

건강 칼럼

무더운 여름, 무서운 태양

본격적인 무더위가 시작됐다. 강한 정오 햇빛 아래 무방비 상태로 노출되면 자외선에 의한 화상을 입기 쉬워지고, 예상외로 길어진 야외활동으로 일사병과 열사병에 걸릴 위험도 높아진다. 여름철 태양으로 인한 위험 질병에 대해 알아보고 그 대처법을 찾아보자.

▲일광화상, 햇볕을 오래 쬐어 발생

햇빛이 닿은 피부는 빨갛게 되고 부종이나 맑은 수포가 생긴다. 열이 나고 화끈거리는 통증이 생기게 되는데 심할 경우에는 두통과 함께 발열과 같은 전신증상을 일으킬 수 있다. 이때 일어나는 피부 발적과 통증은 보통 일광 노출 후 2~6시간 후에 시작돼 하루가 지나면 최고조에 이르게 된다. 이는 강한 자외선이 피부의 표피와 진피층을 투과하면서 표피 바로 밑의 모세혈관이 팽창해 나타나는 것이다. 피부가 벌겋게 달아올라 보이며 그 후에도 계속 자외선에 노출되면 피부세포가 멜라닌 색소를 만들어 피부가 검게 그을린다.

일광화상은 예방이 가장 중요하다. 태양광선이 가장 강한 시간인 오전 10시부터 오후 3시까지에는 밖에 나가는 것을 가능한 피하는 것이 좋다. 햇빛이 강한 야외로 나갈 때는 긴소

매의 옷을 입고 모자를 쓰는 것을 권장한다. 여의치 않을 때는 자외선 차단 크림을 바르는 것이 좋다. SPF가 15이상이고 UVA와 UVB를 모두 차단할 수 있는 것으로 태양광선에 노출되기 30분 전에 사용한다. 수영을 하거나 땀을 흘린 뒤에는 다시 발라야 한다.

급성 일광화상으로 발적이 생기고 약한 통증만 있는 경우는 1도 화상으로 자가 치료가 가능하다. 일단 냉찜질이 증상을 완화시키는 데 도움이 된다. 통증이 심하면 아스피린이나 타이레놀 등의 진통제를 복용할 수 있다. 환부에 압력을 가하지 않는 것이 통증을 줄일 수 있는 방법이다. 물집을 건드리면 상처를 통해 세균 감염이 될 수 있으므로 터트리지 않도록 한다.

▲일사병, 체온 37~40도에 나타나 열 탈진이라고도 부르는 일사병은 더운 환경에서 열분과 수분이 소

실돼 생기는 질환이다. 대부분 열에 상당 시간이 노출된 상황에서 제대로 수분과 염분을 섭취하지 않아 발생한다. 일사병은 노인에게서 일어나는 경우가 흔하다. 땀을 많이 흘리고 참땀해지며 두통·구역·구토·어지럼증 등을 호소한다. 피부가 차고 젖어 있으며 체온은 크게 상승하지 않는다. 일사병이 의심되면 서늘한 곳에서 쉬면서 시원한 음료, 특히 염분이 포함된 음료를 마시는 것이 좋다. 술이나 카페인 음료는 이뇨 작용을 일으키므로 피하는 것이 좋다. 차가운 물로 샤워를 하거나 목욕을 하는 것도 괜찮다. 증상이 심하다면 병원에서 수액 및 차 안에 두고 내리지 않는다. 열 스트레스에 견디지 못해 그 기능

▲열사병, 체온 40도 이상으로 장기 과열돼 열사병은 체온조절 중추가 외부의 열 스트레스에 견디지 못해 그 기능

을 잃으면서 생긴다. 땀을 흘리는 기능이 떨어져 지속적인 체온상승을 보인다. 고온 환경에 오랫동안 노출되거나 더운 곳에서 작업이나 운동을 했을 때 나타난다. 대개 체온이 40도 이상으로 오르고 땀이 나지 않아 피부가 건조하다. 체내의 장기들이 과열돼 기능을 잃게 되므로 열 관련 질환 중 가장 심각한 응급상황이다. 심한 두통과 어지러움, 구역질 증상을 보이며 의식이 혼미해지거나 심하면 의식을 잃기도 한다. 의식이 저하된 환자에게 함부로 음료를 마시도록 하는 것은 위험하다. 빨리 병원을 방문해 다른 원인을 감별하고 적절한 치료를 받는 것이 좋다. 열사병 치료에는 무엇보다 환자의 체온을 적극적으로 낮춰 정상화시키는 것이 중요하다.

▲열사병 예방법

- 1. 여름철 야외 활동은 햇빛이 적은 아침이나 저녁에 한다.
2. 서늘한 곳이나 냉방이 되는 장소에서 지속적으로 휴식을 갖는다.
3. 어린 아이나 반려 동물을 밀폐된 차 안에 두고 내리지 않는다.
4. 옷을 헐렁하고 통풍이 잘 되는 밝은 색으로 입는다.
5. 갈증을 느끼기 전에 미리 수분을 섭취한다.
6. 카페인 음료나 술은 이뇨작용으로 수분을 배출시키므로 피한다.

사설 수해복구, 빠르고 완벽해야

이번에 많은 비가 전북 지역을 강타했다. 충북 청주 만류는 아니라해도 큰 피해가 발생한 것은 분명하다. 지난 14일부터 시작된 폭우가 15일 내내 줄기차게 내린 것이다. 그래서 전북의 사해안 지역이 난리가 났다. 그도 그럴 것이 군산 선유도에 273.5mm의 비가 내렸고, 부안의 변산지역에는 152mm의 비가 내렸다. 침수된 집들이 적지 않은데다 많은 농경지가 물에 잠긴 것이다. 청주 지역 처럼 엄청난 급류가 흐른 정도가 아니지만 이번 장마로 수박과 고추 등 발생한 피해액이 상당할 터이다.

장마가 이번 호우로 끝날 것 같지가 않다. 앞으로도 많은 비가 예상되는 것이다. 그러므로 전북도는 수해 복구와 관련해 발빠르게 나서야 한다. 그리고 복구 작업 하나 하나에 완벽을 기해야겠다. 그제 앞으로라도 있을지 모를 장마에 대비하는 자세이다. 국지성 호우와 함께 본격적인 장마의 모양새를 보여주고 있는 요즘 민약의 사태에 대비해야 한다.

피해 현장의 규모가 어떠한 복구도 완벽하게 마무리돼야 한다. 복구라는 게 상식적인 수준조차

이루어지지 않은 현상이 있었기에 또 말하는 것이다. 어느 지역은 이듬해 장마철이 되도록 복구를 완료하지 못한 채로 공사 중에 있다가 또다시 수해를 당하기도 했다. 도내 공무원들 중에서는 속 모르는 이야기 하지 말라는 식으로 반응할 이도 있을 것이다. 예산이 있어야 복구를 하든지 말든지 할 것이 아니냐고 말이다. 물론 그 같은 반응도 이유가 없지는 않다. 그래도 거듭 수해를 당하는 해당 지역 주민들의 심사를 먼저 해야 하겠다. 반복적으로 수해를 당연시하는 행정은 아무리 좋게 말해도 능정부리라고 밖에 달리 줄 말이 없다.

수해 복구는 빠르고 완벽해야 한다. 충북 청주가 당하고 있는 폭우 피해에 대해 느낀 비가 있어야 한다. 우리 전북 지역은 다른 지역과 달리 수해의 규모가 매년 작았던 게 사실이다. 그래도 복구 작업에 능장을 부러선 안된다. 수년 전 우리 전북지역에서도 큰 수해가 있었다. 정읍시 산외면에서의 수해와 군산시가 당했던 수해가 생각나는 것이다. 그때를 교훈 삼아 이번의 수해복구가 빠르고 완벽해야겠다.

자영업자에게 구체적인 도움 줘야

군산조선소 폐쇄 등으로 지역 경제가 출구를 찾지 못하고 있는 지금이다. 이런 때일수록 자영업자들에게 희망을 줘야겠다. 다들 영업 실적이 저조한 중에 협력업체들은 도미노 무너지는 식으로 어려움을 호소하고 있다. 들리는 한숨 소리뿐이니 답답한 일이다. 대신이 끝나고 새정부가 들어오면 뭔가 달라져도 달라지리라는 기대들을 갖고 있지만 아직은 그게 성급한 기대였던 모양이다.

지난날 영세상인들을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌 됐는지 그 결과가 긍정적이다. 취직을 못한 젊은이들과 퇴직한 기성세대들이 너도나도 창업에 뛰어들면서 영세상인들과 자영업자들이 더욱 어려움을 겪고 있는 오늘이다. 그러므로 영세상인들에게 희망을 주는 것은 꾸준해야지 한 때 시세를 타고 끝 날 일이 아니다. 영세자영업자들에게 희망을 주는 것이 말로만 하는 것이 되어서는 안 된다. 현실을 보면 바람과는 다르게 영세 상인들이 갈수록 힘들어하고 있으니 하는 말이다.

현재 새로운 시대에 대한 기대감이 있지만 현실은 녹록치 않다. 그래서 전북 지역의 소상공인 열정에 여덟 명 필로 경기를 부정적

으로 말했던 게 다시 생각난다. 불경기가 여전할 거라고 전망한 사람이 많았다는 것은 우리 전북 지역의 경제 문제가 그만큼 심각하다는 이야기일 터이다. 다들 수입이 안 좋아서 그러는지 소비자 들은 지갑 열기를 두려워하고 있는 게 역력하다. 새정부가 경제 활성화에 힘을 쏟고 있지만 그에 비례조적으로 나오는 도전들도 만만치 않은 지금이다. 야망으로 전락한 과거 집권 세력들이 바로 그러하고, 그들의 비위를 맞추었던 유력 언론사들의 눈초도 그러하다.

@자영업자들 중에는 체인점 형태의 '휴수저'들이 적지 않다. 그런데 이들에게 '갑질'을 하는 '금수저'들이 수도무적이다. 최근에 불거진 몇몇 사건들만 보아도 그것은 확실하다. 그 가진 자들 중에는 인격적으로 덜 된 이들이 적지 않다. 그들은 비리와 황포가 드러나자 대국민 사과를 하면서 성찰과 자숙을 말했지만 그것은 입에 발린 말일 뿐이다. 그러므로 전북도와 각 시군 지자체는 지역 경제를 위해서라도 영세 자영업자들에게 관심을 가져야 한다. 때로는 보호막이 꽤 주고 때로는 입장도 대변해 주어야 한다는 당부이다.

독자제언

안전한 교차로 통행으로 생명지키기

교차로는 두 개 이상의 도로가 서로 교차하는 지점으로 차량의 통행이 많기 때문에 복잡하고 사고의 위험이 높다. 따라서 운전자들은 신호등 있는 교차로를 통행 할때는 반드시 신호를 준수하고, 신호등이 없는 교차로에서도 일시정지 및 서행을 하여 교통안전을 확보하고 통행을 해야 한다. 안전한 교차로를 통행하기 위해서는 다음과 같이 준수해야 할 사항이 있다. 첫째 교통신호를 준수해야한다. 신호등 있는 사거리에서는 반드시 신호를 준수해야 하고 황색신호로 바뀌면 모든 차는 정지선에서 정지하거나 횡단보도가 있을 때는 그 앞에 정지해야 한다. 둘째 일시정지를 해야 한다. 좌우를 확인할 수 없거나 교통통행이 많은 교차로에서는 일시 정지하여 차량이 오는지 확인해야 하며 신호가 바뀌더라도 바로 출발하지 말고 신호

를 위반하고 진행하는 차량이 있는지 확인하고 진행해야 한다. 셋째 신호등 없는 교차로 통행방법이다. 먼저 신호등 없는 교차로에서는 교차로 진입전 일시정지 및 서행하며 좌우를 살피고, 교차로 주변 안전표지 지시를 잘 지켜야 한다. 폭이 넓은 주도로에서 진입한 차량이 우선, 우측도 로에서 진입한 차량 등에 우선 양보를 하고 진행해야 한다. 넷째 비보호 좌 회전시이다. 비보호 좌회전시 녹색등일 때 좌회전 해야 하지만 많은 운전자들이 적색등일때도 좌회전을 해도 되는 것으로 알고 있다 사고발생시 교차로통행 방법위반이 된다. 올바른 교차로 통행방법으로 양보운전을 실천해야 교통사고로부터 내 자신과 가족을 지키고 타인의 생명을 지키는 지름길이다. 신서운 교차로경찰서 교통관리계 경사

독자제언

어린이 교통사고 예방, 어른의 모범부터

해마다 새학기가 시작되면 어린이 교통사고가 급증하기 때문에 어린 자녀를 둔 학부모들은 교통사고에 노심초사한다. 하지만 부모의 안전지도가 있는 등교시간대와는 달리 오후에는 무방비 상태에 놓이는 경우가 많아 보행 어린이에 대한 안전관리가 무엇보다도 중요해 보인다. 보행개발원이 발표한 자료에 따르면, 최근 3년간 만 12세 이하 어린이 교통사고는 매년 10만 건이 넘게 발생하고 있다고 한다. 특히 어린이 보행사고 중 가장 많은 게 무단횡단 사고인데, 무단횡단 사고가 많은 근본 원인은 단순하다. 무단횡단 하는 어른들이 많기 때문이다. 우리 아이들은 어른들에 비해서 모든 능력이 떨어진다. 위험을 인지하고 판단하고 행동하고 대응하는 능력이 떨어지는데, 어른보다 모방능력은 월등히 뛰어나다. 그래서 우리 어른들이 무심코 하는 무단횡단이 바로 내 자

녀, 이웃 어린이의 교통사고를 조장한다고 생각해야 된다. 특히 자녀와 함께 하는 무단횡단은 자녀에게 교통사고 나는 법을 알려주는 거나 마찬가지이다. 또한 횡단보도를 건널 때 뛰지 말고 걸어서 보도를 건너는 습관을 길러야 한다. 아이들은 횡단보도가 있으면 빨간불일 때는 안 뛰지만 파란불로 바뀌면 안전하다는 생각에 앞만 보고 뛴다 뛰게 된다. 자신이 관심을 가지고 있는 것에만 집중하는 경향이 있고 충동적인 성향이 있어 언제 어디서 갑자기 뛰어나올지 예측하기가 어렵기에 사고로 이어질 위험이 높다. 안전한 보행에 익숙하지 않은 아이들을 위해 앞으로 우리 어른들의 모범과 함께 학교와 가정에서 안전한 보행에 대한 체계적인 교육과 지도가 필요하다. 박재원 전북경찰청 경찰관리동대 순경

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일