



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

생활속 거리두기 자외선 차단제는 가까이

1년 중 6월은 낮 동안 자외선이 가장 강하게 내리쬐는 시기이다.

여년이면 야외 활동이 많은 여름철 자외선 차단제에 대한 관심이 커지는 시기이지만 최근엔 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 확산을 막기 위해 마스크 착용을 일상화하면서 가볍게 화장하다보니 자외선차단제는 생략하고 외출을 하거나 집에서 지내는 시간이 여느 때보다 긴 시기이기 자외선차단에 소홀하기 쉽다.

보통 자외선 차단제는 자외선 양이 가장 많은 시기인 봄철 또는 야외 활동이 활발한 여름에만 발라도 되는 것으로 많이 알고 있지만 자외선은 사계절 내내 존재하기 때문에 매일 바르는 것이 좋다.

자외선(UV: Ultra Violet)은 자외선 A(UVA), 자외선 B(UVB), 자외선C(UVC)로 구분할 수 있는데 자외선A와 자외선B는 지표면까지 도달하여 자

외선A는 기미, 주근깨, 피부노화에 영향을 미치고 자외선B는 화상, 흉반, 피부암, 안질환 등을 유발시킬 수 있다.

자외선C는 오존층에 흡수되어 지표면에 도달되지 않아 인체에 영향을 거의 미치지 않는 것으로 알려져 있다.

자외선이 '피부의 적'이라고 불리는 만큼 자외선차단제를 고르고 어떻게 사용해야 하는지 주의 깊게 살펴볼 필요가 있다.

자외선 차단제를 구매하고자 할 때는 제품의 '기능성화장품' 표시사항과 SPF(자외선차단지수), PA(자외선A 차단등급)를 표시하도록 의무화하고 있으므로 제품 구입 시 이를 먼저 확인하는 것이 도움이 될 수 있다.

PA(Protection grade of UVA: 자외선A 차단등급)란 자외선 A를 차단하는 정도를 나타내는 것으로, PA+로 표시하며 "+"가 많을수록 자외선A 차단에 효과적인 제품을 말한다.

SPF(Sun Protection Factor

: 자외선차단지수)는 자외선B를 차단하는 정도를 나타내는 것으로 일반적으로 SPF 뒤의 숫자가 높을수록 차단효과가 높으며 SPF지수는 50 까지 나타내는 것이 일반적이고 50 이상은 "50+"로 표기한다.

예를 들어 SPF20 차단제를 바르면 피부에 닿는 자외선의 양이 20분의 1로 줄어든다는 의미이다.

그렇다고 SPF와 PA 지수가 높은 제품만 구매해야 하는 것은 아니다.

지수가 높을수록 자외선 차단 효과를 높이기 위해 다양한 화학 성분을 첨가하기 때문에 오히려 피부에 부담이 될 수도 있다.

개인의 생활 패턴이나 활동에 따라 적절한 제품을 구매하는 것이 가장 좋다.

간단한 실외 활동에는 SPF10~30, PA++ 제품, 스포츠 등 야외 활동에는 내수성 표시가 되어 있는 SPF30 전후, PA++ 제품을 사용하고, 장시간 자외선에 노출

되는 경우 SPF50+, PA+++ 제품을 권장한다.

또한, 자외선A는 커튼이나 유리창을 통해 실내로 쉽게 들어오기 때문에 집안 등 실내에서도 SPF10 전후, PA+ 제품을 바르는 것이 피부 노화 예방에 좋다.

자외선 차단제는 ▲ 외출하기 30분 전 ▲ 피부에 얇게 골고루 발라주는 것이 효과적이며 ▲ 2시간 간격으로 덧발라 주는 것이 좋다.

▲ 사용 후에는 피부에 자외선 차단제가 남아 있지 않도록 클렌징 폼 등 세안제를 이용하여 꼼꼼하게 씻어주는 것도 잊지 말자.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 장기화로 최근 생활속 거리두기를 지키며 바깥 활동을 즐기려는 사람이 생기고 있다.

그러나 '코로나19방역'에 신경 쓰다 자칫 '자외선 방역'을 놓쳐서는 안 된다.

자외선은 1년 내내 있어 이제 자외선차단제는 선택이 아니라 필수이므로 미리미리 자외선 차단제를 사용하여 피부 건강을 챙기는 것이 좋겠다.

김연진/의료계 품질안전과 주무관

社 說

한국전쟁 발발 70주년을 맞아

6·25 한국전쟁 70주년을 맞아 6·25 한국전쟁 발발 70주년을 맞아

정 체결은 기약이 없고 남북 군사대치는 늘 위태롭다. 하지만 우리 민족이 언제까지 이렇게 살 수는 없다. 이 땅에 다시는 전쟁이 없어야 한다. 그렇게 하려면 남과 북의 화해와 협력이 무엇보다 중요하다. 이를 위해 남과 북은 한국전쟁 발발 반세기만인 2000년 6월 평양에서 김대중-김정일 양 정상 간 군사 대치는 여전히 첨예하다. 문재인-김정은 두 정상의 역사적인 4·27 판문점선언과 9·19 평양선언도 수포로 돌아갈 위기에 처했다. 70년간 누적된 오해와 불신이 얼마나 깊은지 보여 준다.

한국전쟁은 제2차 세계대전 이후 지배질서로 부상한 사회주의 진영과 자본주의 진영이 최초로 한반도에서 충돌해 엄청난 인적·물적 희생을 치르면서도 승부는 가리지 못한 미원의 전쟁이었다.

3년간의 치열한 전투 끝에 1953년 7월 27일 정전협정이 체결됐지만, 이후 67년이 흐르도록 한반도는 지구상의 유일한 냉전지대로 남아있다. 정전협정 폐기에 이은 종전선언과 평화협

정 체결은 기약이 없고 남북 군사대치는 늘 위태롭다.

하지만 우리 민족이 언제까지 이렇게 살 수는 없다. 이 땅에 다시는 전쟁이 없어야 한다. 그렇게 하려면 남과 북의 화해와 협력이 무엇보다 중요하다.

이를 위해 남과 북은 한국전쟁 발발 반세기만인 2000년 6월 평양에서 김대중-김정일 양 정상 간 군사 대치는 여전히 첨예하다. 문재인-김정은 두 정상의 역사적인 4·27 판문점선언과 9·19 평양선언도 수포로 돌아갈 위기에 처했다. 70년간 누적된 오해와 불신이 얼마나 깊은지 보여 준다.

한국전쟁은 제2차 세계대전 이후 지배질서로 부상한 사회주의 진영과 자본주의 진영이 최초로 한반도에서 충돌해 엄청난 인적·물적 희생을 치르면서도 승부는 가리지 못한 미원의 전쟁이었다.

3년간의 치열한 전투 끝에 1953년 7월 27일 정전협정이 체결됐지만, 이후 67년이 흐르도록 한반도는 지구상의 유일한 냉전지대로 남아있다. 정전협정 폐기에 이은 종전선언과 평화협

하천 주변 다슬기 채취 안전장비 착용으로 소중한 인명보호를

웰빙시대가 도래하면서 사람들은 몸에 좋은 것들만을 찾고 있고 우리 생활주변에서 흔히 볼수 있는 다슬기 또한 애주가들 사이에서는 다슬기탕이 해장으로 좋다는 말도 떠돌 정도로 해장 또는 건강보양식으로 다슬기를 찾는 사람도 많은 추세다.

최근 여름철이 되면서 하천 주변이나 강변 언저리에서 종종 일부 관광객 및 주민들이 다슬기와 물고기를 잡기위해 바지를 걷어 올린채 물가에 들어가 있는 모습을 볼수 있다.

하지만 수심이 불규칙한 개울이나 강가의 특성을 파악하지 못하고 안전을 무시한채 무작정 물가를 휘젓고 다니다가는 인명사고가 발생할수 있는 여건에 처할

수도 있음을 알아야 한다.

통계를 보더라도 전국적으로 한해 30여명 정도가 다슬기 채취 중 안타깝게 수난사고를 당했다고 하니 결코 만나라 이웃이야기는 아닌 듯 하다.

언뜻 보기엔 수심이 그리 깊어 보이지 않지만 실상 물속에 들어 가면 급경사나 깊이 파인곳을 만나 갑자기 발이 쑥 빠져 들어가면 급류에 휩쓸리는 아찔한 경우도 당할수 있다.

더욱이 물색이 탁한 곳일 경우 더욱 실제 물속 깊이를 가늠할수 없어 위험한 상황에 직면할수 있고 다슬기 채취장소가 사람들의 시야에서 벗어난 한적한 곳일 경우 인명피해까지 야기할수 있다.

왜 이토록 해마다 다슬기 채취

중 인명사고가 발생할까?

그 이유는 다슬기 생존 특성 때문이다.

다슬기는 낮에는 해를 피해 돌 밑 같은 수면 아래 숨어있다 점점 깊은곳으로 이동하고 해가 지고 어두워지면 다시 물가로 올라오는 이행성에 가깝기 때문에 야간에 채취 인원이 집중되고 있지만 실상 안전조끼 같은 안전수칙을 준수하는 경우가 드물기 때문이다.

더욱이 사고 지점이 야트막한 무릎아래 언저리 수심정도라고 하지만 상황판단력이나 순발력이 떨어지는 어린이나 노약자들에게는 위험한 장소일 수밖에 없고 다슬기를 잡을 때 주변을 둘러보지 못하고 물속만 보고 하천바닥을

따라 걷는 경우가 많아 강의 깊이를 잘 느끼지 못하는 점도 사고발생의 요인이 될수 있다.

전문 채취꾼이 아닌 일반인이 다슬기를 줍다 이끼나 수초의 미끄러움에 중심을 잃고 물살에 휩쓸리는 경우가 많다고 한다.

수심과 유속의 변화가 심한 강과 하천에 대한 기본적인 지식이 없는 상태에서 무리하게 강을 건너거나 하천의 깊이가 얕다고 건만하게 봤다간 자칫 사고로 연결된다는점을 유념하자.

다슬기 채취에 앞서 구명조끼 등 안전장구를 갖추는 습관과 음주 후나 늦은밤에 채취는 위험하다는 점을 잊지말아야 함은 물론 어린이나 노약자가 외진곳에서 다슬기 채취를 하지 않도록 눈여겨 보아야 할 것이다.

김덕철/장성경찰서 정보보안과

생활정보전화

- ▲ 이주여성 긴급전화 1577-1366
- ▲ 응급질병상담 1399
- ▲ 미아·가출신고 182
- ▲ 여성 긴급전화 1366
- ▲ 청소년 상담 지원센터 1388
- ▲ 아동보호전문기관 1577-1391
- ▲ 노인보호전문기관 1577-1389
- ▲ 응급의료센터 1399

긴급전화

- ▲ 기상예보 131
- ▲ 법률구조상담 132
- ▲ 인광 알코올 상담센터 222-5666
- ▲ 광주 남성의 전화 673-9001
- ▲ 광주 여성의 전화 363-7739
- ▲ 수도 고장신고 121
- ▲ 전기고장 신고 123
- ▲ 가스사고 신고 383-0019

등록번호 광주기 0021 (일간)

호남신문

대표전화 (062) 229-6000
광고국 (062) 224-5800
기자재보 (062) 971-7400
팩스 (062) 222-5547

회 장·발행인·편집인 김 평 호
편집국장 직무대리 서 선 옥

본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 공릉로62가길 16-1
Tel (02) 2238-0003

인터넷 호남신문 www.i-honam.com

1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다. 지금 보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다. 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문이 후원 및 회원제를 시행합니다. 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분들의 피와땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다. 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것입니다. 특히 자본권력의 횡포에도 적극적으로 대응해 독자생존 체제를 구축해 나간다는 차원에서 작은 변화를 시작합니다. 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 애곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더군더더기 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다. 당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다 보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다. 호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다. 호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

