

칼럼

임성욱 시인 · 사회복지학박사



아이러니한 문명사회 질병퇴치법

현대인들은 수많은 병들을 앓고 있다. 문명이 덜 발달 했을 때보다도...

그런데 이 과정에서 상상할 수도 없는 스트레스가 쌓인다. 더 많은 행복을 소유하려고 하면 할수록...

회장, 고 정주영 현대그룹회장, 고 이승만·김영삼·김대중 전 대통령 등이 얼마나 살았는가...

오늘날은 모두들 오래 사는 고령사회이기에 고령이후에 급속히 발병하는 질병이 그 원인의 하나일 수 있다...

행복하지는 것이 고통의 굴을 더더욱 깊게 파가는 형국이다. 하지만 어리석은 욕망은 멈추지 않는다...

특히 김일성 부자는 백두산 등에서 나는 명약들을 마음대로 먹을 수 있지 않았겠는가...

하지만 무엇보다도 더 중요한 원인은 마음의 병이라 생각한다. 현대인들은 날마다 엄청난 스트레스를 받으면서 삶을 영위해간다...

그럼에도 욕망정어리는 이 순간에도 칼춤을 추고 있다. 그 누구도 수명의 한계를 이겨낼 수 없음을 애도...

때문에 마음의 평화를 가져야 한다. 그래야 스트레스를 덜 받는다. 덩달아 건강할 수 있다...

되지 않는다. 그런데도 사람들은 자신의 문제를 스스로 해결할 수 있다고 생각한다. 큰 착각이다. 왜냐하면 그런 문제를 자신이 만들었다는 사실은 쉽게 잊어버리기 때문이다...

때문에 애당초 처방이 잘못되어 버리는 것이다. 그러나 나를 리가 있겠는가. 때문에 주위 사람들의 도움을 받아야 한다. 때로는 전문가의 도움에 의지해야 한다...

그러기 위해서는 깨어 있어야 한다. 그래야 남의 충고나 전문가의 상담을 수용할 수 있기 때문이다. 그렇지 않으면 앎을 비롯한 각종 질병들을 앓으면서 삶을 지저분하게 마감할 수밖에 없기 때문이다...

인간은 알게 모르게 타인에게 폐를 끼치면서까지 의지할 때가 있다. 반대로 타인에게 의지가 되어 줄 때도 있다. 이것이 인간사다. 이렇게 서로 지지하면서 살아 가는 것이다. 먹는 것, 입는 것, 거주하는 것 등이 별 것 아니다...

社說

봄철 가뭄 피해 대비해야

일부 남부지역에서 생활·공업용수 가뭄이 지속되면서 봄철 가뭄 피해가 우려돼 걱정이 앞선다. 행정안전부가 낸 '1월 가뭄예·경보'에 따르면 전국 다목적댐 평균 저수율은 48.3%로...

(77%)의 90% 수준을 보이고 있다. 저수율이 낮은 울주·경주·밀양 등 남부지방 3개 시·군의 '주' 단계는 오는 4월까지 지속될 것으로 예상된다.

현재 저수율이 낮은 운문댐 등을 수원으로 하는 대구·경북·경남 지역 12개 시·군은 가뭄 '심함' 단계다. 보령댐 등을 수원으로 하는 광주·충남·전남·강원 지역 17개 시·군은 가뭄 '주' 단계로 분류됐다.

정부는 물 부족이 우려되는 가뭄 주의단계 이상 지역을 중심으로 용수공급에 차질이 없도록 범정부 차원의 대책을 추진하고 있다.

최근 6개월(작년 7~12월) 강수량은 평년(837.5mm)의 88%(739.3mm) 수준으로 전국적인 기상 가뭄은 없지만, 경북·경남 지역 6개 시·군은 강수량이 적어 '주' 단계가 내려져 있다.

농림축산식품부는 봄 영농기 물 부족에 대비해 하천수 등 가용수자원을 활용해 저수지 물체 우기, 용수원 개발 등을 지속 추진할 방침이다.

농업용수의 경우 전국 농업용 저수지의 저수율(69%)은 평년

국토교통부도 실수요량 공급 위주의 댐 용수 비축체계를 유지하는 한편 댐 용수공급 조정기준에 따라 용수공급을 단계별로 긴축 운영할 계획이다. 정부는 가뭄 주의단계 이상 지역에 대한 상시 모니터링을 강화해 봄 가뭄 대처에 차질이 없도록 철저히 준비해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

Table with 2 columns: Chinese characters (俯仰廊廟) and Korean text (구부릴 부, 우리를 양, 사랑채 낭, 사당 묘)

▷ 뜻: 항상 남묘에 있는 것으로 생각하고 머리를 숙여 예의를 지켜야 함.

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and website.

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

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

미세먼지 · 황사의 위험성과 예방을 위한 방법

올해 들어 14일에 이은 두 번째 미세먼지 비상저감조치가 발령됐다.

16일 저녁 이후 대기 정체로 국내 대기오염물질이 축적됐고, 18일 새벽부터 낮 사이 유입되는 황사의 영향으로 공기의 질은 더욱 나빠진 것으로 예측됐다.

미세먼지가 우리의 호흡기, 눈, 피부에만 나쁜 영향을 끼치는 것은 아니다.

최근의 동물을 대상으로 한 연구를 살펴보면, 미세먼지가 뇌와 심장에 부정적 영향을 줄 가능성이 있음을 시사 하는 결과를 제시하고 있다.

미세먼지는 호흡기 질환자, 심혈관계 질환자, 아이·노인·임산

부는 미세먼지 혹은 황사 농도가 높을 때 외출을 자제하는 것이 좋다.

천식 혹은 알레르기성 비염 환자의 경우 외출 전 예방약을 코에 뿌리거나 평소보다 약을 더 잘 챙겨 먹는 등의 방법을 통해 미세먼지와 황사로 인해 증상이 악화되는 것을 사전에 예방해야 한다.

이외에 미세먼지 및 황사로 인한 피해를 줄일 수 있는 방법은 다음과 같다.

바깥 활동을 한 경우 흡입되는 미세먼지, 황사의 양은 활동의 강도와 시간에 비례하기 때문에 미세먼지 농도가 높거나 황사가 심할 때는 외출을 자제하는 것이 좋다.

하지만 부득이하게 외출을 해야 할 경우 신체노출부위를 최소화할 수 있도록 긴소매 옷을 입고 마스크를 착용하는 것이 바람직하다.

외출 후에는 샤워, 세수, 양치질을 하여 몸에 남아 있는 미세먼지와 황사 성분을 제거해주어야 하는데, 눈, 목, 코 안의 점막을 세정하는데 더욱 각별한 신경을 써야 한다.

외출 후 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 눈을 비비거나 소금물로 씻지 않고 인공눈물을 사용해 눈을 깨끗이 하는 것이 바람직하다.

소금물로 씻으면 눈에 자극을 주어 증상을 더 악화시킬 수 있기 때문이다.

인공눈물 등의 안약을 사용할 경우 반드시 손을 씻고 안약 용기의 끝이 눈꺼풀이나 속눈썹에 닿으면 오염이 될 수 있어 주의하여야 한다.

황사 발생시에는 콘택트 렌즈보다는 안경을 쓰는 것이 좋지만, 부득이하게 콘택트 렌즈를 쓰는 경우에는 소독 및 세정 관리를 철저히 해야 하며 8시간 이상의 장시간 착용을 피해야 한다.

수분이 부족할 경우 호흡기 점막이 건조해져 미세먼지 혹은 황사 성분의 침투를 더욱 쉽게 만들기 때문에 하루 8잔(1.5L) 이상의 물을 마시는 것이 좋다.

과일과 채소를 섭취하는 것 역시 황사 성분이 몸에 나쁜 영향을 주는 것을 막아줄 수 있다.

윤화영 / 담양소방서 예방안전과

Large advertisement for 'Korea's Happiness' featuring two women and text about perspective and happiness.