

일출 직후 25도… 오전 10시면 벌써 30도 폭염

광주·전남 무더위 보름 넘게 이어질 듯 지역에 따라 최고기온 8도 차이 나기도

지난 19일까지 한반도에 영향을 준 제7호 태풍 카눈(KHANUN)이 장마 전선을 북쪽으로 밀어내면서 짧은 장마가 끝나고 본격적인 폭염이 시작됐다. 광주·전남지역에는 지난 20일 폭염, 구름, 화순에 올 첫 폭염주의보가 내려진 것을 시작으로 폭염특보가 연일 확대되고 있다.

기상청은 당분간 북태평양 고기압이 한반도에 머물면서 무더위가 앞으로 보름 이상 이어질 것으로 예상하고 있다.

특히 33도 이상(폭염주의보 발효 기준) 일수가 무려 24일(광주 기준)에 이르렀던 지난 1994년 7월과 같은 기록적인 무더위로 우려된다.

◇최근 20년 기록적 폭염은?—지난 1994년 7~8월은 최근 20년간 가장 지독했던 여름으로 기록됐다. 당시 광주지역의 월 최고기온 평균은 7월 34.9도, 8월 32.9도로 나타났다. 폭염주의보 발효 기준인 33도 이상 기온 일수가 7월 24일, 8월 17일 등으로 41일간 무더위가 맹위를 떨쳤다. 이와 함께 오전 최저기온이 25도 이하로 내려가지 않는 열대야도 36일간 지속됐다.

지난 2004년 7~8월에도 33도 이상 일수가 21일에 달했으며, 1996·2001·2010년 17일, 2006년 14일 등에 이르렀던 지난 1994년 7월과 같은 기록적인 무더위로 우려된다.

32.2도, 8월 30.5도로 기록됐으며, 2006년(27.7도, 31.8도), 2004년(30.4도, 31.3도), 1996년(29.8도, 31.2도) 순으로 조사됐다.

◇시간대별 기온 분석=광주지역은 최근 들어 오전 10시를 전후해 30도를 넘어서고 있다.

25일 광주의 최고기온은 34.3도를 올린 뒤 오후 2시에 34.3도를 기록했다. 이날 자정께 27.9도에 머물던 기온은 새벽 6시께 24.9도까지 떨어졌다가 10시22분께 30도까지 올랐다. 오후 6시 현재는 31.5도 수준으로 관측됐다.

24일에는 자정께 26.6도에서 새벽 5시께 24.4도로 떨어졌으며, 오전 9시 30분께 30도를 기록했다. 23일에도



10시께 30도를 넘어서는 등 최근 6일간 오전 10시를 전후해 30도를 넘어서고 있는 셈이다.

기온은 관측지점별로 차이를 보이고 있다. 공식 기상자료로 사용되는 광주시 북구 운암동 기상청에서 이날 오후 2시57분께 일 최고기온(34.3도)이 관측됐으며 ▲북구 용동동 과기원 35.6도(오후 3시24분) ▲광산구 용곡동 35.5도(오후 2시6분) ▲서구 풍암동 35.5도(오후 3시6분) ▲동구 서석동 33.4도(오후 3시4분) ▲무등산 자

락인 동구 용연동 무등봉 27.7도(오후 2시17분) 등으로 지역별로 기온과 시간대가 편차를 보였다.

◇폭염 원인 및 전망=장마가 끝난 직후인 19일 30.6도를 시작으로 본격적인 더위가 시작되고 있다. 이후 최고기온은 21일 33.5도, 24일 33.7도, 25일 34.3도 등의 분포를 보이고 있다.

기상청은 북태평양 고기압의 가장 자리를 따라 고온다습한 남서풍이 들어오면서 공기 중에 뜨거운 수증기가 많이 포함돼 있기 때문인 것으로 보고 있다. 특히 북태평양 고기압이 예년과 다르게 게릴라성 소나기마저 뿌리지 않으면서 시원한 단비가 기다려지는 상황이다.

기상청은 당분간 북태평양 고기압이 한반도를 덮다가 다음달 초순 이후부터 세력이 점차 약화될 것으로 전망했다.

/김경인기자 kki@kwangju.co.kr



어지럼증 느끼면 즉시 그늘로

오후엔 야외활동 자제… 충분히 쉬고 물 자주 마셔야

광주·전남지역을 비롯한 전국 곳곳에 폭염 경보와 주의보가 발령되는 등 가마솥 더위가 기승을 부리고 있다. 일부 지역에서는 폭염에 따른 사망자가 나오는 등 치명적인 더위가 이어지고 있다. 일본에서는 지난주 무려 13명이 열사병으로 목숨을 잃기도 했다.

이런 날에는 노인이나 알코올 중독자, 병방이 잘 안 되는 주거환경에 사는 사람, 심장 질환 등의 만성 질환자는 특히 주의해야 한다. ‘열사병’과 ‘열사병’ 등의 온열질환이 발생하기 쉽기 때문이다.

짧은 사람이라 하더라도 운동 강도가 너무 심할 때는 열사병이 나타날 수 있는 만큼 주의해 게을리해서는 안된다.

질병관리본부는 폭염이 집중되는 낮 12시부터 오후 5시 사이에는 되도록 야외활동을 자제하고, 불가피하게 야외에서 작업하는 경우에는 휴식 시간을 충분히 갖고, 수분을 자주 섭취해야 한다고 당부했다.

폭염 시 주의해야 할 질환과 야외활동의 주요사항을 짚어본다.

◇열사·열사병=열사병은 고온에 노출된 후 40도 이상의 고열이 있지만 땀이 잘 나지 않으며 발작이나 혼수 같은 의식변화가 동반된다. 운동성 열사병의 경우 무리한 운동을 하면 뇌의 체온을 조절하는 중추가 작각을 일으키게 되고, 이후 지속적으로 체온이 올라가면서 모든 장기를 망가뜨려 사망하게 된다.

만약 고온에 노출된 뒤 고열, 의식 변화 등의 문제가 발생했다면 우선 열사병으로 의심하고 가능한 한 빨리 병원으로 신속히 이송해야 한다. 열사병을 예방하려면 기온이 높은 한낮에 야외 활동을 삼가고, 운동시 열 반사에 유리한 흰색이나 밝은 색의 옷을 입는 게 좋다.

열사병은 열에 의한 스트레스로 염분과 수분이 고갈돼 생기는 질환이다. 증상은 땀을 많이 흘리고 창백하며, 두통과 위약감, 구역, 구토, 어지럼증 등을 호소한다. 피부가 차고 젖어 있으면 체온은 크게 상승하지 않는다.

일사병이 의심되면 서늘한 곳에 쉬도록 하면서 시원한 음료(염분이 포함된 음료)를 마시는 게 좋다. 차가운 물로 샤워를 하거나 목욕을 하는 것도 좋고, 심한 증상에는 병원에서 수액주사 등을 통해 수분과 염분을 보충하면 도움이 된다.

◇물 규칙적으로 마셔야=뜨거운 음식과 과식을 피하고, 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 물을 섭취해야 한다. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충한다. 혈당과 고혈압을 유발하는 것도 중요하다. 낮에는 되도록 야외활동을 삼가고, 야외 활동 시엔 일광화상을 입지 않도록 챙이 넓은 모자와 선글라스를 착용한다.

몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지럼증)을 느낄 경우 즉시 휴식을 취하는 것이 바람직하다.

고위험군인 노인과 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고

혈압, 심장질환, 우울증 등)에 대해 관심을 가진다.

주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않아야 한다.

◇야외활동시 음식 2시간 내 섭취=식품의약품안전청이 건강하고 안전한 여름 휴가를 위해 꼭 알아둬야 할 ‘식·의약품 안전 사용 요령’을 마련, 25일 발표했다.

우선 요즘 캠핑장에서 음식을 만들어 먹는 경우가 많은 만큼 식중독 예방을 위해서는 식재료 준비부터 조리, 섭취까지 철저한 관리가 필요하다. 식재료는 아이스박스를 이용해 서늘한 곳에 보관해 운반하고 생야채의 경우 고기나 생선 육즙이 닿지 않도록 분리 보관한다.

조리 시 주의할 점은 고기를 구울

- 폭염시 건강보호를 위한 건강수칙
1. 식사는 가볍게, 물은 충분히
 2. 땀을 많이 흘렸을 때 염분, 미네랄 보충
 3. 혈당과 고혈압을 유발하는 음식 피하기
 4. 무더운 날씨 야외 활동 삼가고, 햇볕 차단
 5. 가습기 실내 활동, 병방기 사용으로 실내온도 적정수준 유지(26~28도)
 6. 건강상태를 살펴며 활동 강도 조절
 7. 노약자 등 주변 사람 건강 살펴보기
 8. 주정차된 차에 어린이나 동물 혼자 두지 않기
 9. 응급환자 발생시 119, 1339 전화 후 응급처치 (자료: 질병관리본부)

때 선홍색 빛깔이 없어질 때까지 충분히 익혀야 한다. 만들어진 음식은 실온에서 가능한 2시간 안에 먹는 게 좋다. 특히 생선회는 4시간 안에 모두 먹어야 하며, 지하수나 샘물은 끓여 마신다.

여행용 상비약도 반드시 챙겨야 하는데 고혈압·당뇨·천식과 같은 만성 질환자는 복용 중단 시 질환이 악화될 수 있기 때문에 여행지 출발 전 의사와 약사 상담을 통해 필요량을 준비해야 한다. 상비약을 원래 용기에 넣어 다른 용기에 담아 보관하는 것은 삼가야 한다. 혼동으로 인한 안전사고 발생이 일어날 수 있기 때문이다.

해외 여행을 가는 경우 말라리아 등 풍토병 발생 지역으로 출국하는 사람은 미리 예방접종을 받고 만성 질환용 약 복용자는 해당 여행국가 반입 허용량 이내로만 소지해야 하기 때문에 주의가 필요하다.

물놀이 시설을 이용할 때는 콘택트 렌즈 대신 시력보정 물안경을 착용하는 것이 좋다. 콘택트렌즈를 착용하고 물놀이를 즐기면 자칫 안구염증이 발생할 수 있다.

콘택트렌즈를 착용했다면 사용 후 반드시 생리식염수, 렌즈세척액, 보존액을 사용해 세척, 살균, 소독을 철저히 해야 한다.

/김경인기자 kki@kwangju.co.kr

“징하게 덥네” 25일 오후 강진군 대구면 한 공사현장에서 50대 인부가 굵게 패인 주름살 사이로 흘러내리는 땀을 닦아내고 있다. 이날 강진지역 낮 최고기온은 올 들어 최고인 33.3도를 기록했다.

/강진=김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

빛의만평

- 김중두

한 여름 8월 평균기온 22.3℃
겨울에는 눈축제

(삿포로) - 대한항공 전세기 3회 취항

日本 北海道 ↔ 무안공항

새벽출발 저녁도착으로 알찬 스케줄 : 무안출발 : 05:00 / 삿포로 출발 : 22:30

8월

- 09일 3박4일 1,390,000~ (인천출국-무안귀국)
- 13일 2박3일 1,290,000~ (무안공항 왕복)
- 16일 3박4일 1,650,000~ (무안공항 왕복)

문의 및 접수 : 호남권 여행사

昭和新山(쇼와신잔)은昭和(일본의 연호)시대에 새롭게 생겨난山? 1944년 6월, 한마디로 어느날 자고 일어나 밖을 보니 보리밭과 소나무 숲이던 곳이 산(402m)이 되어 지금도 자라나고 있으며, 현재는 특별천연기념물로 지정되어 보존되고 있다.