



건강체크

건강한 연말 위해 음주는 이제 그만

한 해를 마무리하는 12월, 바쁜 일상 때문에 보지 못했던 사람들을 만나는 연말 모임이 늘어나면서 음주량이 급증하는 달이기도 하다.

리 사회는 여전히 술 권하는 사회다. 20대는 '학교를 졸업하고 열심히 일하고 싶은데 일할 곳이 없는 사회'를, 40대는 '열심히 일해도 내 집 마련이 어려운 사회'를, 60대는 '이제는 쉬어도 되는 줄 알았는데 여전히 열심히 일해야 하는 사회'를

노력 물론 우리도 잘 안다. 한 잔 두 잔 늘어나는 술로 건강을 해치는 것은 나 자신임을, 그래서 사회가 술을 권한다 해도 거절하는 단호함이 필요하다.

폐해 예방을 위해 국민건강증진법을 개정(2020년 12월)했으며 절주서포터즈를 통해 지역사회 내 절주 문화 확산에 앞장서고 있다.

위장관 내 흡수율이 높아져 빨리 취하게 되니, 적당한 안주와 함께 여러 번 나눠 마시는 것이 좋다.

이 함께 즐기기도 그만이다.

▶대한민국은 여전히 '술 권하는 사회'

아내는 '밤늦게 고주방태가 되어 돌아오는 것이 일과'인 남편에게 묻는다. "누가 이렇게 술을 권했는가?" "조선 사회가 술을 권한다"고 답하고는 또다시 술을 마시려 나가는 남편을 보며 아내는 "그 모습을 사회가 왜 술을 권하는고"라고 되묻는다.

그런데 가슴에 손을 얹고 솔직히 질문해 보자. 정말 오로지 사회 때문에 술을 마시는 걸까? 그렇다면 어디는 마시는 술의 양이 과하다.

통계청의 2021년도 사망원인 통계에 따르면 국내에서는 음주로 매일 14.1명이 사망했다.

▶건강한 연말을 위하여 한 해를 마무리하는 연말, 여기저기 이어지는 술자리를 모두 거절하기는 쉽지 않다. 중요한 것은 '적당히'다.

▶알코올 없이도 신나게 연말을 즐기는 법 가만히 앉아 술잔을 기울이는 대신 신나게 몸을 움직이며 연말을 즐길 수 있는 특별한 방법, 신나게 따뜻한 연말을 즐길 수 있는 이색 공간을 추천한다.

□더 흥겹게 더 신나게 볼링을 즐기는 법 - 실내 락볼링장 락볼링장에서는 볼링과 음악, 맛있는 음식까지 함께 즐길 수 있다.

그 후로 100여 년이 지났지만 우리

▶절주 문화 확산을 위한 사회적

이러한 음주 폐해를 예방하기 위해 세계 167개국 중 50개국은 공인기구(WHO)에서 발표한 '국가별 성인 1인당 연간 알코올 소비량'에 따르면 한국은 14.8L로 13위, 증류주 소비량은 9.57L로 1위다.

다이어트를 위해 음식 칼로리를 꼼꼼하고 치밀하게 따지듯 즐기려는 음주를 위해서도 알코올 도수를 확인하는 습관을 갖도록 한다.

□탐정이 되어 즐기는 짜릿한 두뇌 싸움 - 방탈출 카페

□겨울왕국에서 즐기는 이한치한 - 실내 빙벽장

초보자도 안전하게 빙벽 등반을 즐길 수 있는 곳이 있다. 바로 도심속에서 즐기는 실내 빙벽장.

자연 빙벽과 달리 실내 빙벽은 1년 내내 빙질이 유지되는데다 바람이나 눈 등 외부 위험요소가 없어 초보자도 수월하게 오를 수 있다.

※박항아(참고 자료: 세계보건기구·통계청·국민건강보험공단)

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.



독자투고

겨울철 안전한 캠핑 위한 수칙 숙지



소석민 /보성소방서 예방안전과 소방장

에서 석탄, 석유 등 연료가 탈 때 발생하며 사람이 인지할 수 없다.

일산화탄소에 중독되면 인체의 혈액 중에 있는 헤모글로빈과 급격히 반응하고 산소의 순환을 방해해 질식하거나 생명을 잃을 수도 있다.

일산화탄소 중독 예방을 위해서는 텐트 등 밀폐된 공간에서는 연소용 제품의 사용을 자제하고 부득이하게 사용을 해야 한다면 주기적으로 환기를 시켜주도록 한다.

일산화탄소 중독은 초기 두통이나 어지러움, 메스꺼움, 구토, 호흡곤란, 손발저림, 진신쇠약 등이 나타나므로 해당 증상이 나타나면 즉시 환기를 시킨 뒤 119로 신고해야 한다.

둘째 캠핑 시 불을 이용할 경우에도 주의해야 한다. 텐트는 불에 타기 쉬운 재질이므로 화기와 충분한 안전거리를 뒀다 한다.

캠핑장에 비치된 소화기구의 위치와 사용법을 미리 확인해두는 것도 필요하다.

셋째 겨울철에는 건조하고 강한 바

람으로 인해 불씨가 멀리까지 날아갈 수 있으므로 반드시 지정된 장소에서만 불을 피우고 사용이 끝난 후 물을 충분히 뿌리거나 주변의 모래, 흙 등으로 덮어 완전히 꺼야 한다.

화재와 일산화탄소 중독 사고 등

캠핑 안전사고는 인명피해로 이어질 위험성이 매우 크다.

야영장, 휴양림 등 관계자 여러분의 소방·가스 안전시설 확대 설치를 당부드리며 이용객도 난방기구 등 안전수칙을 준수해 안전한 캠핑을 즐기시길 바란다.

두 손으로 사람 살리는 '심폐소생술'



윤태훈 /여주소방서 소리센터장

기 전 최초 발견자의 응급처치가 중요하다.

최초 발견자의 응급처치가 중요한 이유는 심정지 발생 후 4분이 지나면 뇌 손상이 진행되어 생존율이 25% 이하로 급격히 떨어지기 때문이다.

4분이 경과하기 전에 최초 발견자가 심정지 상황을 인지하고 심폐소생술을 진행하는 것은 심정지 환자의 생명을 살리는 데 큰 역할을 한다.

그렇다면 심폐소생술은 어떻게 시행해야 할까? 우선 쓰러진 환자를 발견하면 신속하게 어깨를 두드리며 "괜찮으세요" 등의 질문을 하여 환자의 반응을 살핀다.

반응이 없으면 특정인을 지목해 119에 신고 및 AED(자동제세동기)

를 요청한다. 그다음 환자의 호흡을 확인한다. 호흡이 없으면 심정지 상황으로 인지하고 심폐소생술을 진행하면 된다.

심폐소생술은 가슴뼈 중앙에서 아래 2분의 1지점에 양 손 깍지를 낀 후 팔꿈치가 구부러지지 않도록 주의해 환자의 몸과 수직이 되도록 자세를 잡고 빠르고 강하게 압박하면 된다. 이때 성인은 분당 100~120회의 속도를 유지하고 압박 깊이는 약 5cm 정도로 시행한다.

AED가 있으면 심폐소생술과 동시에 진행하면서 AED의 전원을 켜 후 기기의 음성 안내에 따라 시행하면

된다. 심폐소생술은 구급대원이 도착하거나 환자의 의식이 돌아올 때까지 반복해 진행해야 한다.

심폐소생술과 관련해 더 자세한 내용은 소방청 공식 홈페이지나 유튜브를 통해 확인할 수 있다.

겨울이 깊어갈수록 기온도 급격히 떨어지고 있다. 이렇게 추운 날씨에는 말초동맥을 수축해 혈압을 올리고 심장박동이 증가하게 만들기 때문에 심정지를 비롯한 심장질환 등이 발생할 확률이 높아진다.

가족과 이웃을 위해 심폐소생술을 꼭 숙지하기 바란다.

코로나 19로 장기화로 실내보다는 야외로 캠핑, 차박을 떠나는 사람이 매년 늘고 있다.

특히 겨울철에는 차가운 날씨로 인해 난방용품 사용이 잦아져 캠핑 시 화재·안전사고 위험이 증가하는 만큼 안전수칙 준수가 필수다.

첫째 짐목의 살인자 일산화탄소 중독이다. 일산화탄소는 무색·무취·무미의 기체로 산소가 부족한 상태

기사제보 독자투고 환영합니다 전화(062)363-8800 팩스(062)362-0078

2000년 11월 25일 창간(일간) 등록번호 광주가-8(2000년 11월 10일) 호남매일 www.honamaeil.co.kr

Table with publication details: 발행·편집인 고재방, 주필 서길원, 편집국장 최춘의, 대표전화 (062)363-8800, 광주광역시 북구 무등로 166(신안동 264-1번지), 사장실 (062) 363-0027, 편집국장 (062) 363-8800, 광고국 (062) 363-0005, 정·경 부 (062) 362-6116, 편집국(FAX) (062) 362-0078, 사 회 부 (062) 362-6226, 서울취재본부 (02) 783-8117, 문 체 부 (062) 362-6116, 인쇄저장도판제작 (062) 943-0140, 지 역 사 회 부 (062) 362-6226, 구독료 연말 : 10,000원 / 1부 500원, 본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수한다

새 희망 새 언론 새 천년



푸른 언론의 길을 지향하는 호남매일과 같이 걸어가지 않으시겠습니까?



- 호남인과 함께 하는 신문
• 정도를 걸어가는 신문
• 공익을 생각하는 신문

- ▶구독신청 및 배달사고 : (062)363-8800
▶주소 : 광주광역시 북구 무등로 166(신안 264-1)
▶기사제보·독자 의견 • TEL : (062) 363-8800 • FAX : (062) 362-0078
▶광고문의 • TEL (062) 363-0005
▶서울지사(취재본부) : 010-8803-1472

▶인터넷 참여 : http://www.honamaeil.co.kr

▶E-mail : honamnews@hanmail.net

honamaeil@naver.com

지국안내

- 총 장...223-4123
무 등...224-4188
동 부...234-4235
학 동...225-0651
광 천...374-2120
화 정...374-3713
금 호...376-7153
생 촌...371-9584

- 상 무...381-5310
서 부...651-0004
송 암...362-4102
진 성...362-4102
농 선...671-7276
봉 선...675-5530
중 앙...521-5640
중 흥...433-1503
양 산...574-3745
운 암...521-4270

- 오 치...261-9461
문 흥...261-9462
일 곡...573-3200
동 운...525-8994
두 암...266-1920
침 단...971-1920
신 창...955-0451
월 곡...941-9174
송정리...010-5524-3638

지사안내

- 목 포...010-8718-1234
순 천...010-9656-1383
광 양...010-9656-1383
나 주...010-3644-7272
나 주...010-3644-1309
담 양...010-3602-3550
곡 성...010-2632-4504
구 례...010-8997-0053

- 보 성...010-3626-4776
화 순...010-2430-5055
영 광...010-9860-5489
완 도...010-5066-4708
장 흥...010-5665-8354
신 안...010-4217-9480
강 진...010-3775-2369
장 성...010-3610-7824

- 무 안...010-9271-8517
여 수...010-8587-2288
합 평...010-3095-5842
영 암...010-4604-3742
진 도...010-8525-4567
해 남...010-3471-6542
광 산...010-7613-4320