

건강 칼럼

직장 내 유해물질로부터 건강을 지켜라

직장인들은 하루의 3분의 1, 많게는 절반가량의 시간을 사무실에서 보낸다. 1년에 200일 이상을 머무르고 있는 곳의 환경은 쾌적하게 유지되고 있을까? 사무실에는 건축자재에서 나오는 화학물질, 사람들과 함께 발생하는 먼지와 이산화탄소, 창문을 타고 들어오는 담배 냄새 등이 직장인들의 업무 환경에 스며들어 있다. 건강을 위해 지금 앉아있는 사무실 환경을 살펴보고 위험요소를 제거할 필요가 있다.

▲ 사무실 환경을 살펴라

직장인 설 모씨는 최근 들어 심해지는 두통과 피로감으로 병원을 방문했다. 일사적인 증상으로 대수롭지 않게 넘기려 했지만 시간이 지날수록 시력도 떨어지고, 하루 종일 눈이 따가운 증상이 심해져만 갔다. 피곤을 하면 너무 피곤해서 잠이 급습하지만 누우면 정신이 맑아졌다. 이러한 증상이 반복되다보니 몸은 지치고, 의욕이 있다기도 사라지는 건 당연한 일이 돼버렸다. 이런 증상은 1년 전에 신축한 사무실로 이사를 하면서 시작되었다. 원인 모를 두통과 피로감은 바로 '새 건물 증후군' 때문이었다.

새 건물에는 벤젠, 아세트, 포름알데히드 등의 발암 물질과 라돈, 석면, 일산화탄소와 같은 오염물질, 그밖에 휘발성 유기화합물이 있다.

때문에 친환경 소재를 사용하거나 환기를 충분히 해야 했는데 좁은 칸막이로 밀폐된 공간에서 하루 종일 전화 상담을 했으니 이상 증상이 나타날 법도 하다.

▲ 업무 환경 속 유해물질을 피해야

직장인들이 업무 환경 속에서 유해물질을 피하는 방법은 무엇일까? 당장 사무실을 나올 수도, 전체 환경을 뒤바꿀 수도 없는 상황에서 중요한 것은 유해물질을 피하기 위한 노력이다. 사무실 안에서 최대한 유해물질을 피하고, 줄이기 위한 노력이 필요하다. 특히 평소 사용하는 생활제품의 성분을 잘 관찰하는 것은 유해물질로부터 건강을 지키는 방법이 될 수 있다.

예를 들어 음료수 캔이나 영수증은 '비스페놀 A'를 함유하고 있으므로 오랜 시간 손에 쥐는 것을 피해야 한다. 또한 직장인들의 필수품인 커피는 일회용 종이컵에 마시기

보다 머그잔을 이용하는 습관을 기르는 것이 좋다. 컵라면 용기의 사용도 자제하자.

특히 컵라면 뚜껑에 라면을 달아 먹거나, 봉지 라면에 뜨거운 물을 부어 먹는 것은 금물이다. 아울러 실내 금연은 필수다.

흡연을 하면 담배 자체에서 발생하는 유독물질 이외에도 흡연 후에 옷 등에 배인 잔류물과 실내의 유해물질이 결합해 새로운 발암물질이 생성되기 때문에 건강에 치명적인 영향을 끼친다. 담배 연기가 옷과 의자, 카펫의 유해물질과 결합하면 며칠이 지나도 인체에 영향을 미칠 수 있다는 사실을 기억하자.

▲ 사전에 실내 오염원을 제거해야

업무 환경 속 유해물질을 피하기 위한 노력과 함께 실내 오염원을 제거하는 활동도 필요하다.

사무실 집기, 비품 등은 가급적 천연소재를 사용하고, 포름알데히

드 처리를 하지 않은 건축자재를 사용하지를 권장한다. 실내 환기 역시 빼놓을 수 없다. 사무실 창문, 출입문 등을 주기적으로 열어서 자연스러운 환기가 이뤄지도록 하고, 특히 많은 양의 인쇄 작업, 원자재 절단작업, 요리 등 실내 공기를 오염시키는 활동이 있을 때는 자주 환기를 해야 한다.

새로운 사무실로 이사하는 경우에는 실내 온도를 30~40℃ 이상으로 높여 벽지나 바닥 등에 스며있는 인체 유해물질의 발생량을 일시적으로 높인 뒤, 환기를 통해 오염물질을 외부로 배출하는 'Bake Out' 방식을 활용해 보자.

일주 전 약 7일간 실내 난방온도를 30℃ 이상, 8시간 정도 유지해서 내부 온도를 상승시키면 건축 자재 내부에 있던 휘발성 유기물질이 실내로 같이 배출된다.

이때 환기를 하면 새 건물 내부의 유해물질을 효과적으로 감소시킬 수 있다.

환경부 발표에 따르면 우리가 통상적으로 하루 사용하는 생활용품은 12가지 정도이며 이 속에 든 화학물질은 대략 100여 가지라고 한다. 지금 내 책상 위에 쌓여있는 영수증은 없는가? 사무실 창문은 하루에 몇 번이나 열려 있는가?

비단 업무 속에서도 우리의 생활 공간을 돌아보고 건강을 지키려는 노력이 필요하다.

최영득

한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장



사설

삼락농정 실현 위해 뛰어라

전북도에 삼락농정이 잘 돼가고 있는 물고 있다. 삼락농정의 실현이 밝아 보인다면 몰라도 그렇지 않다면 그 실현을 위해 더욱 힘차게 뛰어라. 농민들에게 삼락농정은 여전히 관심의 대상이다. 전북도는 가장 중요한 분야에 몰입하겠다는 농업분야가 3대 핵심 과제 중 하나라고 말한 적이 있다. 그 3대 핵심과제가 다 소중하겠으나 어느 쪽이 더 중요하다고 그 누가 굳이 물어온다면 아무래도 농업 쪽이다. 왜냐하면 우리 전북지역은 전통적으로 오랜 농도인데다 지금도 많은 농가가 있기 때문이다.

전북도는 삼락농정의 목표를 다시 생각해야 한다. 도내 농촌의 변화가 긍정적이 아니다. 전북도가 발표한 '보람 찾는 농민' 제 값 받는 농업 '사탕 찾는 농촌'이 그 목표이다. 전북도는 기회가 있을 때마다 거액을 투자하여 농촌을 활성화시키겠다는 방침을 밝혔었는데 그제 제대로 이루어 졌는지 궁금하다. 그 방침이 아직은 청사진 수준이라면 내년도 예산 확보와 관련해 반영이 되도록 해야 한다. 예산에 여러 번 했던 말을 또 반복하거나 본보는 전북도의 삼락농정 비전에 반색하면서도 우려했던 게 있다. 매년 추수철이면 벼논을 갈아엎는 농가들이 있거나 추곡 수매 문제 등 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것이 아니다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 쇠락의 길을 거듭하고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물다. 농촌을 찾는 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 그러므로 전북도는 삼락농정과 관련해 시기별로 구체적인 성과를 보고해야 한다.

전북도는 현장을 뛰어라 한다. 삼락농정의 목표를 실현시키려면 반드시 그래야 한다. 삼락농정의 목표를 실현하기 위해서는 수요자 맞춤형 수출 전략도 필요하다. 이번에 농생명산업 분야의 일자리 창출이 큰 관심사로 떠올랐는데 그 실현을 위해서도 전문가들이 필요하다. 전북도에 당부해 말하거나 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 했으므로 농가에 실어되는 쪽으로 과감한 행보를 보여줘야겠다.

지금 전북의 경제가 걱정이다

지금 전북 경제가 걱정이다. 청년 일자리 창출은 고사하고 어려운 일자리 산적해 있는 오늘이다. 청년 인구의 유출이 계속 되고 중대군산 경제마저 무너지는 게 보이고 있기에 하는 말이다. 지금 새정부의 조각에 관심이 온통 쏠려 있는 중에 전북의 뭇을 찾아야 한다는 말들을 도내 언론사마다 쏟아내고 있다. 그런데 그게 도대체 뭐란 말인가. 지금 당장 발등에 불이 떨어졌는데도 큰 움직임이 없으니 답답한 나날이다.

전북도는 지역 경제에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 전북도가 떨치고 있어나야 맞는데 그게 아니니 말이다. 하는 말은 요란한데 매번 뒤끝이 없다. 군산조선소의 회생을 위하여 뭇가를 보다 많이 보여줘야 하는 데 말이다. 전북도가 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 뭇가를 보여줘야 한다. 현대 측에서 폐쇄 수순 밟기에 들어갔고, 그 사실을 공식으로 발표했고, 또 상당한 시일이 지났으므로 어떻게 될대로 되어도 상관없다는 것인 지 알 수가 없다. 만약 그런 생각이라면 매우 곤란한 일이다.

전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 그것을 지금 다시 상기해야겠다. 우리 지역의 경제는 겉으로 보기에 멀고 속으로도 멀어졌다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그 기록들은 광각해신 인텔 부끄러움이고 슬픔이다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 군산조선소 문제를 생각해야 한다. 현대중공업 군산조선소의 정상화를 위해서 1만명의 시민이 길거리로 나섰다. 결국 다시 생각해야 하는 지금이다.

전북도는 침묵하고 있는 지역 경제를 건져 올려야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 현대중공업 측이 오는 7월부터 군산조선소의 문을 닫는다고 예고했지만 완강하게 거부해야 한다. 이쪽의 반발이 미약하면 저쪽에서 그걸 순순히 받아들이는 걸로 오해할 수도 있다. 전북도는 군산조선소는 말할 것 없고 협력사들의 출도산을 생각해야 한다. 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 이제라도 뭇가를 보여줘야 한다.

독자제언

'원룸 범죄' 이렇게 예방하세요

보통 대학에 들어가면 부모와 떨어져 사는 친구들이 많다. 그들은 원룸이나 작은 아파트에 혼자 또는 친구들과 살면서 생활을 한다. 타지에서 오는 학생들로 인해 대학교 주변에는 원룸이 많다. 이제 막 부모의 곁을 떠나 혼자 살아가는 자녀를 부모님들은 항상 걱정한다. 잠은 잘 잤는지, 밥은 잘 먹고 다니는지, 어디 아프지는 않는지, 무슨 문제는 없는지 자녀를 걱정해 잠을 못 이루신다. 지구대 및 파출소에서는 원룸 주변 순찰을 자주 한다. 실제 원룸이 범죄의 사각지대로 사건사고가 많이 일어날 개연성이 높추하기 때문이다. 한 언론 방송에서 실험을 했다. 택배원이나 가스검침원으로 가장해 원룸의 초인종을 눌렀고 거의 대부분의

거주자들이 아무런 의심 없이 문을 열어주었다. 범행을 마음먹은 범죄자는 쉽게 범행을 할 것이고 피해자는 범행을 당할 수밖에 없다. 범죄를 예방하기 위해서는 항상 의심하고 확인하고 조심해야 한다. 가장 먼저 신원을 확인해야 한다. 벨이 울리면 인터폰으로 방문자의 얼굴을 확인한다. 택배원이 왔을 때는 택배를 시켰는지 여부 등을 확인해야 한다. 그리고 문 앞에 신문이나 각종 잡지 등 며칠 동안 집에 사람이 없었다는 흔적을 없애기 위해 이웃 간에 도움을 구하여 현관을 깨끗하게 하며 개인 신분을 노출하지 않아야 된다. 그리고 방범창 및 커튼을 설치하여 내부를 노출하지 말아야 하는 등 문단속을 철저히 해야 한다. 이진제 전주완성경찰서 화산지구대 경장

독자제언

자전거 교통사고의 원흉 '자라니' 를 아시나요?

로드킬' 하면 생각나는 동물은 바로 고라니이다. 갑자기 튀어 나와서 운전자들이 피하려고 하다가 사고가 나며 생명의 위협을 느끼게 된다. 이와 마찬가지로 자라니란 도로 위에서 위험천만한 주행을 하거나 어디선가 불쑥 튀어나와 교통사고의 위험을 주는 자전거 죽을 일컫는 말로 자전거와 고라니를 합성한 신조어이다. 이런 신조어가 나올 만큼 자전거 난폭 운전자들이 도로에서 위협적 이란 것을 이제 알아야 한다. 자전거를 안전하게 타기 위하여 운전자들은 헬멧, 전조등, 후미등 등의 안전장구를 착용 하여야 하고 이어폰을 끼고 운행하지 않도록 하여야 한다. 또한, 교통안전표지와 교통신호에 따라야 하고, 자전거 전용도로 외의 차도를 이용하게 되는 경우에는 우측

가장자리로 운행을 하여야 하며 횡단보도를 건널 때에는 '도로교통법'상 '차'로 분류되기 때문에 자전거에서 내려서 끌고 건너가야 한다. 만약, 사고가 났을 때 운전자의 과실이 명백할 경우 100% 과실 책임을 질 수도 있고 안전거리 미확보, 끼어들기, 자전거 운전 중 전화사용, 보행자 횡단 방해 시 범칙금이 부과될 수 있음을 알아야 한다. 자전거는 아이들은 물론이고 성인, 노인 등들이 이용하는 정말 좋은 이동수단이기 때문에 그만큼 자전거를 이용하는 사람이 많아져서 사고율도 점점 증가하고 있는 추세이다. 올바른 자전거 관련 교육문화를 통하여 안전한 교통문화가 정착되었으면 하는 바람이다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 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