건강 칼럼

여성을 괴롭히는 여름철 불청객

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

남성에게도 발병하지만 특히 여성에게는 감기만큼이나 흔하게 나타나는 질환이 있다. 바로 방광염이다. 덥고 습한 여름철에는 세균이 활발하게 번식하기 때문에 방광염에 더욱 주의해야 한다. 방광염에 대해 살펴보고, 방광염을 예방할 수 있는 생활습관을 알아보자.

▲방광염이란

무더운 여름, 덥고 습한 환경은 세균이 우리 몸을 공격하기 좋은 환경이 된다. 따라서 질, 음모 그리고 외음부 피부 주름에서 번식한 균이 요도로 유입되면서 방광염이 생길 수 있다. 여름철 방광 건강이 위협해지는 또 다른 이유 중 하나가 물놀이의 증가이다. 다수가 이용하다 보니 물속 세균으로 인한 방광염 환자가 증가하고 있다. 이처럼 다양한 원인으로 인해 방광염이 생길 수 있으니, 평소와 다르게 빈뇨, 잔뇨감, 배뇨통이 있다면 방광염을 의심해보는 게 좋다.

▲방광염의 원인 및 증상

방광염은 전체 환자의 90% 이상이 여성으로, 항문 주위에 늘 존재하는 대장균이 주요 감염원이다. 여성에서 잘 발생하는 이유는 남자보다 요도가 짧고 세균이 요도구에 가까운 회음부와 질 입구에 쉽게 잘락화하며 성생활, 질염, 임신 등이 원인이 되어 세균이 쉽게 방광까지 들어가기 때문이다. 특히 덥고 습한 여름철은 세균 분열이 활발히 일어나 방광염이 증가하고 땀으로 수분이 많이 배출되어 소변이 더 진해지고 양이 줄기 때문에 세균 감염이 쉽게 일어난다.

방광염의 주요 증상은 소변이 자주 마렵고, 소변을 보고 나도 시원하지 않고, 소변이 급해서 쏟아질 것 같은 느낌이 드는 등 방광자극 증상과 함께 소변을 볼 때 통증이 발생하는 것이다. 평상시와는 다르게 소변이 탁하거나 냄새가 나는 경우도 있다. 심한 경우에는 아랫배가 심하게 아프기도 하고 소변에서 피가 보이기도 한다. 발열이나 오한 등의 전신 증상은 나타나지 않는 것이 특징이다. 한편, 과민성방광을 방광염으로 오해하고 병원을 방문하는 경우가 있는데 과민성방광은 방광염과 증상은 매우 비슷하지만 방광 내 세균 감염이 없다. 급성 및 만성 방광염의 가장 중요한 합병증은 상행성 감염(하부기관에서 상부기관으로의 감염)에 의한 신장감염이다. 특히 임신부에서 상행성 감염이 자주 발생한다. 그러나 대개는 적절한 항생제 치료를 통해 쉽게 치유되며, 별다른 후유증을 남기지 않는다.

▲방광염의 진단 및 검사

방광염의 진단은 임상 증상과 요 검사를 통해 이루어진다. 급성 방광염은 여성의 외음부 질염과 유사하므로 질분비물검사와 내진을 통해 감별한다. 급성요도증후군도 급성 방광염과 유사한 증상을 보이지만 요 배양 검사에서 세균 검출이 적은 특징이 있다. 신장의 감염은 발열과 옆구리 통증 같은 측복부 통증을 호소하므로 급성 방광염과 구별할 수 있다. 만성 방광염은 결핵, 요도염증후군 등과 유사하지만 소변검사나 배양검사 등으로 감별할 수 있다.

급성 및 만성 방광염의 진단에 필요한 검사는 주로 요 검사와 요 배양 검사이다. 요 검사 상 소변에 고름이 섞여 나오는 농뇨, 세균뇨 및 혈뇨 등이 나타날 수 있다. 요 배양 검사는 세균 감염의 확진 및 동정, 항균제 감수성 검사 등을 위해 시행한다. 혈액검사 결과는 대개 정상이로 시행하지 않으며, 방사선검사도 시행하지 않는다. 혈뇨가 동반된 경우 출혈의 원인을 파악하기 위해 방광경 검사를 시행할 수 있지만, 급성기를 피하고 적절한 치료 후에 시행하는 것이 원칙이다.

▲방광염의 치료 및 예방

일반적으로 방광염은 항생제를 복용하고 1~2일 정도면 증상이 완화되고, 3~5일 정도면 완치가 가능하다. 방광염을 치료하지 않고 방치할 경우 만성 방광염이 되거나 발열과 신장 통증을 동반한 신우신염으로 발전할 수 있으므로 증상이 있을 경우 전문의의 진료를 받는 것이 좋다. 또한 방광염이 생기면 물을 충분히 마셔서 소변 양을 늘려 소변을 자주 배출하는 것이 좋고, 카페인·탄산·알코올 등 방광을 자극할 수 있는 음식을 피해야 한다. 방광염이 계속해서 재발하는 등 만성이 된다면 만성 방광염의 유발 요인을 찾아 이를 제거 혹은 교정하는 것이 가장 중요하다.

평상시 방광염을 예방하기 위해서는 물을 자주 마시고 소변을 억지로 참지 않는 것이 좋다. 특별하게 알려진 식이요법은 없지만, 크랜베리 주스나 비타민 C 섭취가 권장된다.

다른 질병과 마찬가지로 면역력을 기르는 것 또한 방광염을 예방하는 중요 인자이다. 평상시 몸의 면역력을 유지하기 위해서는 스트레스를 받지 않도록 하고 충분한 휴식을 취하고 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식생활 습관을 유지하는 것이 좋다.

사 설

아시아 스마트 농생명 밸리 조성사업의 구체화

전북도가 아시아 스마트 농생명 밸리 조성 사업을 위한 구체화 작업에 나서 그 귀추가 주목된다. 아시아스마트 농생명 밸리 조성 사업은 본래 문재인 대통령이 전북도민에게 공약한 것인데 전북도가 그 실현을 위해 12개 핵심사업을 선정하고 공표한 것이다. 전북도가 구체화 시킨 핵심사업의 면면을 보니 그 규모가 대단하다. 과연 대통령의 전북공약 1호 사업이라고 할만하다.

바로 얼마 전에 도지사는 농생명 밸리 조성 사업에 공을 들이고 있음을 분명히 한 바 있다. 그게 전북농도의 이미지 제고를 위한 것이기도 했지만 도지사는 대통령의 전북 공약 사업임을 염두에 둔 것이 확연하다. 김승일 행정부지사가 전문가 30여 명이 참석한 자리에서 조성방안 용역보고회를 가졌는데 그 12개 핵심 사업 하나하나가 예전의 농업 관련 사업하고는 그 규모가 다른 것이다.

12개의 핵심 사업 중에서 단연 돋보이는 것은 국가식품클러스터 2단계 사업이다. 예산 규모가 5천억 원이기 때문이다. 국가동물 케어 클러스터 구축사업도 관심의 대상이 아닐 수 없다. 예산 규모가 2천5백억 원이기 때문이다. 민간 육종단지 확장사업도 그 규모가 못지않은데 예산 규모가 2천470억 원이다. 국가식품클러스터 복합 푸드랜드 건립 사업은 그 규모가 1천5백억 원이고, 청년이 찾아오는 스마트팜 혁신 밸리 조성 사업은 그 규모가 1천2백억 원이다. 그리고 다른 사업들도 그 예산액이 4백억 원에서 2백억 원 정도이다.

그런데 더 중요한 것은 앞으로 있을 일이다. 과연 조성방안 용역보고회에서 보고한 그대로 예산을 받아내느냐가 큰 숙제로 남았다. 그것도 문재인 대통령 임기 내에 조속히 받아내 사업을 추진하는 일이 중요하다. 도지사를 비롯해 부지사 등 고위 관계자들은 각오를 단단히 해야 한다. 아시아 스마트 농생명 밸리 조성이 대통령의 공약 사업이라도 낙관해선 안 된다.

지역 건설사 살리기 말뿐인가?

지역 건설사 살리기 약속이 도마에 오르고 있다. 그 지역 건설사 살리기라는 게 미미해서 그렇다. 도내 공공 사업의 태반을 외지 업체들이 챙겨 먹고 있는데 전북도는 일자리 쿼배에 좀 더 신경을 써줘야겠다. 전북도가 예전에 변화를 도모하는 게 신선해서 칭찬을 했었는데 그 칭찬이 성급했던 모양이다. 적극적인 행보를 보여줄 것처럼 하고서는 시나브로 풀이 죽어버렸으니 말이다.

전북도는 지역 건설업체들의 일거리에 다음을 두어야겠다.발주물량이 늘었다지만 도내 건설사들은 여전히 불만이다. 큰 공사의 태반이 외지업체들을 위한 잔칫상이 되고 있는 까닭이다. 지역발전을 위한 사업들이 도내 건설업체에게는 기회가 되지 못한 채, 외지업체들 좋은 일만 시키고 있으니 답답하다. 도내 건설업들을 위한 일자리 챙기기는 전북도의 능력에 달려 있다. 지역 건설사들에게 일거리가 있으면 그만큼 지역 경제도 나아질 터이다.

전북도가 외지 대형 건설사들의 참침을 확인하면서 의사소통 창구 역할을 한다면 보다 더 많은 일자리를 창출할 수도 있을 일이다. 그렇게 되면 그것은 전북도의 공로가 될 터이다. 새만금 내부개발 사업과 관련해서도 같은 말을 할 수밖에 없는 오늘이다. 도내 업체의 참여율이 늘었다지만 전체를 놓고 비교하자면 불만을 달지 않을 수 없다. 지역건설업체들로부터 여전히 불만 소리가 터져나오고 있는데는 이유가 없지 않다. 새만금 사업이 우리 지역을 위해서 있는 것인데 정작 중요한 일거리는 외지 대기업들이 차지하고 있으니 모양이 이상하다고 말하지 않을 수 없다.

큰 일자리의 현장마다 다른 지역의 기업들이 설치는 것은 바람직하지 않다. 그것은 도민의 정서에 반하는 일이다. 전북도는 그것이 용납되게 해서는 안 된다. 도내 건설업체들이 서러움을 느끼고 있음은 어제 오늘의 일이 아니다. 우리 지역의 업체들도 괜찮은 일자리에 참여할 수 있다면 얼마나 좋을 것인가. 전북도는 우리 지역의 건설업체들이 신재 일자리 현장에 얼마나 투입되고 있는지 개번 확인해주었으면 하는 바이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

원룸 거주 여성 성범죄 예방하자

최근 여성에 대한 카메라 이용범죄가 2013년부터 최근까지 꾸준하게 증가하고 있고 집안을 무단침입해 속옷 절도하는 등 여성 악성 범죄가 발생하고 있다.

상황이 이렇게 여자 혼자 사는 집이라는 사실을 숨기기 위해 원룸에서 홀로 사는 여성들은 창문을 걸어 잠그고 속옷 등을 세탁한 뒤 집안에서 건조하고 있다. 우리 경찰은 혼자 사는 여성들이 범죄피해의 표적이 되지 않도록 여러 가지 지원을 하고 있다. 그 중 하나로 '탄력순찰'을 도입하여 기존에 경찰중심 순찰방식과 달리 주민 맞춤형 순찰을 제공하고 있다. 불안장소를 느끼면 순찰신문고 홈페이지와 스마트 국민제보 앱을 통해서 신청할 수 있다.

'탄력순찰'외에도 주기적으로 원룸밀집지역 '방범진단'을 실시해 방범시설이 없는 원룸에는 방범시설설치를 적극 권장하고 있다.

여성 입주자들이 원룸을 선택할 때 중요한 요소이다. 원룸 운영자들은 1.건물 외벽 가스배관 매립 2.건물 입구 별도의 출입문, 조명등 설치 3.방범창 설치 4.현관 출입문 도어락 설치 5.CCTV설치 등을 철저히 해야 한다. 위 조건을 갖춘 원룸은 방범진단에 우수한 점수를 받아 타 원룸보다 그 안정성을 검증받아 여성들의 원룸 선택시 선호도를 높일 수 있다. 여성들은 입주 후에 방범시설이 부족하다면 집주인과 상의하여 빈틈없는 방범시설을 마련해야 한다.

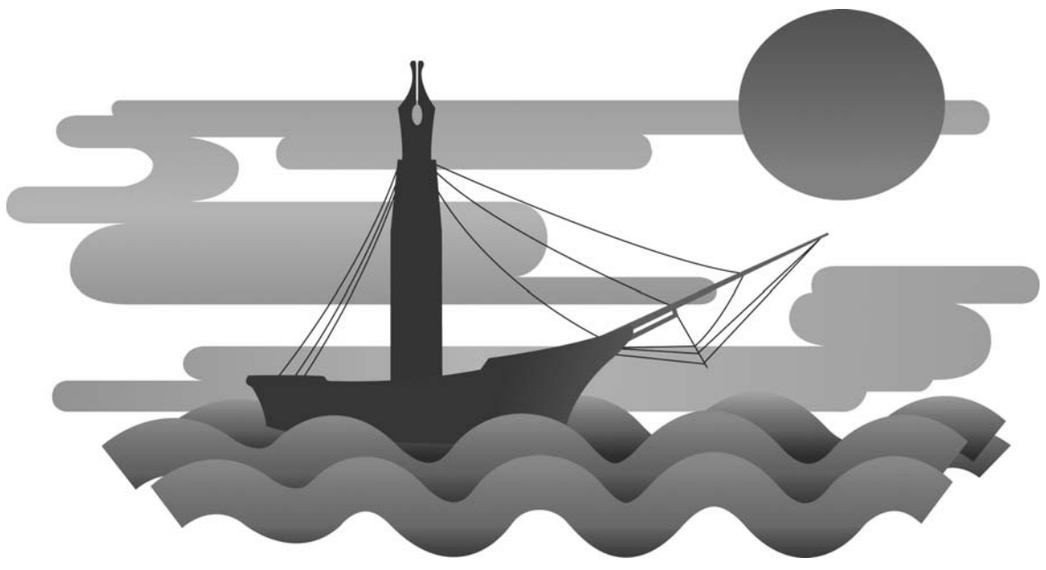
경찰과 주민 모두가 범죄예방에 주의를 기울여 원룸 밀집 지역에 혼자 사는 여성을 표적으로 삼는 성범죄가 근절되기를 바란다.

이동민 고창경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

태국 동굴 실종자 찾아낸 영국 다이버들

영국 다이버 리처드 스탠턴(왼쪽)과 존 볼랜던(가운데)이 3일 태국 치앙라이주 매사이에 있는 동굴 실종자 수색 현장에서 미군 소속 수색구조팀 대원과 대화하고 있다. 스탠턴과 볼랜던은 앞서 지난 2일 동굴 안에서 실종자 13명을 찾아내는데 성공했다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일