

건강칼럼

우리의 건강을 위협하는 실내 유해물질

창 밖의 푸연 대기를 보면 실외로 운동을 나가도 되는지 망설여지게 된다. 이 때문에 많은 사람들이 공원과 운동장보다는 체육관, 헬스장으로 운동을 하러 간다. 그렇다면 실내에서 운동하는 것은 건강에 이로울까? 미세먼지는 피해지만 또 다른 유해요소는 없는지 살펴봐야 할 때다.

▲ 실내 공기오염의 심각성
우리는 일상생활의 80~90% 정도를 실내에서 보낸다. 한 연구에 따르면 우리는 직장에서 28%, 집에서 60%, 이동교통수단에서 7%가량 시간을 보내며, 야외에서 보내는 시간은 5%에 불과하다. 운동 역시 홈트레이닝, 헬스 등 실내 운동 비율이 많이 증가하는 추세다. 하지만 실내 환경 속 유해물질은 갈수록 그 종류와 범위가 커져, 오히려 외부 환경보다 우리의 건강을 더욱 위협하고 있다. 카펫, 건축자재, 요리, 난방, 페인트, 애완동물의 배설물 등을 통해 발생하는 실내 유해물질은 200여 종에 달하고 여기에 환기하지 않은 생활 습관이 더해져 실내 공기를 오염시키고 있다. 실외 공기오염으로 인한 사망자는 300만 명, 그러나 실내 공기오염으로 인한 사망자 수는 이를 훨씬 웃돈다는 WHO의 발표는 실내 공기오염의 심각성을 보여 주고 있다.

▲ 실내 유해물질의 종류
실내 공간 속 대표적인 유해물질인 벤젠은 실내에서 흡연하거나 시너 등을 사용할 때 발생하며 백혈병을 유발할 수 있다. 최근 새집증후군의 원인으로 지적받고 있는 포름알데히드는 눈의 충혈과 어지럼증 및 구토를 일으키며 건강을 위협한다. 화장실에 자주 놓는 방향제의 인공적인 향에서 배출되는 방향족 탄화수소는 폐암을 유발하기도 한다. 실외뿐만 아니라 실내에서도 미세먼지가 발생하는데 미세먼지와 더 작은 초미세먼지는 혈관 및 장기에 축적돼 폐질환, 심장질환, 뇌졸중 등을 유발할 수 있다. 또한 일산화탄소, 미세먼지, 세균, 식염 등은 인체 허용치를 넘어도 몸에서 감지하지 못하는 경우가 대부분이다. 특별한 증상이 없어도 우리 건강이 위협받을 수 있다는 말이다. 실내 공기 오염은 실외 오염보다 훨씬 낮은 농도에서도 오랜 시간 우리 몸에 영향을 미쳐 유해반응을

유발할 수 있다. 특히 지금까지 언급한 유해물질 대부분이 실외보다 실내에 있을 때 농도가 높아진다는 점을 명심하자.

▲ 환기로 실내 유해물질을 내보내야
무엇보다도 환기가 중요하다. 하루에 2~3차례 이상 창문을 한 번 정도 너비로 열자. 아직 추위가 느껴진다면 2~3시간 주기로 1~2분 가량 열어 놓는 것을 권장한다. 특히 대기의 상층 및 확산이 잘 이뤄지는 오전 10시, 오후 2시 정도에 환기하면 더욱 효과적이다. 적절한 습도 유지도 중요하다. 봄, 가을에는 21℃, 여름에는 26℃, 겨울에는 19℃ 정도를 유지하고 습도 역시 40~60%쯤으로 유지하자.
오염물질의 원인을 차단하는 활동도 필요하다. 흡연은 수많은 유해물질을 발생시키므로 실내에서는 더욱 금하고, 다 읽은 신문이나 쓰레기는 즉시 처리해야 한다. 실내 리

모델링을 하거나 새 가구를 구매할 때는 되도록 환기가 잘 되는 여름철을 활용하는 것이 좋다. 또한 고무나무나 시클라덴 같은 공기 정화 식물로 유해물질의 농도를 낮추는 것도 좋은 방법이다.

▲ 실내 운동 전 몸의 반응을 잘 확인해야
트레드밀, 사이클, 매트 등 실내 운동 기구에도 유해물질 발생 요소가 많다.

실외의 추운 날씨와 미세먼지를 피해 실내 운동을 선택했지만 오히려 건강을 악화시키는 역효과가 날 수 있음을 명심하자. 홈 트레이닝을 한다면 운동 전후에 반드시 창문을 열어 충분히 환기해야 한다. 또한 헬스장, 체육관 등에서 운동을 할 때는 환풍시설이 적절하게 갖추어져 있는지 확인하고, 휴식 시간 틈틈이 실내를 벗어나는 것도 방법이다. 특히 리모델링한 건물이나 새 건물이라면 유해물질이 제거되는데 1~2년 정도가 소요되므로 운동 시작 전 몸 상태를 점검해야 한다. 두통, 어지러움, 메스꺼움이나 눈이나 피부에 자극이 느껴지지 않는지 확인하고 본격적인 운동을 시작할 것을 권장한다. 오염된 실외 공기를 피해 들어온 실내 공간, 그 속에 있는 유해 요소들을 미리 파악하고 적절하게 대처할 때 진정한 건강을 얻을 수 있다.



최영득 한국건강관리협회 건강중진의원 전북지부 원장

사설

저출산 문제, 대책 세워야

전북도는 저출산 문제를 해결해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 '데드 크로스' 현상에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 인구 감소가 도 단위로는 전국에서 최고라는 보도가 여러 번 있었지만 출생아 수가 하릴 없이 줄고 있음은 명백한 사실이다. 지난해 도내 인구의 감소는 통계 50년만의 기록이다. 그러므로 전북도는 문제를 해결하기 위해 무슨 대책이고 빨리 세워야겠다.
전북도가 저출산 문제와 관련하여서 소극적이라는 지적이 있다. 그에 아무 이의가 없는지 관계자들에게 묻고 싶다. 저출산 문제와 관련한 소극적이라는 지적은 그 근거가 없지 않다. 출산율이 전국 평균 이하인데도 어떻게 해결해 보려는 적극적인 자세를 볼 수가 없다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도는 5개년 출산 정책안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이다. 도민들이 전북보다 더 대책도 없이 손을 놓고 있느냐며 반죽이 섞인 물을 던지고 있음은 그래서이다.

전북도는 저출산 문제를 심상하게 여겨선 안 된다. 저출산 문제와 관련해 능동적인 고민이 필요한 오늘이다. 아이 낳기 좋은 지역 사회 만들기 운동이라도 벌여야 한다. 박근혜 정부가 벌인 출산 장려책이 약발 없었음은 누구나 아는 사실이다. 전북도는 출산 휴가리든가 육아 휴가리든가 사례 길게 배려하는 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다. 직장의 눈치를 보아야 전전공공하도록 내버려두어서는 안된다. 일산부가 힘들어 하도록 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다.
전북도는 아직도 2백만 도민을 운용하고 있지만 사실은 그렇지 않다. 186만 명을 약간 웃도는 수준이 현실이다. 그러므로 전북도는 거주 인구의 감소와 관련해 대책을 세우지 않으면 안 된다. 특히 농촌의 현실을 제대로 보아야 하는데 65세 이상 인구의 비율이 40% 수준이다. 정밀이치 믿겨지지 않는 사실이다. 저출산 문제는 전북도와 지역사회가 함께 이마를 짚고 대책을 세워야 할 문제가 아닐 수 없다.

전북도 기업유치 적극 나서야

이제 시를 하면 4월이다. 올해의 4분의 1이 빠르게 덧없이 가버렸다는 생각이다. 그래서 전북도에 게 물어보고 싶은 게 있다. 기업유치가 활발하게 전개되고 있는지 궁금한 것이다. 지난해 11월 이후 박근혜 전 대통령에 대한 탄핵 정국이 모든 관심을 빨아들었는데 이제는 대선 정국이 또 모든 관심을 빨아들이고 있다. 그러나 정신을 차리고 시선을 도내의 현안에 돌려야 한다. 지역 발전과 먹고 사는 문제 쪽으로 눈길을 돌려야겠다는 이야기다.
전북도는 잘 판단해야 한다. 우리 지역에 일자리가 부족하고 고용 환경이 열악한 이유를 알기 위해 눈의 초점을 맞추어야 한다. 일자리도 늘어나고 고용이 안정화 되어야만 우리 전북 지역이 웰빙 고장이 될 터인데 말이다. 해마다 그같은 바람이 희망사항에 그치고 있을 뿐이니 안타깝고도 답답하다. 그래서 저번에도 언급했던 바이지만 다시 말해야겠다. 전북도는 기업 유치와 관련해 그 보고하는 바가 확실해야겠다.
전북도는 MOU 각서를 보고 유치한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다. 기업 유치의 속내를 들

여다보면 실망을 말하지 않을 수 없는데 그것은 투자 규모가 약소했기 때문이다. 투자 규모가 확정되지도 않은 채로 기업유치 성공을 말하는 그런 앞뒤 안 맞는 보고는 이제 자제해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 중요한 것은 실제로 투입된 돈의 액수이다. 투자를 하는 기업이라야 진짜로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 투자 시기를 망서리다가 없던 일로 파기시킨 기업인이 그 얼마나 많았는가. 그러므로 기업유치가 활발해야 한다는 본 사실의 성격은 분명하다. 기업 유치를 확고히 하는 동시에 수도권에 대한 규제 폐지 움직임도 지지해야 한다. 그러므로 어떤 기업들에 대한 세계 혜택 주기 같은 수도권에 대한 평등도 막아야 할 것이다. 예전에 했던 말 거듭 언급하거나 일자리 창출과 고용 안정은 불가분의 관계이다. 양해각서에 서명하는 식의 기업 유치는 일자리 창출도 고용 안정도 믿을 수가 없다. 전북도는 올해 기업 유치가 활발해야 한다. 일자리 창출과 고용안정을 위해서는 그게 선행돼야 한다는 주문이다.

독자제언

불법 조장하는 '인형뽑기방' 대책마련 절실

번화가를 중심으로 인형뽑기방이 우후죽순 생겨나면서 관련 범죄가 잇따르고 있다.
뽑힐 듯 말듯하는 뽑기의 중독성으로 인기를 얻고 있지만 최근 들어 확률 조작과 불법 경품 제공 등의 문제 제기와 무등록 가게들이 난무하면서 단순게임을 넘어서 사행성게임에 대한 우려가 계속되고 있다.
'확률을 줄여라' 인형뽑기 기계의 확률조작 등 불법 개조를 해 온 업자들이 적발되고 있다.
여러 업체가 생겼다 보니 경품 경쟁 또한 치열해졌다.
게임산업진흥에 관한 법률 제 28조에 따르면 인형 뽑기 같은 게임물의 경품으로는 5천원 이하의 분주·완구류만 사용하도록 규정하고 있다.
하지만 수 만원에 해당하는 대형인형, 고가의 피규어나 드론 등 값비싼

물건을 경품으로 내거는 경우가 발생하고 있다.
모조된 인형이 유통되는 것도 문제이다. 인형뽑기방의 인형들은 유명 브랜드의 캐릭터들이 대부분인데 경품 캐릭터 상품보다는 값싼 불법 복제 캐릭터 상품이 사용되는 경우가 많다.
진품과 가품의 구별도 쉽지 않아 불법 유통에 악용되고 있다.
관련 법률상 인형뽑기 게임은 전체 이용가에 속해 청소년들에게 무분별하게 노출돼 있다.
밤 10시 이후에 청소년들은 보호자 없이 게임장에 출입할 수 없다.
하지만 대부분의 뽑기방이 관리자 없이 CCTV만으로 운영되어 청소년들의 출입이 통제되고 있지 않아 청소년들의 사행심을 조장하고 있다.
김소정 고창경찰서 흥덕파출소

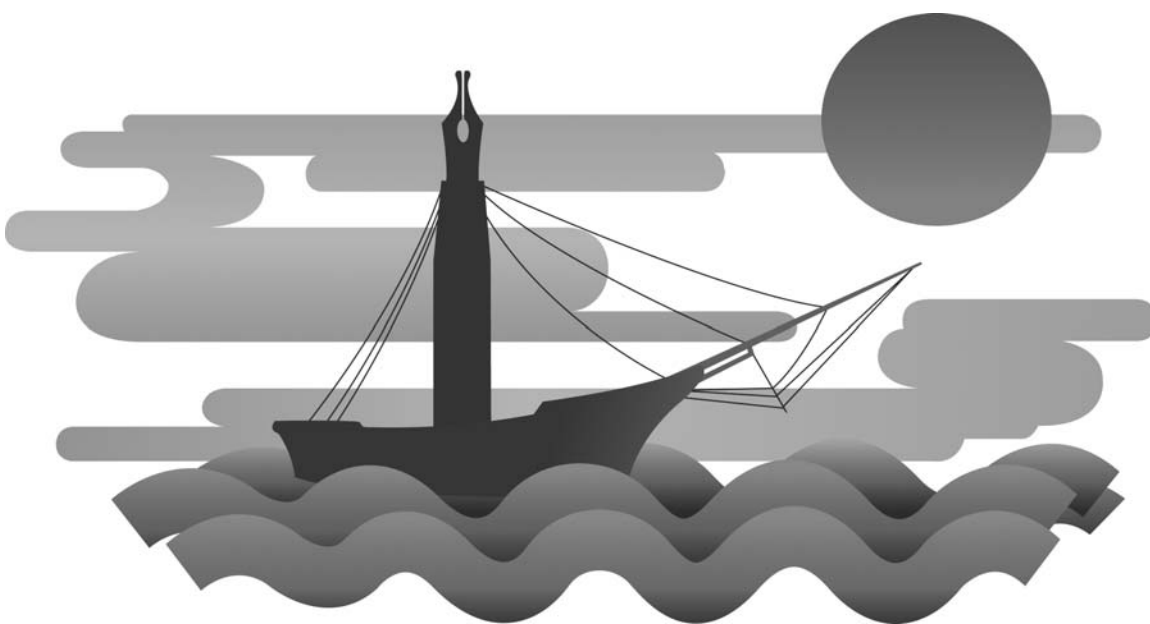
독자제언

청소년 건강 해치는 흡연·음주 관심 필요해

사회가 과열 경쟁화 되면서 과도한 입시, 학업부담으로 인해 청소년들이 받는 스트레스와 압박이 심하다. 이러한 스트레스를 풀기 위해 학생들이 음주와 흡연을 빠져드는 경우가 많다.
보건복지부 식품의약품안전처 조사에 따르면, 15~19세 청소년 중 80%가량이 최근 6개월 사이에 술을 마신 적이 있다고 응답했다.
음주만큼이나 흡연 청소년의 비율도 만만치 않다.
어린 학생들의 신체와 정신의 건강을 위해서라도 이를 묵인하기보다 적극적으로 나서서 예방해야 한다.
우선 학생을 키우는 집에서 술·담배 관리를 철저히 해야한다. 경찰 근무 중에 청소년이 음주와 흡연을 했다는 신고를 받고 출동하면 술, 담배의 출처가 보통 집이라는 대답이 적지 않은데 이에 일반 가정집에서 학생의

비행에 대비해 철저한 관리와 교육이 필요하다고 느끼는 경우가 많다. 두 번째로 중·고등학교 교사가 학생들의 음주·흡연행위에 대하여 묵인하지 말고 엄벌 하도록 하고 해당 약물 구매금지 연령이 만 19세 미만임을 평상시에 꾸준히 교육해야 할 것이다.
마지막으로 보건복지부 질병관리본부에서 실시한 조사에 따르면 2016년 담배구매를 시도한 청소년 71.4%, 술을 사려고 시도한 청소년 72.4%가 구매 성공했다. 업자들은 마트 직원을 상대로 청소년으로 보이는 학생들을 대상으로 신분증 검사를 철저히 실시해야 한다고 교육하여야 하며 직원 스스로도 청소년들이 나쁜 길에 빠지지 않도록 수수방관 하지 말아야 한다.
박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

용 와 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.