

건강칼럼

우리 몸에 침투하는 무더위 질병

슬슬 발동 걸린 더위가 몸과 마음을 지치게 한다. 폭염은 신체능력을 떨어뜨릴 뿐 아니라 평소 지닌 만성질환의 증상을 증폭시킬 수 있으니 각별한 주의와 대비가 필요하다. 지금부터 올 여름 무더위를 현명하게 나게 도와줄 건강정보에 대해 알아보자.

▲뇌졸중 발생의 시간지대, 여름 뇌졸중은 겨울에만 발생하는 질병이 아니다. 더위에 장시간 시달리면 우리 몸은 체온 상승을 막기 위해 피부 쪽 혈관을 연다.

▲뇌졸중으로 진단받은 6,026명의 환자를 대상으로 계절별 추이를 조사한 결과, 한여름이 한겨울에 비해 뇌졸중 발생 수가 많거나 비슷했다. 더운 여름철이 뇌졸중 발생 시간지대인 셈이다.

▲겨울보다 여름에 발병률이 높은 요로결석. 땀을 많이 흘리는 여름철일수록 수분이 부족하고 혈액의 농도가 진해져 요로결석이 잘 발생한다. 간 돌맹이 같은 결석이 신장에서 방광으로 내려가는 요관에 잠복해 있다가, 탈수 증세로 소변양이 줄면

결석이 방광 입구를 꽂 들어막아서 극심한 통증을 유발한다. 그러다 대다수가 예방과 치료법을 잘 몰라 신장 기능의 손상 등 합병증을 유발하는 경우가 많다. 증상은 옆구리 부위의 극심한 통증, 소변을 볼 때 심한 배뇨통과 배뇨 곤란 혹은 메스꺼움, 구토 등이 발생한다. 결석의 크기가 작으면 물을 많이 마셔 자연스럽게 배출되도록 유도할 수 있으나 정밀 추적과 정액 요로결석을 장시간 방치할 경우 신장 기능의 상실을 초래할 수 있다. 결석 예방을 위해서는 하루 약 2.5 리터의 물을 마시고, 육류나 염분의 과다한 섭취를 피해야 한다.

▲냉방병은 예방이 최선. 여름철 이유 없는 두통, 전신피로, 소화불량, 설사, 복통, 근육통, 생리통, 부종 등에 시달린다면 냉방병을 의심해보아야 한다. 실내의 온도 차가 5도 이상 벌어진 곳에 오래 있으면 자율신경계의 기능 이상을 초래해 호르몬 분비와 스트레스 조절 반응에 이상을 일으키게 된다. 또 냉방기의 제습 기능으로 습도가 낮아지면 코 점막 등을 통해 각종 유해균이 잘 침범한다. 대형 건물에선 레지오넬라균 등

각종 병원균과 유해물질이 밀폐된 공기조절장치를 통해 순환되므로 냉방병에 쉽게 걸린다. 냉방병에 특별한 치료법이 없으며 냉방기구 사용을 중단하고 적절한 휴식을 취해야 한다. 긴소매 옷을 입어 찬 공기가 피부에 닿지 않게 하며, 틈틈이 몸을 움직여 근육의 수축을 막고 혈액순환을 촉진하면 예방에 도움이 된다. 실내외 온도 차는 5도 안팎으로 유지하는 게 좋으며, 에어컨 필터는 세균이 번식하기 좋으므로 2주 간격으로 청소해야 한다.

▲무더위로 인한 열사상 일사병·열경련·열사병. 일사병은 더위 먹은 증상 중에 가장 위험한 신호로 땀이 안나는 상태에서 실신하는 경우다. 목거노인 폭염 사망의 주요 원인이다. 급격한 열 충격으로 체온 조절 기능이 사라졌다는 징후다. 폭염이 몸 안에 그대로 들어와 체내를 급속히 달구는 반면 피부는 서늘할 정도로 차갑다. 이럴 때는 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기고 찬물 등으로 체온을 빨리 떨어뜨려야 한다. 열경련은 더운 날씨에 땀을 많이 흘려 전해질 이상으로 온다. 환자를 그늘진 곳으로 옮겨 이온음료나 물

을 마시게 한다. 의식이 없다면 아무것도 취선 안 된다. 열사병은 몸의 표면보다 체온 조절 중추의 체온이 상승한 것이다. 미지근한 물로 몸을 닦아주어 열이 증발할 수 있게 도와주어야 한다. 열사병은 직접 태양에 노출되는 등 장기간 강한 열에 노출되어 발생하는 것으로 노인, 소아, 만성질환자에게 특히 위험한 질병이다. 초기에는 맥박이 강하고 빠르게 뛰지만 점차 느리고 약해진다. 점차적으로 의식이 저하되며 심하면 혼수상태에 빠질 수 있고, 후기증상으로 저혈압이 나타날 수 있어 주의해야 한다. 일단, 열사병 증상을 보이는 환자를 발견한다면 의식이 없는 상태에서 구토에 의한 이물질이 기도를 폐쇄할 수 있기 때문에 도를 확보해야 한다. 시원하고 환기가 잘 되는 곳으로 이동시켜 젖은 수건이나 선풍기 등으로 빠른 시간 내에 체온을 낮춰줘야 하는데, 그렇지 못할 경우 뇌에 치명적인 영향을 미치게 된다.

심장질환, 당뇨, 천식, 갑상선 기능 항진증 등 만성질환자는 무더운 여름철에 혈압이 상승하고 맥박과 호흡이 빨라질 질병이 악화될 수 있다. 또한 이뇨제, 혈압약, 정신과 약물을 복용하는 환자는 어지럼증, 메스꺼움 등 약물 부작용이 발생할 우려가 크기 때문에 더욱 주의가 필요하다.

대낮의 외출을 삼가고, 외출 시에는 통풍이 잘 되는 옷을 입고 이상 증상이 나타날 경우 즉시 휴식을 취하여 현명하게 여름을 나는 것이 중요하다.



한국건강관리협회 전북지부 내과 과장 박선

독자제언

'묻지마여성범죄' 대응 특별 치안활동 실시 예정

서울 강남역 화장실 살인사건과 같은 묻지마 범죄등 여성 상대 범죄가 심각한 수준에 이르자 경찰에서는 높아진 국민의 불안감을 조기에 해소하기 위해 '여성범죄 대응 특별 치안활동'을 실시 할 예정이다. 그 일환으로 공중화장실 점검 및 범죄예방 도시디자인 마련, 전 경찰서 범죄예방 진단팀 운영, 여성범죄 예방 순찰 강화, 우범지역 특별점검, 형사 기동차량 집중 운영, 여성 대상 강력범

죄 철저한 수사 및 보호활동 강화등을 하기로 했다. 한 사례로 창원의 모 파출소에서는 공중화장실에 대하여 '공중화장실 안심 인증제'를 실시해 주민들에게 좋은 반응을 받고 있다. '공중화장실 안심 인증제'란 민·관이 참여, 협조로 공중화장실에 대하여 환경, 시설, 방법대책에 대한 안전도를 점검하는 제도이다. 이충현 전주 원산경찰서 화산지구대 경위

독자제언

여름방학 학교폭력에 대한 관심이 필요할 때

어느새 한학기가 끝나가고 여름방학이 시작되는 7월이 다가왔다. 대부분의 학생들은 학교라는 울타리를 떠나 가정에서 여름방학을 맞이할 것이다. 하지만 학교폭력의 심각성은 때와 장소를 가리지 않고 보이지 않는 그늘에서 빈번히 발생하고 있어 청소년들의 탈선 등 예방활동에 우리사회의 선의와 많은 관심이 중요시 되고 있다.

더욱이 심각한 것은 초등학교조차 SNS를 활용한 언어폭력 및 따돌림 등의 빠른 증가와 사이버 공간 폭력이 심각해 빠른대처가 중요하다. 학교폭력 현장을 목격시 신고·상담·지원 가능하고 전화 '국번없이 117'이나 스마트폰에서도 이용할 수 있도록 경찰청 '안전Dream포털(www.safe182.go.kr)'을 개설하여 학교폭력에 대한 끈을 놓지 않고 있다. 박경민 순창경찰서 남계파출소 경위

사설

전북도의 귀농 귀촌 박람회와 농촌 왜소화

전북도가 귀농귀촌 박람회를 연 것과 관련해 생각이 많다. 서울 양재동 한국농수산식품유통공사 센터실에서 가진 행사 말이다. 언론사마다 대대적으로 보도를 했는데 도내 농촌의 현실과 오버랩 되는 게 있다. 농촌 왜소화 문제 말이다. 전북도는 '귀농귀촌! 이제는 전북이다'라는 거창한 슬로건을 말하고 있지만 도내 농촌 지역의 현실을 보면 그게 아니다. 도내 농촌 인구가 하릴없이 줄고 있음은 부인할수 없는 사실이다. 전북도의 귀농귀촌 박람회를 보면서 하고 싶은 말은 분명하다. 보다 중요한 것은 거창한 수사가 동원된 슬로건이 아니다.전북 농업의 미래를 밝게 열어나가겠다는 의지를 대내외에 천명하는 것도 중요하지만 그보다 먼저 관심을 가져야 할 게 있다. 농촌 지역의 살림살이가 그것이다. 그에 대해서 언급하지 않는다면 말이 안 된다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목할 때이다. 도내 농촌 지역의 인구 유출은 분명히 그 때문이니까 말이다.

좀 오래된 예전의 기사가 생각난다. 도내에 20가구 미만의 마을이 1027곳이나 된다는데 지금의 현황은 더 심각했으면 심각했지

나이지 않았을 것이다. 농촌 인구의 고령화도 큰 문제이다. 그리고 여기 할 말이 더 있다. 전북도가 귀농 귀촌을 말하고 있는데 그 성취를 위해 노력이 활발해야겠다.본보는 전북도의 농촌 주택 개량 사업에 큰 기대를 걸고 있다고 말한 적이 있다. 그래서 그 실적이 궁금하다. 그 실적을 바탕으로 앞으로 밝은 변화가 있으면 좋겠는데 말이다. 농촌을 살리기 위해서 농촌의 거주 환경을 정비하는 것은 잘 하는 일이다. 현지 주민들은 말할 것도 없고 외부에서 들어와 정착하려는 이들을 위해서라도 주거 환경개선은 중요하다. 전북도와 각 지자체는 농촌마을이 갈수록 왜소화 되는 현상을 막아야 한다. 호남의 인구가 충청의 인구보다 적은 게 답답하다고 여러 번 토로하고 지적했거니와 이 같은 추세대로라면 내후 고착화가 굳어질 게 뻔하다. 농촌의 유입 인구가 도내 도시권으로 유입되기 보다는 수도권이나 충청권으로 유입되고 있기 때문이다. 농촌 지역의 인구 유출이 도민 감소의 원인이 되고 있는데 전북도는 농촌의 인구 유출을 막기 위해서라도 소득기반에 신경을 써야만 한다.

전북도, 농업경쟁력 더 강화해야

전북도가 최근 들어 세일 농정과 귀농귀촌 박람회를 여는 등 활발하게 뛰고 있는데 잘 하는 일이다. 그래서 하고 싶은 말이 있다. 도내 농가들의 농업 경쟁력을 보다 강화시켜야겠다. 아직도 도내 농가들의 형편을 보면 어려울 투성이다. 이대로 미래 전망이 밝다고 외쳐봤자 경쟁력 강화가 없다 면 말장 헛것이다. 그러나 경쟁력을 더 강화 시간다면 미래가 어두운 것만은 아니다. 농촌에 고착하는 이들이 있는 걸 보면 분명히 희망의 불씨가 있다.

전북도에게 당부하고 싶은 게 있다. 그것은 저번에도 말했던 건데 과학농정을 펼쳐야겠다는 것이다. 도지사가 농생명 관련 산업의 발전을 도모하기 위해 지난날 도내 출연기관장들과 간담회를 여러 번 가졌었기에 하는 말이다. 그런데 지금 전북도는 먼저 고민해야 할 것이 있다. 북부자 농가들의 예를 보자면 소비 시장 확보가 늘 문제이다. 전북도는 이같은 어려움을 당사자들만의 문제로 보아서는 안 된다. 전북도는 농업 경쟁력 강화를 위해서 무언가 힘

을 써야 한다면 그것은 그 무엇보다도 시장 확보이다.그런 노력이 없이 농촌이 잘 되기를 바라는 것은 말이 안 된다. 전북도는 농업 경쟁력을 더 강화해야 한다. 전북도는 그동안 한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 하겠다고 말해왔던 터이다. 말에 비해서 실제 노력이 부족하다면 곤란하다. 매년 확인해 보면 말장치 뿐이 아닌가 하는 생각이 든다. 전북도는 도내 농가의 농산물들이 어떤 위치에 있는지 알아야 한다. 국내 소비시장에서도 제대로 된 대우를 못받고 수출에서도 터럭거리고 있는 것이다. 전북도는 계속 뛰어야 한다. 잘 알고 있는대로 우리 지역은 전통적인 농도이다. 도내 농가들이 고통을 받게 해서는 안 된다. 이농 현상이 어제 오늘의 문제가 아닌데 방관하는 것은 모양이 안 좋다. 전북도는 소득 작목의 다양화를 시도함과 동시에 식품산업 쪽에도 신경을 써야 한다. 전북도는 앞으로 적극적인 행보를 보여줘야겠다.

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