

건강 칼럼

독감과 열성경련... 경련 지속 시 치료必

독감의 증상도 감기와 마찬가지로 춥고 몸이 떨리며, 열이 난다. 이러한 증상만으로는 감기와 독감을 구분한다는 것이 불가능하다.

독감치료방법으로는 첫번째, 열, 기침, 콧물 등 일반적인 증상치료, 두번째로는 항바이러스 제제(타미플루 등) 복용이 있다. 항바이러스 제제는 증상 발생 48시간 이내에 복용해야 효과가 있다.

48시간 이후는 이미 전신으로 바이러스가 퍼진다.

독감을 예방하기 위해서는 평소 손 씻기 및 양치하기를 생활화하고, 파로는 삼가며 충분한 휴식과 수면을 취해야 한다. 또 실내온도는 20~24℃, 습도는 40~60% 사이로 유지하며 하루 두 차례 환기는 필수다. 기관지 점막이 건조해 지면 감기 바이러스 침투를 용이하게 만드는 만큼 따뜻한 물 등으로 충분한 수분 섭취가 필요하다.

특히 신선한 과일과 채소는 몸을 보호하는 방파제 역할을 한다. 따라



안 훈 철

갑을장유병원 응급의학과 소장(전문의)

서 비타민 B, C가 풍부한 음식을 골고루 섭취하면 좋다. 아울러 소아나 노약자는 독감 예방접종을 미리 하는 것이 좋다. 열성경련은 3개월에서 5세 사이의 소아에서 열과 동반돼 발생하는 경련이다.

열성경련에는 단순열성경련과 복합 열성경련이 있다. 단순열성경련은 경련이 하루1회 발생하고, 15분 이내에 끝나고, 전신성경련을 보인다.

복합열성경련은 경련 발작기간이 15분 이상 지속되거나, 하루 2회 이상의 경련이 나타나는 경우를 말한

다. 또 경련이 부분성 또는 국소성으로 발생하는 경우도 포함한다.

열이 없을 때도 늘어서 있는 경우, 경련 후에 열이 떨어진 이후에도 지속적으로 많이 보채거나 늘어서 있는 경우, 목이 뻣뻣하거나 브루진스 또는 케르니그(Kernig, 누운 자세에서 무릎을 펴 때 저항이 있고 통증을 동반하는 증상) 증후가 양성을 보이는 경우, 현문이 튀어나와 있는 겨울에는 반드시 뇌염이나 뇌수막염을 의심해 요추천자를 시행해야 한다.

치료로는 대부분의 열성경련은 짧

게 끝나므로, 항경련제를 투여하는 것이 무의미하다. 다만 경련이 하루에도 여러 번 재발하거나, 적어도 5분 이내에 멈추지 않으면 가급적 빨리 응급처치가 가능한 병원으로 옮겨 적극적인 항경련제 투여를 고려해야 한다.

특히 열성경련 예방을 목적으로 장기적인 항경련제 투여는 바람직하지 못하다.

예후는 국소 발작, 하루 2회 이상의 발작, 뇌 기능장애의 동반, 간질의 가족력, 뇌파 이상 또는 오래 지속되는 발작은 간질로의 이행가능성이 높다.

열성경련이 오래 지속될 경우, 이로 인한 뇌(해마체) 손상이 발생할 수 있고, 그 결과로 후에 대뇌적 간질이 발생할 수 있으므로, 경련이 오래 지속되기 전에 가급적 빨리 경련을 조절하는 것이 필요하다.

한편 독감과 열성경련에 대한 자세한 문의는 응급의료센터, 인터넷 홈페이지를 통해 하면 된다.

사설

군산 살리기 확실하게 보여줘야 한다

전북도가 이번에 7조원 예산 시대를 연 것은 매우 잘한 일이다. 7조원 시대는 도민의 오랜 염원이었다. 새만금 SOC 예산이 1조원을 훌쩍 넘는 것도 평가의 대상이 아닐 수 없다. 그러나 전북도에게 할 말은 여전히 남아 있다. 군산을 돌아보면 아직도 짙은 먹구름의 그림자가 드리우고 있기 때문이다. 군산 GM에 대한 정부의 지원금이 이달로 중단된다는 보도이다. 이것은 한겨울을 당해 휴직자 가족들의 생존 대책이 시급하다는 것을 의미한다.

전북도에게 또 말하거니와 군산형 일자리 현황이 궁금하다. 군산 시민들의 입장에서 진작에 나왔어야 마땅한 것이라 만사지탄의 말했었는데 말이다. 군산형 일자리 마련이 확실하게 전개되고 있다면 몰라도 그렇지 않다면 군산 GM에 대한 정부 지원금 중단은 걱정이 아닐 수 없다.따라서 전북도는 군산살리기에 열과 성을 다해야 한다. 어떻게 해보기 어렵다고 해서 문제를 회피하는 패심이 있어서는 안된다. 지난날 군산의 경제 몰락과 관련해서 해법을 모색했다지만 매년 미달지 않았기에 하는 말이다.

전국과 비교해 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위한 군산형 일자리는 더욱더 절실하다. 지난날 군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 뚜렷한 대책이 되지는 못했다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 생색에 지나지 않았던 것이다. 따라서 전북도는 군산 살리기 행보가 뚜렷해야 한다.현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력 산업의 붕괴로 위기를 맞은 군산을 연민과 역사사자의 눈으로 보아야 한다는 주문이다.

저번에 이해찬 여당 대표가 광주형 일자리를 매듭 지은후 군산형 일자리를 추진할 것이라고 말했지만 군산 시민들은 하루 하루가 절박하다.그리고 도민 전체도 함께 고통하고 있는 작금이다. 따라서 전북도는 군산 경제를 살려내기 위해 인간 힘을 써야한다. 그것도 한시적으로만 그럴 게 아니다. 문제가 다 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도는 지난날 군산 경제가 몰락할 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 이제 그래서서 안된다. 전북도는 군산 살리기를 확실하게 보여줘야 한다.

기업 생존률 끌어 올려야 한다

기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위라는 보고가 계속됐는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶다. 들여보내거나 그 대안이 뻔해도 그렇다. 더 악화됐으면 악화됐지 나아지지는 않았을 거라는 짐작이 있어도 그렇다. 지역 경제의 성장동력이 살아나야 한다는 바람이 안타까운 나날이다. 군산의 조선소가 그 생명이 다했는데도 현대 중공업 쪽의 최근 수주 물량이 늘어난 것을 계기로 다시 살아나기를 갈망하고 있는 것처럼 말이다. 때가 되면 어떻게든 재가동시키겠다고 말한 것을 두고 미련을버리지 못하는 것처럼 말이다.

전북도는 이번에 7조원 예산 시대를 열었으므로 탄력을 받아야 한다. 이제 중심을 잡고 할 일을 해야 한다는 응원이다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 염려하지 않으면 안된다. 중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다.

그동안 중소기업을 살린다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업

의 형편을 살펴야 한다. 언제고 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균집아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫았으니 매우 남감한 일이다. 기업인들은 내년도 경기 전망을 안 좋게 말하고 있는데 정작 그렇다면 문제가 아닐 수 없다. 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 뚜렷하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한뼘을 계속 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다는 이야기이다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하라는 것이다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고무시킬 방법을 고민해야 한다. 기업생존률 전국 최하위라는 보고가 이제 더 이상 계속되게 해서 안 된다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 도내 기업 생존률을 끌어 올려야 한다.

독자제언

전좌석 안전벨트 착용 습관화의 중요성

지난 9월 28일 도로교통법이 개정되면서 모든 도로에서 전 좌석 안전벨트 착용이 의무화되고 계도기간을 거쳐 12월 1일부터 전 좌석 안전벨트 착용 여부에 대한 본격적인 특별단속이 시작되었다.

지난 2개월 동안 경찰은 전 좌석 안전벨트 착용 의무화 등 도로교통법 개정 내용에 대해 대대적인 홍보 및 계도 기간을 통하여 국민들에게 안전벨트 착용 중요성을 피력하였다.

그렇다면 전 좌석 안전벨트 착용의 필요성이 이렇게 대두되는 이유는 무엇일까?

바로 뒷좌석 안전벨트를 착용하지 않음으로써 발생할 수 있는 교통사고 사망사고 발생률이 현저하게 높기 때문일 것이다.

보험개발원의 올해 연구에 따르면 성인 남성 기준으로 뒷좌석 안전벨트를 미착용 했을 경우 머리 부위의 손상 확률은 착용했을 때보다 3배 가량 높은 것으로 밝혀졌고, 실제 사고가

발생했을 때 앞으로 튀어나가 앞좌석에 앉아 있는 탑승객과 강하게 부딪혀 큰 부상으로 이어질 확률이 높은 것으로 알려졌다.

따라서 단순히 교통 법규 위반 단속을 피하기 위한 안전벨트 착용이 아닌 자신의 소중한 생명을 지키기 위하여 차량 탑승 시 안전벨트 착용 습관화가 필요한 것이다.

현재 국내 운전자들의 앞좌석 안전벨트 착용률은 90% 이상으로 OECD 국가와 가까운 수준이지만 뒷좌석 안전벨트 착용률은 30% 이하로 3분의 1 수준에 못 미치고 있다.

그렇지만, 앞으로 경찰과 유관기관들이 전 좌석 안전벨트 착용에 대한 중요성 및 인식이 확산 시키고 국민들이 자발적으로 동참하여 운전자 스스로 생명과 안전을 지킬 수 있는 문화가 자리 잡게 된다면 교통문화 선진국으로 가는 길은 조금 더 가까워질 것이다.

정재훈 원산경찰서 교통관리계 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

캐러밴 지지하는 종교연합단체 회원들



종교연합단체 회원들이 10일(현지시간) 미 캘리포니아주 샌디에이고 멕시코 장벽에 올라가 국경경비대와 대치하고 있다. 미국 망명 중미 이민자(캐러밴)를 지지하는 이 모임 회원들은 캐러밴에 대한 구금과 추방을 중단할 것을 요구하는 한편 그들을 위해 기도하며 시위를 벌였다. 국경 경비대는 장벽에 접근한 시위대 수십 명과 경비대에 해를 가한 사람을 체포했다.

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 행태를 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