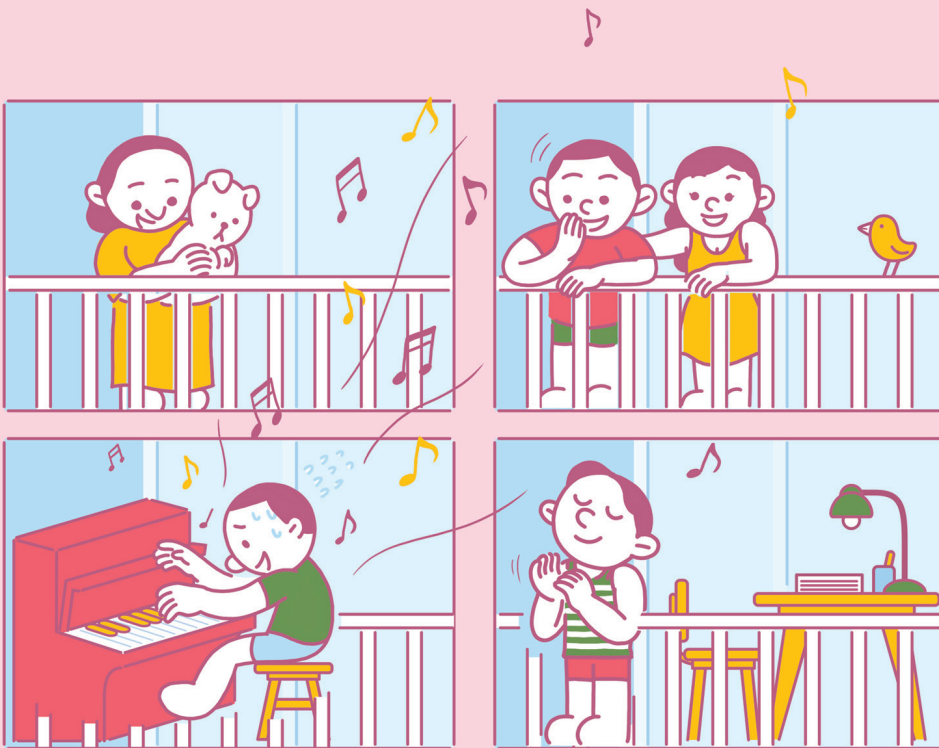


소음 스트레스를 피하는 방법

글_ 박진욱 이모는 대학에서 부자와 가난한 사람의 건강수준이 왜 다르게 나타나는지, 그러한 차이를 어떻게 없앨 수 있을지를 연구하고 있어.

그림_ 소경섭 삼촌



무더운 여름에 몸과 마음 모두 건강하게 지내고 있어? 오늘은 소음에 관해 이야기하려고. 뉴스에서 층간 소음으로 인한 이웃 간의 다툼을 보도하는 경우가 종종 있는데, 혹시 동무들도 비슷한 경험을 한 적이 있는지 궁금해.

소음은 불쾌하고 시끄러운 소리뿐만이 아니라, 내가 듣고 싶지 않은 모든 소리를 포함해. 듣기

싫은 소리를 들어야 하니까 괴롭고, 건강에도 문제가 생길 수 있기 때문에 중요한 환경문제 중 하나지. 소음의 종류와 크기에 따라 우리 건강에 미치는 영향이 달라져. 어떤 시간대에 누가 듣는지도 중요한 문제고. 이모도 가끔 윗집에서 들리는 물소리와 진동에 불편함을 느끼거든. 낮에는 괜찮지만, 밤늦은 때는 별것 아닌 것 같은 물소리와 진동에 잠을 설치기도 해. 밤늦은 시간에 생활 소음을 듣게 되면 잠들기가 어렵거나, 자다가 깨거나, 깊은 잠을 이루기 어려워질 수 있어. 개운하지 못한 상태로 아침에 일어나면 당연히 다음날 생활에 영향을 주겠지. 또 소음을 들으면 잠깐 스트레스 호르몬이 나오거나 집중력이 떨어질 수도 있어. 높은 소음을 오래 들으면 혈압이 높아지거나, 심장에 병이 생기거나, 기억력이 떨어지고, 학습 능력도 낮아질 수 있다고 해. 특히 어린이나 몸과 마음이 아픈 사람, 할머니 할아버지처럼 나이가 많은 사람, 그리고 태어난 지 얼마 안 된 아기들은 소음으로 인한 건강 문제에 더 민감해서 가능하면 소음에 노출이 되지 않는 것이 좋아.

소음을 피하는 방법에는 어떤 것이 있을까? 우선 소음이 전달되기 힘든 구조를 만드는 것이 좋겠지. 층간 소음을 막으려면 층과 층 사이에 소음이 전달되지 않도록 집을 짓는 게 가장 근본적인 해결책이란 거야. 그런데 안타깝게도 이모랑 동무들이 당장 어떻게 할 수 있는 방법은 아닌 것 같네. 그렇다면 거실이나 방의 바닥 장판을 두껍게 깔아서 가능하면 아래층으로 소리가 전달되지 않게 해보는 건 어떨까. 이것도 그다지 쉬운 방법은 아닌가?

우리가 바로 실천할 수 있는 소음 줄이기에는 어떤 것들이 있을까? 현관문을 닫을 때 짹 소리가 나지 않게 조심한다거나, 집안에서 쿵쿵 소리가 날 정도로 뛰어들다니지 않는다거나, 집안에서 키우는 개가 큰 소리로 짖지 않도록 잘 훈련하기! 또 뭐가 있지? 앓, 생각났다! 이웃과 친하게 지내기. 뜬금없다고? 들어 봐. 예전에 일요일 오후만 되면 이웃집에서 피아노 치는 소리가 꽤 크게 들려왔어. 몹시 신경 쓰였지. 대체 누가 치는 건지, 실력도 별로고. 그런데 그 소리의 주인공, 피아노를 치는 어린이를 알게 되고 나서는 뽀뽀뽀한 피아노 소리를 듣고도 웃음이 나지 뭐야. 누가 내는 건지 아니까 자연스럽게 그걸 즐길 수 있게 되더라고. 동무들이 이웃과 친하게 지내게 되면, 이웃 사람이 아프거나 중요한 시험을 앞두고 있을 때 동무들이 먼저 배려해서 조용한 환경을 만들어 줄 수 있을 거 같아.

사람들이 모여 사는 공간에서 아무에게도 불편을 주지 않고 살아간다는 건 쉽지 않아. 그렇지만 나 때문에 불편함을 느끼는 사람이 있을 수 있다는 걸 잊지 않고, 상대를 배려하기 위해 노력한다면 소음으로 인한 스트레스가 조금은 줄어들지 않을까. ④