럼

위협받고 있는 여성의 건강

여성의 몸은 지방과 근육의 비율, 호르몬 체계가 남성과 다르기 때문에 화학물질에 더 많은 영향을 받는다. 하지만 정작 여성들의 일상생활은 각종 유해 요소로 둘러싸여 있다.

매일매일 반복하는 일상 속 행동들로 건강에 압박감씩 적신호가 켜질 수도 있다는 사실... 평범한 여성이 하루를 보내며 접하는 화학물질이 무려 126가지나 된다니, 말 다했다. 작지만 큰 대처법을 알아보자.

미세먼지, 유해물질로 가득한 주방집안이 미세먼지로부터 안전하다는 공식이 깨졌다. 집에서 가장 공기 질이 안 좋은 곳은 바로 주방. 조리할 때 사용하는 가스레인지가 문제다. 가스레인지 불이 불안정 연소될 때 나오는 일산화탄소, 이산화질소 등이 주방 공기를 악화시키는 주범이다.

그렇다고 음식을 안 먹 먹을 수도 없는 노릇. 그러나 조금만 부지런을 떨면 주방을 비롯한 집안의 미세먼지로부터 자유로워질 수 있다.

조리하기 전에 습관적으로 가스레

인지 후드를 켜고, 창문을 열면 된다. 그리고 가스레인지 후드를 청소하는 것도 간과하면 안 된다.

조리 시 가스레인지 후드를 가동하면 철망에 기름때나 먼지가 묻기 마련. 그런데 기름때와 먼지가 가스레인지 열에 녹아 유해물질로 변해 음식에 들어가게 된다.

따라서 필터 관리를 소홀히 하면 안 된다.

섬유 필터는 최소 3개월마다 교체하고, 알루미늄 필터는 세제 물에 10분 정도 담근 후 솔로 문질러 씻는다. 환기통 내부는 가스레인지로 1~2분 켜서 후드 내부의 기름때를 녹인 다음 세제와 베이킹소다를 뿌려 닦는다.



정규범 한국건강관리협회 경기지부 원장

가습기, 안전하게 사용하는 법수 도꼭지에서 바로 나온 물이 아니라 받아놓은 지 하루 정도 지난 물을 사용하면 된다. 이때 포인트는 윗물만 따라서 넣어야 한다는 것! 굳이 윗물만 사용하는 이유는 바다에 불순물이 가라앉아 있기 때문이다.

매일 물을 갈아줘야 함은 기본이다. 그리고 물통을 닦을 때도 유의해야 한다. 세제로 씻으면 아무리 여러 번 헹구도 잔여물이 남게 된다. 세제 잔여물은 수증기와 함께 배출해서 실내 공기를 오염시키게 된다.

세제 대신 베이킹소다, 식초, 소금 등을 1~2스푼 물에 섞어 헹구거나 뜨거운 물을 담아서 10분 이상 살

균한다. 또한 가습기와 너무 가까이 있으면 수증기가 바로 호흡기로 들어가 기관지염을 유발할 수 있으니 2m 이상 거리를 둔다.

합성세제는 가라, 설거지,청소,세탁도 건강하게베이킹소다와 전분을 2:1 비율로 섞은 뒤 물을 조금씩 넣고 동그랗게 경단 모양으로 만들어 찜기다. 설거지할 때 사용하면 기름때까지 쉽게 닦을 수 있다.

따뜻한 물에 베이킹소다를 섞으면 민들레가 된다. 분무기에 담아 더러운 곳에 뿌린 후 닦으면 청소 끝이다. 청소뿐만 아니라 쿨러한 냄새도 날려준다.

그리고 소금, 식초, 베이킹소다만 있으면 세탁도 문제없다. 물 1리터에 소금 1큰 술을 넣고 면 소재 옷을 20분 정도 삶으면 기름때까지 말끔히 빠진다. 물 빠지는 것 걱정되는 옷이라면 소금물에 30분쯤 담갔다 빨면 된다.

짜뎠은 얼룩진 옷은 베이킹소다를 쏜 물에 30분쯤 담갔다 세탁하면 된다. 이도 저도 귀찮다면 천연계면활성제로 만든 세제를 선택하면 된다.

독자제언

인형뽑기, 게임이 아닌 도박이 될 수도

최근 경기 침체로 인한 불황이 계속되면서 요행을 바라는 젊은 층들을 중심으로 학교 주변이나 사람들이 많이 모이는 번화가에 일명 '인형 뽑기 방'이 우후죽순처럼 생겨나고 있다.

인형 뽑기방 수는 올해 1월 말 현재 1천 곳을 돌파, 1년 전에 비해 5배나 늘었고 불과 2개월 전에 비해 두 배 이상이 됐다.

도박(賭博)이란 불확실한 결과에 돈을 걸고 하는 내기를 말한다. 잃으면 본전을 찾기 위해, 따면 그 맛에 헤어 나올 수 없는 것이 바로 도박의 무서움이다.

'인형뽑기' 역시 마찬가지로 경위 경과가 불확실한 사건이나 활동에 돈이나 그에 상응하는 것을 걸어 요행을 바라는 행위에 해당하므로 넓은 범주에서는 도박에 포함된다.

이러한 '인형뽑기'는 '청소년게임 제공업'으로 분류돼 아이들에게 무분별하게 노출돼 있다.

이로 인해 아이들이 건전한 환경 속

에서 스트레스를 해소하기 위해 게임에 빠진 다기 보다는 위에서 말한 바와 같이 무분별하고 절제되지 않은 도박의 위험성에 어린 시절부터 노출될 가능성이 있다. 이뿐 아니라 성인들도 '뽑기방' 열풍에 동참해 더 이상 뽑기방이 어린이들의 전유물이 아님을 입증하고 있다. 불법으로 개·변조된 기계나 상한금액 이상의 경품을 통해 사행성을 불어 넣을 경우 뽑기 기계 또한 도박처럼 변질될 가능성도 있다. 경찰에서는 유관기관과 협동해 불법 크레인 게임기를 지속적으로 단속함으로써 국민들이 건전한 문화 생활을 영위 할 수 있도록 노력할 것이다.

어려운 현실에서 무기력한 국민들이 성취감을 얻기 위해 뽑기에 열광하는 모습이 안타깝게도 보인다. 그러나 게임도 스스로 절제력을 잃어간다면 도박이 될 수 있음을 경계해야 한다.

박재원 지방경찰청 경찰관리동대 순경

독자제언

전 좌석 안전띠 착용 생활화로 가정의 행복 지키자

"안전띠는 생명줄", 안전띠는 나와 가정의 행복과 같은 안전띠 착용을 강조하는 문구를 쉽게 발견 할 수 있다. 이처럼 안전띠의 중요성은 과거부터 자주 들어왔고 강조되어 왔지만 '운전자만 안전띠를 잘 매면 된다'라는 잘못된 인식이 있는 것 같다. 교통안전공단의 자료를 보면 운전석 안전띠 착용률은 91%, 조수석은 83%로 대체적으로 잘 착용하고 있다. 하지만 뒷좌석의 안전띠 착용률은 28%로 앞좌석에 비해 현저히 낮은 착용률을 보이고 있다.

최근 5년간 고속도로에서 발생한 안전띠 미착용 사망자 수는 전체 교통사고 사망자의 33%를 차지한다. 특히, 뒷좌석 탑승자가 안전띠를 매지 않은 상태에서 교통사고가 발생하면 동승자를 충격해 사망하게 할 확률이 7배나 커진다. 다시 말해서 뒷좌석 안전띠 미착용은 동승자의 생명을 앗아갈 수 있는 살인행위가 될 수 있는 것이다.

이러한 사정에 따라 지난해 7월 국무회의에서 고속도로를 비롯하여 일 반 도로에서도 전 좌석 안전띠 착용을 의무화하는 법안이 의결되어 전 좌석에서 안전벨트 미착용 시 좌석 당 과태료(3만원)가 각각 부과되게 되었고, 2019년부터 승용차 및 소형 화물차의 모든 좌석에 안전띠를 착용하지 않는 경우 경고를 및 경고등이 발생하는 장치로 자동차에 의무적으로 설치하는 방안이 추진 중에 있다. 법의 시행에 앞서 그것보다 중요한 것은 국민들의 인식전환이 먼저이다. 단지 단속을 회피하기 위해서가 아니라 운전자 자신과 사랑하는 가족 등 소중한 사람들의 생명을 지켜줄 기본적인 안전장치라는 교통 선진 의식이 필요하다.

전 좌석 안전띠 착용 불편하고, 귀찮다고 이를 외면하지 말고, 정유년 새해 계획으로 삼고 우리 모두 생활화 하자.

김윤철 전북지방경찰청 경찰관리동대

사설

AI 또 발병 서해안 벨트 비상

전북도에 또 AI 비상이 걸렸다. 김제 지역을 들쭉시던 조류독감 이 한동안 잠잠하더니 서해안 일대를 아연 긴장시키고 있다. 방역 당국에 따르면 익산 육계농장에 이어 지난달 말 군산 육계농장에서 폐사한 가금류에서 AI H5형 원이 발견된 것이다. 남새가 점점 풀리면서 발병했다는 보고가 없 어 확산되지 않고 관망했거나 했 는데 지금 문제가 심상치 않다. 발병 농가는 물론이고 인근의 농가까지 사육중인 가금류 5만9천 마리를 살처분할 정도로 피해가 크기 때문이다.

이번의 AI 발병 원인은 방심이 원인이라고 해도 틀린 말이 아니다. 이번의 조류독감 발병으로 다 른 가금 농가들에도 AI 불행이 떨어졌다고 보아야 한다. 왜냐하면 조류독감은 그 전염성이 워낙 강하기 때문이다. 지난날 조류독감이 발생하면 하루가 다르게 조류 독감이 다른 지역으로 확산됐던 까닭에 벌써부터 기습이 조마조 마하다. 이번의 조류독감은 발병 지역만의 문제가 아니다. 방역 당국은 서해안 벨트 지역에 조류독 감 창궐을 걱정하고 있는데 그만큼 방역에 철저해야겠다.

방역 당국은 차량들의 이동을 제한하고 주변 농가 또한 소독을

철저히 해야 한다. 방역망이 단 한 곳이라도 뚫린다면 도내 다른 지역에서도 조류독감이 발병할 우려가 크다. 조류독감 비상이 걸렸다고 했거나와 도민 모두의 협조가 필요하다. 관계 당국에서 당부하는 대로 따라 줄 필요가 있다. 지난 날의 경험대로라면 조류독감은 철새와 무관하지 않은 게 아니다. 그러므로 가금류 농가들은 물론이고 그 이웃 주민 들도 철새도래지나 철새가 모여 있는 들판을 찾는 것을 자제해야 한다. 자칫 철새의 배설물이나 분비물을 옮길 수도 있음이다. 그렇게 되면 방역 당국이 아무리 애를 써도 헛수고가 될 게 뻔하다.

지금 중요한 것은 철새 구경이 아니라 조류독감이 번지지 않도록 하는 것이다.그런데 여기 밝혀 줄 것이 있다. 이번에 조류독감 발병 이후 계란 파동이 보통 이 아니었다. 그러므로 전북도는 따로 할 일이 있다. 일반 시민들을 안심시키는 것 말이다. 감염되지 않은 건강한 육계의 유통과 소비에 힘을 실어주어야 한다. 매년 조류 독감이 발생하면 엉뚱하게 피해를 보는 이들이 있기에 하는 말이다. 지금 전북도는 방역 당국 못지 않게 바빠야 한다.

이제 내년 예산 증액에 관심 가질 때

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 한 마음 한 뜻으로 예산을 증액시킬 방법을 강구해야 한다. 이런저런 이슈에 휘둘리지 말고 관심사를 중심주제에 고정시켜야 한다는 이야기다. 그래서 하는 말인데 올해는 내년도 예산 증액을 위해서 두루 힘을 보태야겠다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 매년 당부한 게 있는데 그것은 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이다.

이같은 주문은 결코 때 이른 것은 아니다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 지키고 또 챙겨야 한다. 그러려면 역점사업을 보여야 한다. 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 열과 성을 다해야 한다고 매년 말했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있든 우리 지역의 몫을 온전히 챙기 는데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성 가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 다시 말하거니와 지금은 한 마

음 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안되던 청주가 84만 명에 육박하고 있다. 전주를 아래로 내려다보고 있는 것이다. 다른 지자체는 겨우 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 답보 내지는 퇴보 상태라 여간 답답한 게 아니다.

앞서 했던 말을 또 반복하거나와 내년도 예산을 큰 폭으로 늘렸으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이려면 반갑지 않다. 지역의 오랜 나후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 올해 살림 살이 비용이 5조 8236억 원이라고 밝히면서 지난해보다 1874억원이 늘었다고 자랑스럽게 말했는데 도민들의 반응을 먼저 살펴야겠다. 이제 예산증액으로 지역 발전 청사진의 실체를 보여야 한다. 전북도는 앞으로 역량을 한껏 발휘 해 주기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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**