

건강 칼럼

과도한 냉방은 건강의 적

연 일 30도를 넘나드는 무더위에 냉방병을 호소하는 사람들이 증가하고 있다. 쾌적한 실내온도를 유지하기 위해 과도하게 냉방시설을 가동하기 때문이다. 이맘때쯤 신문과 방송에서 단골 메 뉴로 등장하는 냉방병, 그 정체를 파헤쳐 보자.

▲ 한여름 더위보다 무서운 냉방병

추위나 더위에 대한 감각은 개인차가 심해서 조금만 더위도 땀을 흘리며 힘들어하는 사람이 있는가 하면 에어컨 바람에 잠시 노출해도 소름이 돋고 몸살기운을 호소하는 사람도 있다. 문제는 효율성을 추구하는 현대사회에서 이렇게 다양한 개인에 맞게 실내 온도를 맞출 수 없다는 것이다. 사무실과 교실, 강의실, 각종 매장에서 적정 실내 온도를 어느 기준에 맞출 것인지가 고민이다. 땀병에서 더위에 시달리던 고객을 위해서라면 매장 안을 서늘하게 만들어야 한다. 그런데 온종일 매장 내에서 손님을 맞이하는 종업원들은 추위서 병이 나는 여처구니없는 일이 벌어진다.

이를 두고 냉방병이라 이르는데 의학계에서 사용하는 정식 병명은 아니다. 특별한 혈액검사나 영상 검사 등으로 진단이 되는 것이 아니기 때문이다. 에어컨 등 냉방시설에 과도하게 노출돼 만성 피로와 두통,

근육통 등이 나타나고 심하면 재채기, 콧물, 호흡곤란까지 생기는 현상을 지칭하는 병명이라 할 수 있다. 따라서 냉방병에 대한 특효약은 없다. 혹시 다른 원인에 의한 증세가 아닌지 감별하는 검사와 진찰을 받고 증세에 맞춘 임시 약물치료 정도가 가능할 뿐이다.

▲ 자율신경계가 지쳐서 발생

냉방병의 더위에 대한 인체의 순응반응이 제대로 작동하지 않아 발생한다. 항상 동물인 사람은 외부 온도가 올라가면 피부를 지나는 혈관을 팽창시켜 열을 발산하고 땀구멍을 열어 기화열로 몸을 식히는 등 체온을 일정 이하로 유지하기 위한 노력을 하게 된다. 이러한 과정들은 우리 몸이 자동으로 조절하는데 이를 자율신경계라고 한다. 이렇게 더위를 이기도록 조절된 몸의 입장에서 장시간의 냉방은 예상치 못한 복병인 셈이다. 자율신경계에 혼란이 오면 체온과 심장 박동수,

호흡수 등을 조절하지 못해 두통, 알레르기, 근육통 등 평소 가지고 있던 증상들이 악화되기 쉽다.

또 하나, 환기 문제도 냉방병의 원인으로 주목받고 있다. 냉방 비를 절약하기 위해서 창문과 환기구를 밀폐상태로 장시간 유지하게 되면 실내 공기의 오염도가 증가한다. 이렇게 오염된 공기 속에 오래 머무르면 각종 냉방병의 증세가 일어날 가능성이 높아진다.

▲ 냉방병을 예방하는 방법

냉방병을 예방하기 위해서는 실내 온도를 25~26℃ 정도로 유지하거나 실내·외 온도 차이를 5~8℃ 이내로 조절해야 한다. 이렇게 인공의 기온차를 크게 하지 않음으로써 자연스럽게 우리의 신체가 더위에 적응해갈 수 있도록 도와주는 것이다. 또한 지나치게 실내온도를 낮추기 보다는 재습을 하는 것이 좋다. 여름철의 습기는 또 다른 불쾌감을 주어 같은 온도임에도 더 무겁게

느낄 수 있다. 습도가 높지 않은 지역에서는 기온이 많이 올라가도 그늘에서는 시원함을 느낄 수 있다. 실내 습도를 60% 이하로 유지하면 온도를 많이 낮추지 않아도 쾌적해진다.

유독 추위에 취약하다면 보온을 위한 준비가 필요하다. 휴대성이 좋은 얇은 카디건 등을 준비해서 유사시를 대비해야 한다. 차가운 음료 보다는 따뜻한 차를 마셔 체온을 높이는 것도 방법 중 하나이다. 냉방병에 좋은 음식으로 모과차, 홍삼, 고추, 무 등이 있다.

땀병을 피해서 오후 시간에 신체가 더위에 적응할 수 있도록 주변 공인 등을 선택하는 것도 좋다. 물론 이 경우 자외선차단제를 바르고 충분한 수분을 섭취하는 것은 필수다. 오래된 냉방기는 곰팡이 등이 서식하기 쉽고 악취를 풍기기도 한다.

생각적으로 냉방기를 가동하기 전에 가스 주입뿐 아니라 배관 청소 등을 함께 하는 것이 좋다. 정기적으로 방이나 사무실 공간을 환기시키는 것도 중요하다.

최근에는 아직 공기가 덥혀지기 전 새벽에 사무실이나 빌딩 전체를 환기하는 곳도 늘고 있다. 이렇게 함으로써 오염된 공기를 맑게 하고 냉방비도 상당부분 줄일 수 있으니 명심하도록 하자.

최영득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장



독자제언

여름휴가철 만치는 몰카범죄 주의보

노출의 계절 여름이 다가오면서 여성의 신체 일부분을 촬영하는 몰카 범죄의 공포가 오고 있다. 여름휴가철을 맞아 더위를 피할 수 있는 해수욕장, 워터파크로 휴가를 떠나 일로 지친 피로를 풀기도 하지만, 몰카범죄의 피해를 입을까 하는 두려움에 오히려 걱정을 하게 되기도 한다. 기술의 발전으로 초소형 카메라, 드론 및 스마트폰의 휴대하기가 좋고 스마트폰의 경우 남녀노소 누구나 소지하고 다니는 전자기기로 의심을 피할 수 있다는 장점을 가진 몰카 범죄는 특히 성범죄에 악용되면서 여성을 대상으로 하는 범죄로 이어지는 경우가 많아 심각한 문제로 거론되고 있다. 몰카 범죄는 성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법의 카메라이용촬영죄로 처벌된다. 이는 카메라 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를

이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 그 의사에 반하여 촬영한자를 5년 이하의 징역 또는 1천만원 이하의 벌금에 처하고 있다. 촬영시 피해자의 처벌유무와 관계없이 처벌 된다는 점에서 중범죄에 속한다. 이러한 몰카범죄로부터 자신을 지키고 안전한 여름을 보내기 위해서는 정부의 실질적인 해결책과 경찰의 집요한 범죄 단속을 위한 노력이 필요하다. 더 나아가 스스로가 위험에 대한 경계심을 가지고 주의를 기울일 필요가 있다. '스마트 국민제보앱' 및 적극적인 112신고를 통한 국민들에 대한 몰카범죄에 대한 경각심을 일으키고, 경찰과 시민이 함께 대처할 수 있는 분위기를 만들어 나아가야 할 것이다. 전주완전경찰서 화산지구대 순경 신홍호

독자제언

꼬리물기 운전 이제 그만

우리나라의 범죄지수 중순수치는 경제협력개발기구(OECD) 30개국 중 25위로 불과 하다고 한다. 세계 10위권의 경제대국으로 성장한 우리나라로서는 부끄러운 일이다. 유럽의 선진 국가를 보면 우리나라와 비교되는 면이 많다. 세계적인 법치국가로 손꼽히는 독일의 경우 운전을 하다가 신호를 위반한 것을 같이 타고 있는 친구가 경찰에 신고를 하고 범칙금을 자신이 대신 하여 납부하였다는 일화가 있는 것처럼 범법행위에 대한 시민의식이 우리나라와는 많이 다른 모습이다. '꼬리물기'란 교차로 내 정체가 발생하면 녹색신호라도 진입할 수 없는 데 무리하게 진행 하다가 교통흐름을 방해하는 행위를 말한다. 특히, 꼬리물기를 한 차량은 신호가 바뀌어도 교차로를 통과하지 못하는 경우가 많아 차량 정체를 유발하여 운전자들에게 많

은 불쾌감을 주고 있다. 도로교통법 제25조에 의하면 "모든 운전자는 교차로 진입 시 앞차의 상황에 의해 교차로에 정지하게 되어 통행에 방해가 될 우려가 있는 경우에는 교차로에 진입해서는 안 된다"라고 되어있으며, 위반에 해당되면 범칙금 및 벌점이 부과된다. 실제로 꼬리물기를 방지하기 위해 호루라기를 불며, 차량 통제를 할 경우 경찰관의 신호에 따라 정지하는 경우도 있지만 무시하고 더 빠른 속도로 주행하여 경찰관을 위협하는 경우도 있다. 내가 꼬리물기를 해서 몇 초 빨리 가는 경우도 있었지만, 꼬리물기 하는 차량 때문에 자기신호에도 진행하지 못하고 기다려 발만동동 구르거나 급하게 운전하다가 접촉사고가 발생하기도 한다. 김운철 전북경찰청 경찰관리동대 순경

사설

전북도의 탄소 산업 프로젝트에 말한다

전북도가 탄소산업에 계속 힘을 쏟고 있어 기대가 크다. 올 하반기 탄소산업에 승부수를 던지겠다고 공표한 때문이다. 전북도는 그 승부수를 실천으로 힘차게 보여줘야겠다. 말 그대로 탄소산업을 백년 먹거리 사업으로 키워야 하기 때문이다. 2011년부터 지난 2016년까지 1991억 원을 투입해 1 단계 탄소밸리 사업을 구축했다면, 올해부터 2021년까지는 714억 원을 투자해 2단계 사업을 추진하겠다고 말했다.

전북도에 주고 싶은 말은 예전과 다르지 않다. 얼마 전에 정부의 추경예산을 통해 전북 몫으로 69억 원이 반영된 게 고맙기도 해도 아직은 배가 많이 고프다. 전북도는 탄소산업 쪽도 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 다시 말하거니와 전북도가 청구한 내년도 예산이 79%밖에 반영이 안됐던 걸 잊지 말아야 한다. 언제고 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 지역 발전을 그 무엇보다도 항상 우선순위로 올려야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다.

전북도는 새만금사업 못지 않게 탄소 클러스터의 미래를 이끌 프로젝트를 키워야겠다. 고위 관계자들은 그 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 사업의 당위성을 설득하기 위한 세부논리를 치밀하게 쟁야 한다. 탄소 산업 발전 프로젝트를 계속 다듬고 또 다듬어야겠다는 주문이다. 그리고 프로젝트 발표는 도민에게 자랑스럽게 말하기 위한 내부용이 아니라 정부 쪽을 향한 것이라야 한다.

전북도는 도민에게 공표했던 것을 잊지 말아야겠다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소 산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그러나 한 해를 더 남긴 2021년까지 714억 원을 투자하겠다고 발표는 도무지 믿이 안된다. 714억 원이 적지 않은 돈이기는 해도 1조6천억원에 비하면 새발의 피가 아니냐는 물음이다. 전북도는 도민에게 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 탄소 산업을 백년 먹거리 프로젝트로 키우려면 우선 먼저 생각부터 정작하게 정돈시켜야겠다.

전북도, 물가 인상에도 관심을 가져야

전북도는 물가 인상에도 관심을 가져야겠다. 장비구니 물가가 잇따라 인상됐고 또 인상 조짐을 보이고 있는 작금이다. 때가 때인지라 한중간 북미간 국제 정세와 대통령의 동정 등 굵직한 뉴스에 관심이 쏠려 있는데 이제 그 관심사를 바로 잡아야 한다. 지역의 서민 경제 쪽도 들여다보고 대책을 세워야 한다는 주문이다. 서민들의 먹고 사는 문제에 신경을 써야 할 이들이 어찌 조용하기에 하는 말이다.

다들 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 물가가 어떨다는 언급조차 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 아예 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 물가 역제를 말한다고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 그게 무반을 보다는 보기에 좋다. 도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민의 형편을 너무 모르고 있는 것 같다. 근래 물가가 꾸준히 상승한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

예전과 비교해 약과라는 식으로 받아들이면 안 된다. 물가 오름세가 다른 물가에도 영향을 줬 전 체적으로 오르고 있는 것이다. 그 중에서도 폭염 때문에 품귀현상

을 보이고 있는 채소 품목들은 그 가격이 더욱 치솟았다. 거기에 덩달아 다른 물품도 오를 조짐이다. 이렇게 물가 인상이 러쉬를 이룬다면 보통 일이 아니다. 지금도 지갑이 얇아서 서민의 표정을 보면 어두운데 앞으로가 걱정이 다. 전북도와 경제 브레인들은 서민들의 입장에서 물가 동향에 관심을 가져야겠다. 재래 시장을 돌아다니다가 마땅한 곳에서 사진을 찍는 거 말고 실제 도움이 되는 쪽으로 관심을 가져주었으면 한다. 재래 시장에서 연가만 제대로 하면 문제가 해결된다는 식이라면 곤란하다.

물가 인상이 심상치 않은 지금 민감한 반응을 보여야 한다. 물가 인상이 한 자리 숫자로 오르고 있다고 해서 느긋해서는 안된다. 사소한 것처럼 보여도 물가 인상은 서민 경제를 자극하는 것이므로 예의 주시해야 한다. 정말로 인플레이션이 오게 된다면 가난한 서민들은 삶이 파탄해질 터이다. 세월이 바뀌면 물가가 오르기 마련이라고 말해서는 안 된다. 전북도는 물가 동향에도 관심을 가져 안정 방안을 준비하고 있어야 한다.

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.

