

건강 칼럼

A형 간염 주의보

최근 들어 A형 간염 환자가 증가되고 있어 주의가 요구되고 있다.

A형 간염이란 A형 간염 바이러스에 오염된 물이나 음식을 섭취해 감염되는 급성 간염 질환으로, 20~40대가 전체 환자의 70~80%를 차지한다.

A형 간염의 전파 경로는 ▲A형 간염 바이러스에 오염된 물 또는 음식 섭취 ▲A형 간염 환자의 분변을 통한 경구 감염 ▲주사기를 통한 감염, 혈액제제를 통한 감염, 성 접촉을 통한 감염이 주된 감염 경로다.

A형 간염의 전파 기간과 그 양상에 대해 알아보면, 잠복기는 15~50일로 평균 28일이며 잠복기 이후 초기에는 발열, 두통, 피로감 등의 증상이 나타난다.

전염기는 증상이 나타나기 2주 전부터 황달 발생 후 1주까지 바이러스를 배출하는데 이때 다른 사람에게 전염 가능성이 높다.

A형 간염의 대표적인 증상으로 고열, 복통, 피로 권태감, 식욕 부진이 있으며 질환이 점차 진행되면 간세포가 파괴되면서 황달과 암갈색 소변 증상이 나타난다. 6세 미만의 소아는 무증상이거나 비교적 가벼운 증상이지만 허약, 비만, 면역력 저하, 저체중 등의 영양 장애를 초래할 수 있다.

A형 간염은 물이나 식품을 통해 전파되는 감염병으로 예방을 위해서는 음식은 충분한 온도에서 조리해 익혀 먹고, 위생적인 조리 과정을 준수하며 채소 과일을 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨 먹는 등 위생 수칙을 준수해야 한다. 특히 조개류는 90℃ 이상에서 4분간 열을 가해 익혀먹어야 한다. 질병관리청은 2019년 A형 간염 환자의 증가 원인이 조개젓임을 밝히고

있어 조개젓을 먹을 때는 위생과 안전성이 확인된 것인지 주의해야 한다.

바이러스가 주로 전파되는 신체 부위인 손은 요리 전, 식사 전, 용변 후 비누로 30초 이상 깨끗이 씻는 게 좋다.

또한 예방접종이 A형 간염을 예방할 수 있는데 20~40대와 최근 2주 이내에 A형 간염 환자와 접촉한 사람은 예방 접종을 받는 게 좋다.

A형 간염은 한번 걸리면 평생 면역이 생성되므로 다시 걸리지는 않는다.

80년대 이후 출생한 20~30대는 위생상태 개선으로 A형 간염을 앓은 적이 없는 경우가 많아 항체 검사 없이 예방 접종을 받고 40대 이후 출생자는 항체 검사 후 예방 접종 받는 것이 권고된다.

A형 간염은 철저한 위생관리와 예방접종을 통해 예방할 수 있다.



김 이 언

구암한의원장

사설

전북체육회 청렴문화와 유인탁 처장

전라북도 체육회가 창립한 직장문화 만들기에 본격 나섰다. 건전하고 창립한 직장문화를 만드는 데 노력하고 있는 것이다. 이를 위해 도 체육회는 지난 4월 상반기 임·직원 직무교육을 했다.

직원들의 업무 능력을 향상시키기 위해 마련됐으며 각 분야 전문가들이 강사로 나서 교육의 질도 높였다.

국민권익위원회 창립연수원 강사는 부패방지·청렴·갑질 예방 교육 등을 했다.

전북장애인복지관 강사는 직장 내 장애인 인식개선에 대해 강의했다. 퇴직연금 가입자 교육과 신입안전보건교육 등도 했다. 전라북도체육회는 또 지난 5월 인권 친화적인 체육 환경을 조성하는 데 노력하고 있다.

폭력·성 범죄·가혹행위 등 선수 인권 침해 예방하고 선수들의 권익을 보호하기 위한 스포츠 인권교육을 받은 것이다. 스포츠 인권 교육은 한국양성평등교육진흥원에 소속된 전문 강사들이 진행했다.

교육을 비롯해 설문 조사를 통

해 인권 침해와 관련된 전수 조사도 병행하고 있다.

최근까지 도 체육회는 도내 실업팀과 학교 운동부 등 11차례 462명의 선수를 대상으로 인권 교육을 진행했다.

야구와 축구·사격·하키·양궁·테니스 등 6개 종목 운동선수들을 대상으로 스포츠 인권 및 성희롱·폭력 예방교육을 진행했다. 전주시에 초등학교 배구부 선수들에 대한 교육도 실시했다.

교육 일정 등을 조율해 인권 교육도 활발하게 펼칠 계획이다. 하반기에는 체육 지도자 등을 대상으로 성인지 감수성 제고 등 인권 교육을 진행할 방침이다.

전라북도 체육회 유인탁 사무처장은 "도인과 함께하는 체육회로 우뚝 설 수 있도록 최선을 다하겠다"고 말했다.

인권 사각지대를 없애고 폭력 없는 깨끗한 체육 환경을 만드는 일은 체육계의 커다란 과제다. 지속적인 활동을 통해 청렴문화 확산에 최선을 다하기 바란다.

통신비 25% 할인 가능하다

휴대전화를 살 때 단말기 지원금을 안 받았거나, 받았더라도 2년 약정기간이 지난 고객들은 요금 할인을 받을 수 있다. 통신사가 이런 내용을 잘 알려주지 않는다고 지난해 말 국내 어느 언론사가 고발했다.

그 뒤 통신사는 문자메시지를 보내고 있지만 여전히 혜택을 못 받는 이용자가 많다.

5년 동안 한 통신사의 휴대전화를 썼던 어느 가입자는 2년 약정기간이 끝난 뒤 재약정을 해 요금을 할인받을 수 있었지만 모르고 지나쳤다.

해당 이동통신 가입자는 그런 안내에 대해서 한 번도 받아본 적이 없었다. 이른바 선택약정할인 제도다. 재약정 문자를 받은 뒤 가입 의사만 표시하면 통신비의 25%를 깎아준다.

그런데도 이런 혜택을 받지 못하고 있는 소비자가 1천2백만 명이 넘는다고 재약정을 해야 하는지 몰랐거나, 문자 알림을 광고나 스팸 메시지로 잘못 알고 넘기기 일수다.

소비자들이 아낄 수 있었던 통신비를 연간 1조 원 가량 더 내고 있는 것으로 추정된다. 정부와 이동통신사는 앞으로 소비자 안내 메시지를 현재 총 2회에서 4회로 늘리기로 했다.

25% 할인 선택약정 제도는 지난 2017년 도입해 시행된 지 약 4년째다. 선택약정에 가입하면 매월 1만 원 이상 통신비를 절감할 수 있다.

선택약정 2년 계약이 끝난 후에도 1년 단위로 다시 요금할인 가입이 가능하다.

중고폰·자금제출 이용지도 가입 대상이다. 그러나 이를 알지 못하는 소비자가 상당하다. 선택약정 제도는 지난 2014년 10월 처음 도입된 후 2017년 9월 현재 25%로 상향됐다.

요금할인 미가입 문제는 지난해 국정감사 때도 제기됐다. 그러나 당시 정부와 통신사는 별다른 대책을 내놓지 않았다. 25% 요금할인 미가입자 전체에 일괄 문자메시지를 발송해 가입방법 등을 안내하는 것이 전부였다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“텐안먼 사태 추모 집회 금지” 순찰하는 홍콩 경찰



지난 4일(현지시간) 홍콩 경찰관들이 빅토리아 공원을 순찰하고 있다. 홍콩 경찰은 중국의 텐안먼 민주화운동(6·4) 기념 연례 촛불집회를 금지하고 집회를 주최해 온 홍콩시민지원애국민주운동연합회의 초우항팅 부주석 등을 체포했다. 홍콩에서는 1989년 6월4일 텐안먼 사태 이후 매년 6월4일 빅토리아 공원에 수많은 시민이 모여 학생자를 추모하는 밤샘 촛불집회를 열어왔다.

페트병 속 시위하는 루마니아 환경 운동가



지난 3일(현지시간) 루마니아 부쿠레슈티의 환경부 앞에서 한 환경 운동가가 사람들의 재활용 인식을 높이기 위한 보증금 환급 제도의 도입을 요구하며 플라스틱병을 채운 공기 주입식 풍장 안에 들어가 손팻말을 들고 시위하고 있다. 유럽 연합(EU) 국가들의 폐기물 평균 재활용률이 47%인 반면 루마니아는 11%에 불과해 EU 국가 중 재활용률이 두 번째로 낮은 것으로 알려졌다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

