

칼럼

김소형 한의학박사



에어컨 빵빵, 냉방병 부른다

동의보감에 여름철은 사계절 중 가장 건강을 돌보기 힘든 계절이라는 기록이 있다. 가만히 있어도 땀이 주르르 흐를 정도의 더위는 심신을 지치게 만들고, 체력과 면역력이 떨어지면서 다양한 질환에 대한 위험성 또한 커질 수 있다. 따라서 여름철에는 더위로 지친 기력을 회복시켜줄 수 있는 보양식을 충분히 섭취하는 것이 좋고 더위에 지나치게 정신을 소모시키거나 과로하지 말아야 한다. 특히 동의보감에는 여름철에는 얼음물이나 찬 과일을 먹지 말고 더운 음식을 먹고 땀을 깨끗하게 만드라는 기록이 있다. 답답하고 무조곤 찬 것만 찾아 먹거나 찬 곳만 찾아 다니다가는 탈이 나기 쉽다. 하루 종일 실외에서 근무하는 사람들의 경우 일사병이나 열사병에 걸릴 위험이 크지만 실내에서 근무하는 사람들은 냉방병을 주의해야 한다.

잠시 시원한 바람을 쐬는 것은 상쾌한 기분이 들고 기온의 소모를 줄이는 데 도움이 될 수 있지만 추위를 느낄 정도로 차가운 실내에서 장시간 머물 경우 콧물, 두통, 설사 등의 증상에 시달릴 수 있다. 여성들의 경우에는 몸이 차가워지고 혈액순환이 저하되면서 생리불순이나 생리불순이 나타날 수도 있다. 또한 목살 감기와 비슷한 증상이 나타나거나 소화기 잘 되지 않아 속이 불편하고 어지럼증 같은 증상들도 나타날 수 있다. 이런 증상들이 모두 냉방병의 증상이라고 볼 수 있는데, 냉방기기의 과도한 사용으로 실내와 실외의 온도 차이가 5도 이상 벌어지면서 신체 균형이 깨지게 되는 것이다.

냉방병을 예방하려면 이 온도 차이를 줄여줘야 한다. 답답하고 에어컨을 장시간 틀어두거나 지나치게 낮은 온도에 맞춰둘 경우 문제가 발생할 수 있다. 따라서 에어컨만 가동하기보다는 선풍기와 함께 틀어서 효율적으로 냉방을 하고 에어컨 온도는 조금 높게 설정하는 것이 좋다. 또한 어쩔 수 없이 실내 공기가 많이 찬 곳에 머물 경우에는 얇은 겹옷을 준비해서 찬 공기가 바로 몸에 닿지 않도록 해야 한다. 실내에서 에어컨을 가동할 때는 환기를 자주 시켜주는 것도 중요하다. 1시간 정도 가동한 뒤에는 에어컨을 끄고 창문을 열어 20~30분 정도 충분히 환기를 시켜주는 것이 효과적이다. 환기가 어려울 경우에는 자주 실외로 나가서 신선한 공기를 마셔주는 것이 좋다.

에어컨의 적절한 관리 역시 건강에 영향을 미치게 된다. 에어컨의 필터를 자주 청소하지 않고 필터에 오염 물질이 잔뜩 끼어 있는 상태로 가동할 경우 공기를 오염시킬 수 있다. 에어컨에서 증식한 세균들이 호흡기를 통해 우리 몸에 침입하면서 다양한 호흡기 질환의 위험성도 높일 수 있다. 따라서 에어컨은 정기적으로 필터를 청소해서 먼지나 세균이 발생하지 않도록 철저히 막아야 한다.

냉방병으로 감기 증상이 발생했을 때는 목 뒤 가장 아래쪽의 한 가운데 부분인 대추 부위를 손가락 두 개를 모아서 꼭꼭 눌러주면 된다. 콧물을 흘려줄 때 이 부위를 자극해주면 도음이 되며 인체에 찬 기운이 침투하는 것을 막아준다. 찬 기운 때문에 혈액순환이 잘 되지 않고 손발이 저릴 때는 양쪽 손끝과 발끝을 꼬집듯이 여러 차례 당겨주면 혈액순환을 촉진하는데 좋다. 다리의 안쪽 무릎에서 아래로 손가락 두 마디 정도 내려간 부분인 유륜천 역시 꼭꼭 눌러 지압해주면 우리 몸의 순환을 도와 찬 기운을 물리치는 데 효과적이다.

社說

입학 전형료 인하 마땅하다

문재인 대통령이 대학 입학전형료 인하를 촉구한 지 나흘 만에 국공립대학교들이 “올해부터 전형료를 내리겠다”고 밝혔다. 이는 대학을 대상으로 전형료 실태조사에 착수하는 등 9월 입시철을 앞두고 전형료 인하를 위한 속도전을 시작했다.

전국 국공립대학교 총장협의회는 최근 김상곤 사회부총리 겸 교육부 장관과 가진 오찬 회동에서 전형료 인하에 적극적으로 동참하겠다는 뜻을 전달했다. 서울대 등 전국 41개 4년제 국공립대는 올해 9월 11일 원서 접수를 시작하는 수시모집부터 전형료를 자율적으로 낮추고, 인하폭은 아직 정해지지 않았지만 지난 5월 발표한 2018학년도 신입생 모집요강에 공정한 전형료보다 소폭 인하할 것으로 전망된다. 지난해 입시에서 국공립대 수시·정시모집 평균 전

형료는 3만 3092원으로 사립대(5만 3022원)보다 조금 낮았다.

교육부는 또 연세대와 고려대 등 전형료 수입이 큰 25개 사립대에 대한 실태조사에도 나선다. 이진석 교육부 대학정책실장(직무대리)은 “전형료는 수입·지출이 투명해야 하는데 관련 훈령에는 (산정기준 등) 대학의 전형료 수입에 대해선 언급이 없다”고 설명했다. 조사 대상은 지원자가 3만명 이상인 국·공·사립대 가운데 전형료 수입이 많은 25개 대학이다. 각 대학이 전형료 지출의 절반가량인 인건비(평균 33%)와 홍보비(평균 17%)를 적정 수준으로 쓰고 있는지 점검하고, 외부로 공개하지 않는 대학별 전형료 산정기준도 적절하지 않다면 들여다보겠다는 것이다.

교육부는 올해 말까지 전형료 관련 정책연구를 하고, 수입·지출에 대한 훈령을 내년 3월까지 개정할 계획이라니 기대가 크다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

Fax : 062-222-5548

폭염에 따른 증상과 응급처치방법

연일 30도가 넘나드는 무더위가 찾아와 오후 2시부터 4시 사이 거동이 불편한 고령자, 독거노인, 신체허약자 환자 등의 외출 시 세심한 주의가 요구되고 있다.

지구 온난화에 따른 급속한 기온상승으로 발생하는 폭염으로 인해 그 피해를 최소화하기 위해 기상청에서는 폭염 특보제를 실시하고 있다.

폭염 주의보는 6월에서 9월 사이에 최고 온도가 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령하고 폭염 경보는 하루 최고 온도가 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 발령한다.

폭염으로 안전한 여름을 보내기 위해 우리 모두는 기상청 특보를 예의주시하면서 폭염에 무방비로 노출돼 쓰러지는 일이 없도록 주의해야 하며 아래와 같이 나타나는 증상별로 신속히 대처해야 한다.

폭염에 의한 열손상은 크게 열경련, 일사병 열사병으로 나뉜다. 특징적인 증상을 간략히 살펴보면 열경련은 과도한 땀의 배출로 전해질이 고갈돼 다리나 복부에서 경련이 나타나는 경우이고 일사병은 강한 햇볕에 장기간 노출됨으로써 혈액의 저류와 체액과 땀을 통한 전해질 과다 배출로 발생하고 증상으로는 피부가 차갑고 끈끈하며 창백하고 현기증 실신 구토 두통이 동반된다.

마지막으로 열사병은 직접 태양에 노출 또는 뜨거운 차 안 등에서 강한 열에 장기간 노출됨으로써 발생하며 노인 소아 만성질환자에게 특히 위험하며 증상으로는 피부가 뜨겁고 건조하고 붉으며

갑자기 무의식 상태로 될 수 있다.

폭염으로 인한 열손상 환자를 발견 시 응급처치 방법으로는 첫 번째로 열경련 환자 발견 시 우선 시원한 곳으로 이동시키고 소금물 또는 전해질 음료(이온 음료)를 마시게 한다. 또 편하게 휴식할 수 있게 하고 경련이 있는 근육을 스트레칭 해준다.

두 번째로 일사병 환자는 기도를 확보해 주고 시원한 곳으로 이동시켜 휴식을 취하게 해준다. 그리고 신체를 서서히 냉각시키도록 해야 한다. 만약 의식이 있으면 소금물이나 전해질 음료를 마시게 하고 쇼크 증상이 나타나지는 관찰해야 한다.

세 번째로 열사병 환자는 아주 위험한 상황으로 우선 기도를 확보한 후 시원하고 환기가 잘 되는

곳으로 환자를 이동시켜 젖은 물수건 에어컨 선풍기 또는 찬물을 이용해 빠른 시간 내에 체온을 낮가시켜야 한다. 환자의 상태를 주의 깊게 관찰하고 쇼크 증상이 나타나지는지 확인해야 한다.

그러나 무엇보다도 가장 중요한 것은 폭염에 대한 사전예방 조치다. 한낮의 뜨거운 햇볕은 피해야 하고 식사는 균형 있게 하고 물은 갈증이 나지 않도록 규칙적으로 마셔야 하며 또한 위생적인 생활 습관을 갖도록 노력해야 한다.

마지막으로 올바른 냉방기기 사용법을 숙지하고 주변에 혼자 생활하는 노약자 장애인 환자 등이 있으면 관심을 갖고 주거환경과 건강 상태를 보살피도록 해야 한다. 이처럼 폭염에 대처하는 사전 예방적인 생활 태도와 응급환자 발생 시 응급 처치법을 숙지해 건강한 여름이 되도록 노력해야 할 것이다.

김병길 / 여수소방서 화확119구조대



신문으로 배우는 千字文

肆筵設席  
대자리 연  
배울 설  
자리 석

肆筵設席

▷ 뜻: 자리를 베풀고 돛자리를 베풀니 연회하는 좌석임.

본사	광주광역시 동구 남문로 75번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 점도프라자5층)
서울 취재 본부	서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003
명예회장	이신원 회장 정재조
발행·편집인	김부사 장 최산순
총괄이사	이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 (주)남도프린테크	본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

**큰로시간 단축으로 가정은 행복해지고 청년에게 일자리가 생깁니다**

**장시간 근로 체제는 노동자의 건강과 안전을 보장할 수 없습니다**

**법정 근로시간 준수하면 기업의 생산성과 품질 향상에 크게 기여할 수 있습니다**

**전라남도노사민정협의회 한국노총전라남도본부**