

건강 칼럼

장마철 건강관리

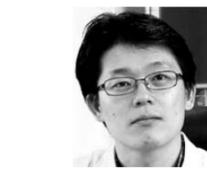
이 번주부터 본격적인 장마에 접어들었다. 장마철에 주의해야 할 각종 질환에 대해 알아보자.

장마철은 온도와 습도가 높고 햇볕이 풀려 각종 전염성 질병이 발생하기 쉽다.

특히 습도가 최고 90%에 육박하면서 신체 면역력이 떨어져 각종 질환이 생기기 쉽다. 식중독, 장티푸스, 콜레라 등의 전염성 질병과 관절염, 우울증, 위십이지장 궤양, 무좀 등의 질환이 발생하기 쉽다.

복통과 설사를 주증상으로 보이는 식중독은 세균 등 오염된 음식을 섭취한 후 발생한다. 음식은 항상 냉장고에 보관하고 유통 기한을 넘겼거나 오래된 음식물은 먹지 않도록 해야 한다.

장티푸스는 1~2주간의 잠복기를 거친후 고열, 두통, 요통 등의 증상을



김이곤

구암한의원 원장

을 보이며 몸이 나른하고 식욕이 없어진다. 가슴, 배 등에 '잠미진'이라는 발진이 나타난다.

콜레라는 쌀뜨물 같은 설사를 특징으로 한다. 이로 인해 단기간에 탈수로 인해 쇼크에 빠질수도 있다.

이러한 전염성 질환을 예방하기 위해서는 물을 끓여 마시고 항상 손발을 깨끗이 씻고 음식은 충분히 가열해 조리해 먹는다.

무좀은 장마철에 잦은 피부질환으

로 피부에서 곰팡이균(진균) 염증을 일으키는 전염성 피부병이다. 평소 발을 자주 씻고 땀을 잘 흡수하는 양말을 신어 발이 습하지 않도록 하는 것이 필수이다.

우중충한 날씨로 자외선강이 불안정해지면 위산 분비가 늘면서 위점막의 혈류를 악화시켜 궤양이 발생하기 쉽다.

특히 평소 위궤양이나 십이지장궤양이 있는 사람은 장마철에 증상이 나타나기 쉬우므로 규칙적인 식사

로 일정한 패턴을 유지하고 공복을 피하며 스트레스가 쌓이지 않도록 해야 한다.

관절염을 앓고 있는 사람들은 장마철엔 기압이 평소보다 낮아져 관절 내 기능이 변하고 압력균형 상태가 깨져 통증이 심해진다.

장마철에는 통증이 쉽게 완화되지 않고 오래 지속되는 경우가 많으므로 평소보다 체중 부담이 덜한 관절 운동 즉 수영과 체조 등을 하는 것이 좋다.

장마철이 되면 햇빛이 줄어들며 우울한 증상을 느끼게 된다. 빛이 부족하면 우울증이 악화되는데 활동량 저하, 슬픔, 과식 등을 유도한다.

전형적인 우울증 증상으로는 흥미 상실, 체중감소, 수면장애, 죄책감 등이 있다. 따라서 적절한 운동과 밝은 빛이 좋은 날에 일정 정도의 공신을 쬐어 주는 게 필요하다.

독자제언

112 신고는 정확한 위치 설명이 가장 중요

112신고는 각종 범죄 등 사건사고로부터 자신의 안전을 확보할 수 있는 최후의 보루이다.

하지만 112신고 접수요원과 전화가 연결되었다는 것만으로 무조건 안전이 확보될 수 있는 것은 아니다.

즉, 얼마나 자신의 위치와 상황을 효과적으로 전달할 수 있느냐에 따라 단 몇 분만에 안전이 확보될 수 있는가 하면 안전확보에 몇 시간이 소요될 수도 있으며 최악의 경우에는 안전을 보장받지 못하는 상황이 발생한다.

즉, 위급한 상황에서 자신의 위치만 제대로 설명한다면 신고내용이 정확치 않다하여도 몇 분만에 경찰관의 도움을 받을 수 있게 되지만, 당황한 나머지 위치 설명을 하지 않고 자신의 현재 상황만 되풀이 하다 전화가 끊어질 경우 경찰을 만나게 되는 시간이 늦어질 수밖에 없어 자신의 안전이 위태로워 질 수 있게 된다.

위급한 상황일수록 병렬한 판단이 필요하고 경찰 도움을 요청할 때는 가장 먼저 정확한 현재위치를 설명하고 그 다음에 자신이 처한 상황을 설명해야 한다. 신정연 순경경찰서 112종합상황실 경위

인방식 수색활동을 벌여 국민의 안전확보를 위한 총력적 대응을 펼쳐 나가고 있다.

또한 신고자의 정확한 위치 특정을 위해 신고전화의 발신지국 변경 뿐만 아니라 Wi-Fi 나 GPS를 이용한 위치추적 시스템까지 갖추어져 있다.

하지만 이러한 위치 추적시스템은 기술적 조건이 갖춰진 경우에 한해 제한적 정보제공이 이루어질 뿐이어서 신고자의 위치 설명에 의한 특정보다 결코 효과적일 수는 없다.

즉, 위급한 상황에서 자신의 위치만 제대로 설명한다면 신고내용이 정확치 않다하여도 몇 분만에 경찰관의 도움을 받을 수 있게 되지만, 당황한 나머지 위치 설명을 하지 않고 자신의 현재 상황만 되풀이 하다 전화가 끊어질 경우 경찰을 만나게 되는 시간이 늦어질 수밖에 없어 자신의 안전이 위태로워 질 수 있게 된다.

위급한 상황일수록 병렬한 판단이 필요하고 경찰 도움을 요청할 때는 가장 먼저 정확한 현재위치를 설명하고 그 다음에 자신이 처한 상황을 설명해야 한다.

신정연 순경경찰서 112종합상황실 경위

독자제언

노인학대 의심엔 전문기관·경찰

이미 고령화 사회로 진입한 우리나라는 오는 2030년이면 65세 이상 노인 인구가 20%를 넘어서는 초고령화 사회로 접어들어는 뉴스를 본 적이 있다.

이런 고령화 추세 속에, 노인학대 피해자가 늘어나고 있고 실재 또한 매우 심각함에도 불구하고 사회적 문제로 인식되지 못하고 있는 실정은 안타까운 일이 아닐 수 없다.

노인학대는 신체적·정신적 폭력은 물론이고 경제적 착취, 가혹 행위, 유기·방임 행위가 모두 해당한다. 노인을 제한된 공간에 가두고 소독이나 재산, 임금을 가로채거나 임의로 처분하는 행위, 거동이 불편한 노인을 보호하지 않는 행위, 노인을 이용한 구걸 행위 등이다.

노인학대는 정서적인 학대가 전체의 37.9%로 가장 많고 신체적 학대는 25.9%로, 3건 가운데 1건은 아들이 가해자다. 가장 가까운 혈연관계에 있는 배우자와 딸, 며느리를 포함하면 가해자 중 가족이 70%가량을 차지했다.

노인학대의 가해자가 대부분 가족 또는 자녀이다 보니 피해자는 처벌을

원치 않고 피해 사실조차 감추려고 하는 특징이 있어 신고 된 사건 이외에도 더 많은 노인학대가 예상된다.

이러한 노인학대를 예방하기 위해서 노인층의 경제적, 사회적 자립도를 높여 가정 내 갈등과 충돌의 소지를 줄일 수 있는 장기적 대책도 중요하겠지만, 먼저 지역 내 학대를 받는 노인이 계신지 관심을 갖고 노인 학대 예방교육에 참여하는 등 어떠한 이유로든 노인을 학대할 수 있는 사람은 없다는 사실을 인식해서 노인 학대를 미연에 방지할 수 있는 다양한 방안을 마련해야 할 것이다.

그리고 만약 주위에 노인학대로 의심되는 경우가 있다면 노인 보호 전문기관(1577-1389)이나 경찰(112)에 신고를 하여, 학대를 받는 노인들이 고 절박한 상황에서 벗어날 수 있게 도와주었으면 한다.

과거 동방예의지국이라고 불리던 우리나라가 어느 순간부터 최소한의 예의범절마저도 사라져 버린 것일까. 예전 전통적인 사회적 정서가 깔려 있던 과거를 되 세길 필요가 있겠다.

연보배 익산경찰서 평화지구대 순경

사설

피서철, 안전과 위생을 생각해야

장마 예보가 빛나기면서 날씨가 이상해지고 있다. 장마라는 계절제도와 남부 해안 지역에만 해당되고 한반도 다른 지역은 그게 아니다. 작은 비만 국지적으로 내리더니 때 이른 더위가 시작되고 있는 것이다. 그래서인지 얼마전 대전해수욕장이 20만 피서객들로 붐볐다는 소식이다. 우리 전북 지역도 장마 대책보다는 피서지 안전을 먼저 생각해야 할 판이다.

해마다 폭염이 닥치면 피서객들에게 반복해 하는 말이 있다. 안전이 우선이라는 말이 그것이다. 늘 보도되는 것이 안전사고 뉴스인데도 상당수의 사람들은 그에 무심경하다. 그러나 이제 그래서서는 안된다. 다른 사람에게 닥친 불행이 자신에게도 닥칠 수 있다는 사실을 명심해야 한다. 조심하면 생명을 잃는 일이 없을 터인데 해마다 피서지에서 사고가 나고 있으니 안타까운 일이다. 강과 바다에서 안전 사고가 자주 발생하는데 그 이유가 무엇이었는가. 피서객들이 안전요원의 주의 사항 고지를 들은 척도 않고 있음이 그 주된 이유가 아니겠는가. 취객이나 젊은이 중에는 무모하게도 위험

수역에서 해엄치다가 일을 내고 있는 것이다.

보다 안전하디싶은 위락시설의 풀장에도 문제가 있다. 안전요원이 자기의 책무에 소홀히 하고 있음이 빈번하게 확인되고 있다. 보호자의 과실이 먼저 지적돼야겠으나 수영에 미숙한 아동을 세심하게 관찰하지 않은 것은 수영장 안전 요원의 책임이다. 안전하다는 수영장에서 이제 더 이상 어린이 사고를 당하는 일이 없어야 한다. 그런데 한 가지 여기 더 생각해볼 것이 있다. 안전 사고 예방으로 모든 게 끝이 아니다. 공공 위락시설이며 수영장이 여름철 위생의 사각지대로 늘 주목을 당하고 있기 때문이다. 아플로 눈병이며 다른 성가시기도 귀찮은 병의 온상이 되고 있는 것이다.

그리고 어패류를 날 것으로 먹다가 걸리는 식중독도 가볍게 볼 문제가 아니다. 피서지에서의 식당 환경이며 위생 환경은 매우 중요하다. 피서철 주변을 청결하게 하는 세심한 마음 씀이 중요하다. 폭염이 곧 닥칠 계 뻔한 이때, 도내 모든 피서지와 그 주변이 청결한 상태인지 확인 작업이 있어야겠다.

이제는 조용한 장밋빛 전망의 사업들

발전을 약속했던 사업들의 현주소가 파악됐으면 한다. 밝은 전망을 들려준 사업들이 잠잠하게 하는 말이다. 지금 같아서는 장밋빛 전망의 사업들이 실망밖에 다른 아무 것도 아니다. 그동안 장밋빛 기대를 가정사실인 양 말했던 이들의 책임이 크다. 기대는 어디까지나 기대일 뿐이지 목표 달성이 결코 아닌데 말이다.

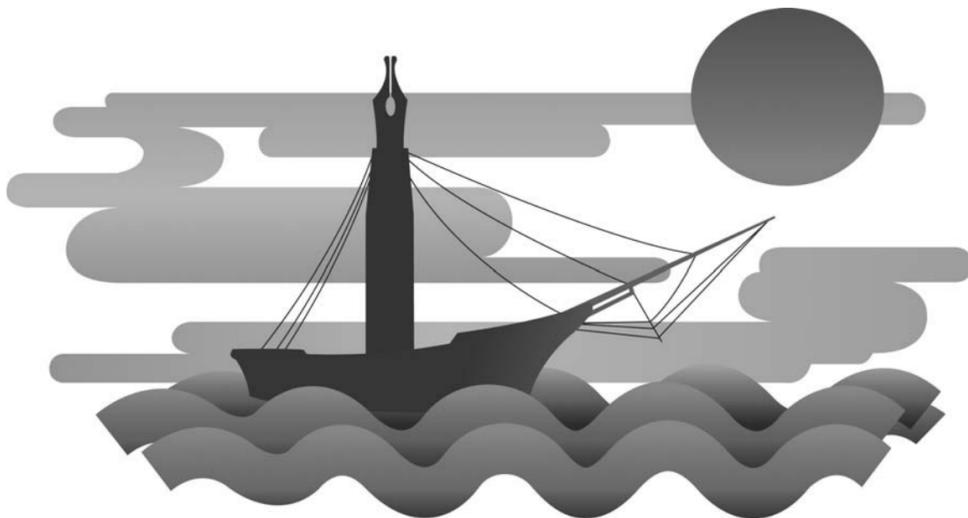
도민들은 지금 전복도를 향하여 달하고 있다. 지역 발전을 위해서는 더 뛰어야 한다고. 관계자로서는 도민의 주문과 축구가 부담이 될 터이다.그래도 너무 중앙감을 느껴서는 안 된다. 향토 발전에 무한 책임을 져야 할 위치에 있기에 도민들은 앞으로도 그럴 것이기 때문이다. 그러므로 장밋빛 기대와 전망을 갖게 했던 사업들이 지금 지지부진한 채로 내버려두어서는 안 된다. 도민에게 어처구니 없는 결과물을 보여주어서는 미안하지 않는다는 지직이 다. 장밋빛 전망을 약속한 사업들이

어둡고도 조용한 모습을 하고 있는데 전복도는 고민해야 한다. 심상히 여기는 듯한 그런 자세를 보여서는 아무런 도움이 되지 않는다. 전복도는 심기일전하는 모습을 보여줘야 한다. 그래야만 도민들에게도 힘이 된다. 태양광 산업이 잘 나가다가 주저앉은 모양새였는데 지금의 현황은 어떤 지 궁금하다. 지난 날 태양광이 산업이 21세기 내내 밥을 먹여줄 것이라고 자랑하기도 하고 또 국내 첫 솔라벨트 구축을 지입하기도 했었는데 말이다.

현재 도내에 장밋빛 전망을 보다는 어두운 전망들이 많은 게 확실하다. 정부 쪽으로부터 공감을 얻지 못하고 예산 배정이 대폭 삭감되거나 편성이 보류됐던 것만 보아도 그렇다. 협치와 동행이 필요한 이때, 전북 발전과 아무 상관 없는 갈등의 집음이 들리고 있으니 유감이다. 전복도는 중재와 조정과 관련해서 실력발휘를 해야 한다. 중심을 잡고 지역발전을 위해서 앞서 가는 모습을 보여주었으면 하는 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com



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 행태를 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