



건강체크

기후변화 속에서 건강하기

언제부턴가 우리는 아침에 눈을 뜨면 날씨보다 미세먼지 농도를 먼저 확인하게 됐다.

다 중요하다. 사용하지 않는 전자제품의 전원 코드는 사용할 때만 켜는 등 전기 사용을 줄이고, 세탁 횟수를 줄이는 등 물을 절약하는 습관을 들이자.

심할 거라 생각하기 쉬운데 사실은 집 안이 오히려 더 위험하다. 요리나 난방 등으로 실내 미세먼지 농도가 200µg/m³ 이상까지 치솟을 수 있기 때문이다.

과 얼굴을 깨끗이 씻는다. 이중 세안으로 꼼꼼히 씻어내고 양치질도 하자. 호흡기에 미세먼지 등이 달라붙을 수 있는 만큼 얼굴과 손발은 흐르는 물에 씻는 것이 좋다.

평소 물을 자주 마시자. 녹차, 레몬 등을 우려낸 물을 마셔도 좋다. 미세먼지에 효과적인 비타민과 항산화 성분이 많이 들어 있는 채소

와 과일을 먹는 습관을 들이는 것도 도움 된다. /박선철 건보 이사병원 호흡기내과 기내과 교수(건보공단 웹진 발행)



▶지구를 지키는 작은 움직임이 먼저다. 우리에게도 지구를 소중하게 아끼는 마음에서 출발하는 작은 실천이 필요하다.

▶환기로 실내공기 질 관리하기. 미세먼지가 심하다면 공기청정기 작동과 환기를 차례로 해준다.

▶물 자주 마시고 과일과 채소 섭취하기. 물은 호흡기를 촉촉하게 하고 미세먼지 등 노폐물을 걸러주는 효과가 있다.

▶청결한 생활습관 유지하기. 외출 후 집에 돌아오면 반드시 손

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

안전불감증과 안전수칙



김상남 /여수소방서 현장대응단

각각 50명의 사상자와 502명의 사망자가 발생했다.

두 사고 모두 부실공사로 발생한 참사였는데 붕괴가 일어나기 전 충분한 전조증상이 있었음에도 불구하고 이를 무시하고 적절한 조치를 취하지 않아 수많은 인명피해라는 비극으로 이어졌다.

또한 2022년 10월 29일 발생한 이태원 압사 사고의 경우 2020년 코로나 이후 통제했던 거리두기와 영업시간 제한, 실외 마스크 착용 의무가 해제되면서 이태원의 헬로윈을 앞두고 많은 사람들이 몰려, 해미톤 호텔 앞 좁은 골목길 경사로로 인파가 밀리면서 159명이 사망했다.

2003년 대구 지하철 참사 192명, 2014년 세월호 침몰 사고 304명 이후 발생한 역대 최대규모의 인명사고로 기록됐다.

헬로윈으로 인파가 몰릴 것을 사전에 예측하고 대비를 미리 했었더라면, 평소에 안전에 각별한 주의를 기울이는 정책을 폈더라면 많은 희생자가 발생하지 않았으리라 싶다.

그러므로 우리의 생활과 작업 현장에서 지켜야 할 각종 안전 수칙의 준수야말로 부주의와 안전불감증으로

발생할 수 있는 사고를 미연에 방지하고 생명을 보호할 수 있는 지름길임을 명심하자. 평소엔 시민 각자가 안전 수칙을

중요시 생각하여 잘 지키고, 안전문화 정착을 주된 정책 방향으로 실행해 나가는 것은 선진사회로 나아가는 길이라하겠다.

맞으면 화재가 일어날 수도 있기 때문에 작업장 주변 1시간 이상 날아간 불티나 가연성 물질의 내부에서 화재 징후가 없는지 확인해야 한다.

그렇지만 작업자는 "안전하지 않으면 작업하지 않는다"는 기본원칙 준수를 하고 주변에 있는 소방시설 운용 요령을 숙지해야 한다.

작업장에서 사업주를 포함한 모든 관계인이 안전의식을 갖고, 한 박자 쉬어가며 비용절감보다는 안전을 최우선하는 노동분위기를 조성해야 안전사고를 예방할 수 있을 것이다.

건설현장 응급·용단 작업 시 안전수칙 준수



채영완 /고흥소방서 홍보담당

있기 때문에 응급·용단 불꽃,불티는 사소해보이지만 인일하게 생각하여 방지하면 큰피해를 가져온다.

그렇다면 응급·용단 불꽃,불티로 인한 건설현장, 공사장 등의 화재를 예방할 수 있는 방법은 무엇일까?

첫째 작업자는 응급·용단 작업 전에 안전관리자에게 작업 장소를 사전 공지하고 관리자는 화재 예방을 위해 화재 감시자를 지정 및 배치하여 현장 위험성을 직접 확인한 후 사전 안전조치에 대한 의무를 이행해야 한다.

둘째 작업자로부터 반경 5m 이내에 소화기를 배치하고, 불티에 의해 착화될 수 있는 가연성 물질은 최소 15m 이상 안전거리를 확보하고 방화벽으로 구획하거나 방화패드·용접불티비산방지막 등으로 덮어야 한다.

셋째 가연성·폭발성 및 유독가스 존재 여부를 확인해야 하며 용접가스 실린더, 전기동력원 등은 안전한 곳에 배치해야 한다.

넷째 작업 후에도 미세한 불티가 열원을 가지고 가연물과 발화조건이

봄철을 맞아 건설 현장이 늘어나면서 응급·용단 작업중 화재피해가 계속 발생하고 있어, 화재예방에 각별한 주의가 필요하다.

소방청 국가화재시스템 통계에 따르면 최근 5년간(2019~2023) 전국적으로 응급·용단 등의 작업 중 불티로 인한 화재는 5300여건으로 많은 재산피해와 369명(사망 14명, 부상 355명)의 인명피해가 발생했다.

불티는 1600~3000°C 정도의 고온체로 작업 장소의 높이에 따라 수평 방향으로 최대 15m까지 흩날릴 수

Table with 2 columns: 병원응급실, 교통안내. Lists emergency numbers for various hospitals and transportation services.

호남매일 advertisement box containing contact information, subscription rates, and website details.

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.honam.co.kr
▶E-mail : honamnews@hanmail.net
honamaeil@naver.com

Table with 3 columns: 지국안내, 지사안내, and contact numbers for various departments and offices.