

일광욕과 침구위생



대한인간공학회
부회장 한 상 덕

못하여 질병에 걸릴 확률이 커짐은 당연한 일이라고 하겠다. 일광속의 자외선은 높은 지대일수록 많고 낮은 지대에는 적다. 그래서 오염된 공기는 낮은 지대에서 맴돌고 또 태양광선은 오염에 가려져 자외선의 혜택을 받지 못하고 위생적인 주거 생활을 영위하지 못하게 되는 것이다.

人體와 日光

장마철에는 후덥지근한 날씨 때문에 불쾌 지수가 높아지고 또한 습기 때문에 많은 질병이 발생하기 쉬운 계절이다. 뿐만 아니라 장마철을 벗어나서도 침구의 관리를 소홀히 하면 실내나 침구에 곰팡이가 끼어 불쾌감을 유발시키게 된다. 필자가 B공장 여자 종업원들을 대상으로 침구 위생과 직간접적으로 관계되는 생활 환경에 대해서 126 명을 대상으로 조사를 실시한바 총에 해당되는 42 명의 여자 종업원이 햇빛이 안드는 주거 환경에서 생활하고 있는 것으로 나타났다. 학설에 따르면 우리 인간은 햇빛을 쬐어야 신진대사가 잘되고 새로운 피가 빨리 만들어 질 뿐만 아니라 체내에 피의 순환을 순조롭게 도와 우리들의 피부를 튼튼하게 하고 각종 질병을 막아 준다고 한다. 그뿐만 아니라 일광은 우리 몸속에서 비타민D를 만들어 주기도 하고 살균작용을 해서 질병을 막아주기도 한다고 한다. 그러므로 오염된 공기속에서 살면 질이 좋은 일광 혜택을 받지

1. 위생적 침구의 조건

보통 우리들이 사용하고 있는 침구로서 쾌적함을 느꼈을때 측정된 침상 온도를 분석해보면 요복부(腰腹部)가 가장 고온이고 발이 그다음의 온도를 그리고 배흉부(背胸部)와 어깨는 가장 낮은 것으로 나타나고 있다.

습기는 요복부와 배흉부가 많고 발이 가장 적다. 난방이 필요치 않는 계절에서는 온돌이 마루에 비해 습기가 약 10%정도 높고 기온은 다다미가 온돌과 마루에 비해 높다. 그런데 침구는 습기가 많으면 보건위생상 좋지 않으므로 이불의 경우 중량은 작으면서도 보온이 잘되는 것을 사용하는 것이 가장 바람직하다고 사료된다. 또 이불과 요에 사용되는 솜은 뭉치지 않는 것을 사용하여 침구를 항상 건조한 상태가 유지되도록 하여 우리들이 잠자리에 들었을때 이불은 감촉을 좋게하여 쾌적한 수면 조건을 이루게 하고 요는 수면 자세에 있어서 가장 중요한 쿓손(푸근함)을 유지케하여 누운 자세에 있어 체압(體壓)을 고르게하여 안면 기능을 유

지하도록 하여야 한다.

2. 침구의 소독

우리들의 하루의 생활 싸이클에 놓을 차지하고 있는 수면의 도구로서의 침구의 소독은 약물에 의한 방법과 일광에 의한 소독 방법이 있음은 기지의 사실이다. 그러나 알면서도 소홀이 하기쉬운 침구소독에 대해서 햇빛을 이용한 직사광선에 의한 침구 소독 요령을 살펴보면 여름철에는 하루 1시간, 겨울철에는 최소한 3시간 정도의 조사(照射)가 절대 필요하다. 특히 일광시간은 2시에서 3시사이가 제일 알맞고 비가온후 2, 3일간은 일광소독을 피하는 것이 좋다. 그 이유는 지상에서 증발하는 습기가 침구의 솜에 흡수되기 때문이다. 이때의 소독 효과도 침구의 표면 뿐이지 속에까지 완전한 소독 효과가 미치지 못하기 때문에 매일 부지런하게 직사광선에 의한 일광 소독의 습관을 지키는 것이 아주 중요한 일이라 하겠다. 앞서 말한바와 같이 일광소독등을 하지 않은 탓으로 침구에 찬 습기 등으로 인하여 곰팡이등이 번식하게 됨은 물론이며 병원체 이외의 미생물중 곰팡이류는 침구의 포(布)에 얼룩을 남기거나 포의 물리적인 강도를 현저하게 저하시켜 이불, 요 등의 포에 내구성을 약화시키고 심한 경우는 색깔을 변질시키기도 한다. 즉 침구의 천이 쉬 상하므로 곰팡이류의 영양이 될만한 오물이 붙은 침구를 고온다습한 환경에 방치해서는 안된다. 고온다습한 환경에 방치해두면 침구의 포(布) 1cm²당 20만 마리의 미생물이 번식을 하게된다. 이들 대부분은 비병원균(非病原菌)이지만 악취를 발생시키며 침구를 퍼거나 깎때 발생한 공기에 오염되어 우

리가 숨을 쉴때 호흡기등에 침투해 기관지 등의 건강을 해치게 한다.

3. 침구 일광소독 실태분석

침구의 일광소독 실태를 126명에 대하여 조사 분석한바 별표와 같이 나타났다. 주거 환경에 있어서 채광이 좋은 곳에 거주하는 84명중 20%에 해당되는 17명과 채광이 나쁜 거주환경에서 생활하고 있는 42명중 26%에 해당되는 11명이 일주일에 한번 정도 일광소독을 하고, 채광이 좋은 곳에 거주하는 84명중 7%에 해당되는 6명과 채광이 나쁜 거주환경에서 생활하고 있는 42명중 19%에 해당되는 8명이 10일에 1회, 채광이 좋은 곳에 거주하는 84명중 40.5%에 해당되는 34명과 나쁜 거주환경에서 생활하고 있는 42명중 33.3%에 해당되는 14명이 20일에 1회, 채광이 좋은 곳에 거주하는 84명중 32.1%에 해당되는 27명과 나쁜 거주 환경에서 생활하고 있는 42명중 19%에 해당되는 8명은 한달에 1회정도 밖에 일광소독을 하지 아니하고 있는 실태로 나타났으며 채광이 좋은 곳과 채광이 나쁜곳에 거주하는 전종업원들의 일광소독 회수에 대한 비율을 분석해보면 126명중 0.79%에 해당되는 1명이 매일 일광소독을 하고, 126명중 22.2%에 해당되는 28명이 1주일에 1회, 126명중 11.1%에 해당되는 14명이 10일에 1회, 126명중 38.1%에 해당되는 48명이 20일에 1회, 126명중 27.8%에 해당되는 35명의 종업원이 한달에 1회 일광소독을 하고 있는 실태로 나타났다. 조사분석 결과 1주일이내에 일광소독을 하고 있는 종업원은 126명중 불과 23%에 해당되는 29명이란 현상을 살

떠볼때 종업원들의 위생관념이 희박할 뿐만 아니라 자기 자신의 건강을 외면하고 있음을 실증해주고 있다. 이런 사실로 미루어 볼때 침구 위생문제 뿐만 아니라 주식 생활과 기타 사회생활에 있어서 자기 건강을 위한 위생관리에 소홀함이 있거나 앓을가 염려되는 바입니다. 침구 소독은 최소한 한 주일에 한번 실시하여 침구에 습기로 인하여 발생하기 쉬운 곰팡이의 번식을 사전 방지하여 자신의 건강에 독단의 노력 있기를 바라며 특히 햇빛 채광이 나쁜 곳에 주거하는 종업원들은 자기의 하루 일과에 일광소독의 습관을 길러 매일 같이 침구의 일광소독을 실시하여 습기로 인하여 굳어진 침구가 건조되어 부피가 복원되게 하여 잠자리에 들

있을때 감촉을 좋게하여 내일의 건강과 내일의 근무능률을 향상시킬 수 있는 쾌적한 수면 조건을 침구로부터 조성하여 주시기 바랍니다.

침구의 일광소독 실태

구분 소독회수	햇빛 채광이 좋은 곳에 거 주하는 사람 (명)	햇빛 채광이 나쁜 곳에 거 주하는 사람 (명)	계
매 일		1	1
1주일에 1회	17	11	28
10일에 1회	6	8	14
20일에 1회	34	14	48
한달에 1회	27	8	35
계	84	42	126



산업안전보건교육센터 건립키로

노동부는 산업재해예방사업의 강화책으로 금년안에 산업안전보건교육센터를 건립키로 하였다. 이 센터는 사업장에 종사하는 산업보건과 안전요원의 전문화를 목적으로 인천시 부평에 총 13억원의 예산을 들여 약3,000평 규모로 세워지게 된다.

노동부는 새로 건립될 산업안전보건교육센터를 통해 사업장의 안전보건관리책임자, 보건관리자, 안전관리자들을 직종에 따라 전문교육을 시켜 산업재해예방에 적극적으로 활용할 방침을 세우고 있다.

산업재해보험지출금 산업재해 예방비로 활용

정부는 날로 늘어가고 있는 산업재해를 예방하기 위한 조치로 산업재해보험지출금의 일정액을 산업재해예방비로 쓰도록 하고 이를 위해서 민간전문기관을 지원 육성하기로 하였다.

또한 경제기획원에서는 산업재해예방대책을 위해서 관계부처와 합동조사반을 구성하여 재해위험도가 큰 64개 업체를 대상으로 안전관리실태를 조사하였는데, 이 조사에서 인체에 유해한 화학물질의 유해표시가 없고 취급부주의 등의 문제가 지적된바 있다.

이에 따라 정부는 산업재해예방에 만전을 기해 나갈 방침을 세우고 안전보건 관리에 관한 법령 및 행정체계를 대폭적으로 정비하기로 하였다.