

건강 칼럼

심부온도 37도 유지의 비밀

습진, 아토피, 지루성피부염, 건선, 한포진 등과 같이 가려움증을 동반하는 피부병은 온도 및 압력, 습도 등의 변화에 잘 적응해야 한다. 이유를 이해하기 위해서 가려움증과 열증이 발생하는 기전을 이해해야 한다. 피부병은 세포 손상으로부터 시작된다. 세포 손상으로 세포내에서 열 발생량이 줄어들고 이때 뇌를 포함한 오장육부의 온도가 저하된다. 이때 체온조절중추인 시상하부(Hypothalamus)에서는 체온을 보존 유지하기 위해 모공을 닫게 된다. 이러한 과정 속에서 열에너지가 원활하게 피부 밖으로 방출되지 못하는 일들이 반복되는 것이 바로



강재준

경희피레토탄의원 원장

가려움증이다. 열에너지가 과도하게 흘러서 방출되는 부위의 조직온도는 급상승되는데 이때 피부염증, 발적, 발진 등이 발생하게 된다. 열에너지가 방출되는 양상이나 정도(程度), 양(量), 부위(部位) 등에 따라서 다양한 특징적인 피부증상

이 나타날 수 있다. 심할 경우엔 화폐상습진, 모공성 홍색비강진, 박탈피부염, 천포창, 능가진 등과 같은 중증피부질환까지도 발생할 수 있다. 이를 예방하기 위해 심부온도는 항상 37도를 유지해야 한다. 이보다 낮을 경우엔 말초혈관으로

가야 하는 혈액순환량은 줄어들고 모공은 닫힌다. 근육경련까지 나타날 수도 있다. 세포의 미토콘드리아 내에서 ATP라는 열에너지가 발생되는데, 세포가 손상받을 때 열발생량이 줄어들고 기초대사량(BMR) 또한 저하돼 심부온도는 낮아진다. 심부온도(深部溫度, Core temperature)가 최적화될 경우엔 모공의 개폐작용 또한 정상화된다. 모공의 열림과 닫힘이 원활해질 때 인체의 전후, 좌우, 상하, 내외로의 열에너지의 유통현상이 줄어들며, 조직에서의 온도 상상이 사라질 때 비로소 건강에 한 걸음 다가서게 될 것이다.

독자제언

직장 내 성희롱 피해 이렇게 대처하자

직장내 성희롱이란 상급자 또는 근로자가 직장내 그 지위를 이용하거나 업무 등과 관련하여 성적 언동 등으로 성적 굴욕감 또는 혐오감을 느끼게 하거나 성적 언동 기타 요구 등에 불응을 이유로 고용상의 불이익을 주는 것을 말한다. 직장내에서 성희롱 피해를 받게 되면 피해자가 거부 의사를 분명히 말하거나 혹은 행동으로 표현하는 것이 중요하다. 단 한번의 성적언동이라도 성희롱으로 간주될 수 있으며 다양한 형태로 나타난다. 이때 성희롱의 판단기준은 피해자의 관점에서 판단하기 때문에 상대방으로부터 성적 언동이나 행동을 받았을 때 본인의 기분이 나쁘다면 이렇게 대처해 보면 어떨까 한다. 첫째 그 행위자에게 이에 대한 명확한 거부 의사를 표시해야 한다. 둘째 행위자에게 거부 의사를 표시하기 어려운 경우, 편지로 성희롱 행위를 중단해 줄 것을 요청한다. 셋째 성희롱에 대한 거부 의사가 받아들여지지 않은 경우에는 그 날짜,

시간, 장소, 구체적인 내용, 목격자나 증인, 성적이 언어나 행동에 대한 느낌 등을 구체적으로 기록하여 이후 해결과정에서 사용될 수 있도록 해야 한다. 넷째 성희롱 행위자에 대하여 항의를 하여도 시정되지 않으면 상급자 또는 회사 상담요원에 상담을 요청하여 이를 중지 시키도록 요구한다. 다섯째 성희롱행위 중단요청이 받아들여지지 않으면 사내 성희롱상담원과의 절차를 이용하여 사업주에게 성희롱 문제를 제기하여 해결한다. 여섯째 회사 고충상담원과 상담하여 해결되지 않을 때는 여성가족부 또는 민간단체에 설치되어 있는 고용평등상담실 등과 같은 곳에서 상담하거나 진정서 등을 통해 법적 절차에 대한 도움을 받을 수 있다. 이러한 대처 요령을 통해 우리 모두가 직장생활에서 간과하기 쉬운 성희롱에 대해 적극적으로 대처하고 올바르게 이해하여 조화롭고 즐거운 직장 문화를 조성하였으면 한다. 정택순 우주경찰서 경위 경무계장

기자수첩

고군산연결도로 법률적 해석만이 능사인가?

부산의 명소 태종대 유원지에는 차량통행이 금지되는 대신 순환관광열차인 '다누비'가 운행한다. '태종대 곳곳을 모두 누비며 경치를 감상한다'는 뜻의 다누비는 자동차 바퀴가 달린 96인승 무개도 열차로 총 3대가 4.3km의 순환도로를 시속 15km로 운행하고 있다. 이용요금은 어른 1천500원, 청소년 1천원, 어린이 600원으로 비교적 저렴하며 장애인과 보호자가 함께 앉을 수 있는 좌석을 갖추고 있다. 부산시는 2006년 9월 태종대유원지를 무료화하면서 태종대 순환도로에 무질서한 주차로 인한 관광객 불편해소, 편의시설 부재로 인한 관광객 불만을 해소, 차량 매연 등으로 인한 천혜의 자연환경오염 해소와 쾌적한 관광여건을 조성 하고자 차량통행을 제한하게 됐다. 순환도로에 승용차 출입을 금지하면서 사업 시행 당시 일부 시민과 관광객의 불만이 있었으나 다누비 도입 후 오히려 관광객들로부터 큰 인기를 얻고 있다. 부산시는 다누비 도입으로 태종대를 방문하는 관광객에게 또 다른 볼거리 즐길거리를 제공하면서 관광객 증가와 지역경제 활성화라는 두 마리 토끼를 잡고 있다. 앞서 다룬 '메카틱 아일랜드'와 태종대 '다누비 열차'는 고군산연결도로 부분 개통 후 고질적인 주차난에 애고 있는 군산시에 시사하는 바가 크다. 2017년 고군산연결도로가 완전 개통



문정곤

지방부 군산주재

되면 연간 300만명에 달하는 관광객이 방문할 것으로 예상되는 가운데 무너도, 선유도 공유지만을 활용해야 이들이 타고 오는 차량을 수용할 수 있는 공용주차장을 형성하기는 사실상 어려운 실정이다. 부산시가 다누비를 이용 태종대 인근 주차난을 해소하고 성공적인 관광상품으로 개발한바와 같이 군산시 또한 비운항에서 새만금방조제, 고군산연결도로를 지나 선유도까지 천혜의 자연경관을 연계한 또 하나의 관광상품을 개발할 필요성이 제기되고 있다. 도로 관리주체인 익산지방국도관리청 또한 고군산연결도로를 도로교통법을 적용하는 법률적 해석만 앞세우기 보다는 관광객 접근도로라는 특수성을 고려, 이에 맞는 교통수단을 도입 운영해야 한다는 여론이다. 밀려드는 차량과 관광객을 통제한다는 이유로 애꿎은 공무원들을 뜨거운 땀방아래 내모는 임시방편이 능사는 아니며, 군산시는 어떠한 방향이든 간 빠른 결정과 행동을 취해 고군산연결도로 완전개통에 대비해야 한다.

사설

정규직 고용 분위기 활성화시켜야

전북도에게 주고 싶은 말이 있다. 지역 인재들을 적극 채용하겠다고 했던 말이 생각나서다. 그런데 그 말 이후의 실적을 보니 좀 뜻밖이다. 전북도 이하 모든 시군이며 기관이며 기업들이 미온적인 게 드러났으니 말이다. 지역인재를 등용하겠다고 이구동성으로 말했던 것을 생각하면 그 동안의 무관심은 너무했다. 취업을 희망하는 인재들이 늘고 있는데 그에 부응하지는 못하고 지난해 같은 때와 비교하여 비정규직이 더 늘어났으니 말이다. 폐업연하고 정규직이 줄었다는 것은 말이 안 된다. 정규직 고용 활성화는 한 때의 쇼가 아니다. 도내 취업률이 형편없는 지금, 전북도에게 촉구할 것이 있다. 정규직 고용 분위기 활성화에 협조해줘야겠다. 매년 청년 고용의 분위기가 미지근한 것은 모범을 보여주지 않고 있는 까닭이 크다. 무슨 이유로 그러는 것인지 불만이다. 언론사들이 마이크를 틀어대고 카메라의 포커스를 맞출 때만 협조하는 척 하는데 그 모양이 좋지 않다. 전북도는 도내의 비정규직 비율이 40%가 넘어선 현실을 꼭

바로 보아야 한다. 정규직 고용 활성화를 위해서는 전북도가 나서야 한다. 전주시도 나서야 한다. 많은 젊은이들이 미취업자로 있는 오늘날, 청년 고용 문제를 고민하라는 이야기이다. 청년 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 보나마나 올해도 우리 지역의 고용률이 전국의 밑바닥 수준일터이다. 다시 촉구해 말하거나와 전북도와 전주시는 젊은이들을 생각해야 한다. 고용이 보장되지 못한 청년들은 희망을 가질 수 없다. 일자리와 관련해 전북도와 전주시는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. 정규직 고용은 한두 번 시도해 보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 정규직 고용을 권장해야 한다. 도내 큰 자치단체가 먼저 모범을 보여 다른 시군과 기업들의 협조를 이끌어내야 한다는 지적이다. 전북도와 전주시는 그 책임이 막중하다. 지금의 열악한 현실에서 반드시 벗어나야 한다. 거듭 당부하거나와 정규직 고용을 위해서 진정성을 가지고 다들 나서야겠다.

농촌 왜소화는 오래된 숙제이다

지역 농촌 왜소화는 언제고 반드시 풀어야 할 숙제이다. 그 숙제 풀기는 빠르면 빠를수록 좋다. 농촌의 인구가 갈수록 줄고 있는데 그에 대해서 방관하는 것은 바른 자세가 아니다. 예전에 기회가 있을 때마다 말한 바 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련해 그 해법을 정지하게 짚어야 한다. 정치적인 측면보다 경제적인 측면에서 접근해야 옳다는 지적이다. 농촌 지역의 살림이 파탄난 이유에 대해서 제대로 이야기하지는 것이다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목하지 않으면 안된다. 지역 농촌의 인구 유출은 먹고 사는 문제와 자녀교육 문제 때문이다. 그 때문에 갈수록 농촌 왜소화 현상이 속도를 더하고 있다. 도내에 20가구 미만의 마을이 1027곳이나 된다는 보고가 나온지 해가 바뀌고 또 바뀌었는데 상황은 나아지지 않았다. 지금의 현황은 더 심각한 거라는 짐작이다. 농촌 거주 인구의 고령화가 오랜 고민이 되고 있는 터에 왜소화 현상까지 겹치고 있으니 문제이다. @전북도와 동부권의 지자체는

농촌 왜소화 현상을 막아야 한다. 그러려면 주민들의 먹고 사는 문제 뿐만 아니라 교육 문제도 신경을 써야 한다. 농촌 지역의 학생들을 위해서 도교육청이 마음을 더 써야겠기에 하는 말이다. 저번에 여러 번 말한 적이 있는데 호남의 인구가 충청의 인구보다 적은 것은 자존심 문제이기도 하다. 농촌의 유출된 인구가 전주나 익산 등 도내 도시권으로 유입되기 보다는 수도권이나 충청권으로 가고 있기 때문이다. 전북도는 농촌의 인구 유출을 막기 위해서 소득기반에 신경을 써줘야겠다는 전북도에게 그럴 의사가 있는지 궁금하다. 농촌 지역에도 농업 외에 다른 일자리가 있어야 한다. 오래도록 농촌 왜소화가 고민이 되고 있는 중에 동부권 지역이 더 심각하게 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 무주 진안 장수 3개 군을 합쳐도 그 인구가 원주군 하나보다도 한참 적으니 말이다. 전북도와 동부권의 지자체들은 농촌 왜소화 현상을 막기 위해 앞으로 어떻게 대처할 것인지 그에 대한 보고가 조만간 반드시 있어야겠다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**