

건강 칼럼

대상포진

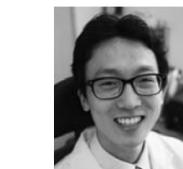
습하고 극심한 더위가 시작되면 대상포진환자 내원이 늘어난다.

대상포진은 수두를 앓고 난 뒤 바이러스가 신경계에 잠복해 있다가 면역력이 약해지면 발현하는데 피부 모양의 발진이 나고 극심한 통증을 동반한다.

면역력이 약해지는 50대 이상 중년층에서 많이 나타나지만 30대 이하 환자가 23.7%를 차지하고 있고, 최근 20~30대 환자 수도 꾸준히 늘고 있다.

그 이유로는 식습관의 불균형과 스마트폰사용의 증가, 더위 속 냉방기 사용의 증가, 실내·외 온도차가 큰 것이 원인이며, 각종 스트레스와 면역력 저하로 연령층이 낮아진 것으로 전문가들은 보고 있다.

대표적인 대상포진 초기증상은 권태감, 발열, 특정 부위의 따가움, 띠 형태의 발진 물질으로의 변화 등이 있다.초반에는 경미한 통증만 느껴



정 경 덕

숙취는한의원 수원 영통점 원장

지지만 이를 방치할 경우 칼로 찌르는 듯한 극심한 고통이 느껴지기 때문에 이러한 증상들이 나타날 경우 즉시 전문의를 찾는 것이 좋다.

국민건강보험공단 자료에 따르면 2009~2014년 대상포진 환자를 월별로 분석한 결과 7~9월에 진료인원이 가장 많았다.

대상포진은 발진 초기 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하지만, 초기 증상이 감기와 비슷해 치

료시기를 놓치는 경우를 쉽게 찾아볼 수 있다. 감기 몸살 증상과 더불어 목이 쉬시고 바늘로 찌르는 듯한 통증이 함께 느껴진다면, 수포성 발진이 올라오지 않은 상태라 하더라도 한 번쯤 대상포진을 의심해 병원을 방문할 필요가 있다.

일반적으로 대상포진은 항바이러스제를 이용해 치료하는데, 대상포진 바이러스의 증식을 효과적으로 억제하기 위해서는 초기 발진 72시

간 내에 치료를 진행하는 것이 가장 좋다. 또한 신경염증 및 신경과괴로 인한 극심한 통증을 줄이고 이 병의 가장 무서운 합병증인 대상포진 후 신경통을 예방하기 위하여는 초기부터 발병한 신경의 신경치료를 병행하는 것이 중요하다.

대상포진 후 신경통은 대상포진이 치료된 후에도 수주나 수개월, 혹은 수년간 신경통이 계속되는 후유증을 말한다.

따라서 대상포진은 평소 건강관리를 통해 예방하는 것이 좋다. 이를 위해선 평소 과음이나 과식, 과로는 피하고 정기적인 운동과 균형 잡힌 식사로 신체 면역력을 키우는 것이 필요하다.

그리고 개인위생을 철저히 하는 것이 바람직하다. 또 이때 면역력을 높여주는 음식을 함께 먹으면 더 큰 도움을 받을 수 있다.

기고문

소년 범죄는 앞으로 해결해야 할 과제

부산 여중생 폭행사건, 인천 초등학교 살인사건, 광주 10대 집단 폭행 사건 등 잔혹한 소년범죄가 잇달아 발생하고 있다.

대검찰청에 따르면 소년범의 수는 2016년에는 7만 5328명, 2017년에는 7만 1566명, 2018년에 6만 5969명으로 는 줄어들고 있지만 살인, 폭행, 강도 등 강력범죄는 꾸준히 증가하고 있다.

과거에는 친구들끼리 사소한 말다툼이나 몸싸움으로 사회적으로 문제가 되지 않았지만 현재는 상습적인 폭행, 성적수치심을 주는 행위 등 다양한 수법을 사용하여 괴롭히거나 소중한 생명까지 앗아가는 등등 사회적으로 큰 문제가 되고 있다.

이로 인해, 강력범죄를 저지른 청소년은 소년법을 적용하는 게 아니라 성인과 동일하게 처벌하고, 촉법 소년 연령기준을 낮춰야 한다는 말이 나오고 있다.

'소년법 제 59조'에는 죄를 범할 당시 18세 미만인 소년에 대하여 사형 또는 무기형으로 처할 경우 15년의 유기징역을 선고하고, 동법 제 60조에는 법정형으로 징기 2년 이상의 유기형에 해당하는 죄를 범한 경우에는 그 형의 범위에서 장기와 단기를 선고한다. (징기는 10년, 단기는 5년을 초과하지 못한다.) 라고 명시되어 있다.

또한, 만 10세부터 만 14세 미만은 촉법 소년에 해당하여 형사미성년자로 형벌이 아닌 보호처분을 받는다. 이와 관련해서 국회에서는 소년법



김 정 민

장수경찰서 장수파출소

적용 대상을 19세 → 18세 미만, 촉법 소년은 10세 이상 14세미만 → 10세 이상 12세 미만으로 낮추고, 소년 범죄의 최대 형량을 15년 → 20년으로 늘리는 등 '소년법과 특정강력범죄처벌 특별법 개정안'을 발의하였지만 실제로 효과가 미미하여 아직도 문제가 되고 있다.

소년범죄 근절을 위해 강력한 처벌 기준을 마련해 법적인 제재를 가하는 것도 하나의 해결책이지만 무엇보다 중요한 것은 청소년들이 범죄의 유혹에 빠지지 않도록 학교에서나 가정 내에서 책임감을 가지고 지속적인 교육이 필요하다고 생각한다. 그리고 국가에서도 청소년 범죄 예방을 위해 관련 정책이나 프로그램을 지원하도록 노력을 해야 소년 범죄가 줄어들 수 있다.

순간의 행동이 범죄로 이어지는 경우가 많은데, 청소년들이 잘못된 길로 가지 않도록 우리 어른들이 도와주는 것이 앞으로 해나가야 할 과제라고 생각한다.

독자제언

음주, 운전대 잡는 순간 폭탄이 된다

음주운전 사고로 숨진 故윤창호씨 사건을 다들 알고 있을 것이다. 이 사건을 계기로 음주운전 기준을 강화하는 법안이 작년에 통과되었다.

특정범죄 가중처벌 등에 관한 법률(특가법)과 도로교통법을 합쳐 일명 윤창호법이라고 불리며 작년 12월 18일부터 시행되고 있다.

특가법의 내용을 간략히 살펴보면 사망사고를 내거나 사람이 다쳤을 때 징역 또는 벌금형을 높여 음주운전자에 대해 무관용 원칙으로 강하게 처벌하고 있다. 특히 상습운전자에 대해 상진아웃제(2001.7.24. 이후)가 '투 스트라이크 아웃'으로 강화되었다.

적발 2회 이상이면 면허취소로 2년 이상 5년 이하 징역 또는 1천만원 이상 2천만원 이하 벌금에 처해진다. 오는 25일부터 개정 도로교통법이 시행되어 음주운전 처벌 기준이 강화된다.

현행 0.05%이상 0.1%미만이면 면허징지, 0.1%이상이면 면허취소 수치였다면, 개정된 내용은 0.03%이상 0.08%미만이면 면허징지, 0.08%이상이면 면허취소에 해당된다. 상인 남자 기준으로 소주 한 잔, 맥주 두 잔만 마셔도 면허징지에 해당하는 수치가 나온다.

음주운전뿐만 아니라 숙취운전도 면허징지나 취소에 해당되는 수치가 나올 수 있으니, 가급적 대리운전이나 대중교통을 이용하도록 하자.

소주 한 잔 정도는 괜찮겠지 하는 안일한 생각이 내 인생의 큰 오점으로 남게 될 것이다.

음주운전은 본인뿐만 아니라 타인의 생명까지 앗아갈 수 있는 잠재적 살인행위로, 음주 후 운전대를 잡는 순간 폭탄이 되어 버림을 절대 명심하자. 김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서소동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

완주 폐기물 매립장에서 독극물 검출

전북의 환경이 갈수록 나빠지고 있다. 정말이지 전북도는 정신을 차려야겠다. 저변에 임실군에서 외지의 쓰레기를 반입해 매립한 사건이 발생했을 때도 했던 말이지만 전북도에게 또다시 하고 싶은 말은 뚜렷하다. 제발 정신 좀 차려야겠다. 말로만 전복이 웰빙고장이라고 말해 무슨 소용이 있는가. 전북도가 이 정도로 환경에 무관심 한지는 몰랐다. 말끝마다 우리 지역이 청정 지역이라고 되뇌었지만 말짱 거짓말이라는 게 이번에도 드러났다. 완주군 비봉면 보은 폐기물 매립장에서 청산가리 성분과 발암물질이 대량으로 검출됐다니 하는 말이다.

임실군에서 쓰레기를 반입해 매립했다는 뉴스를 들었을 때 도내 모든 언론사들은 뜨거운 분노의 말을 쏟아냈다. 임실군민들은 말할 것도 없고 도내 다른 시군의 일반 시민들도 차를 떨었던 기억이 생생하다. 그래서 지금 전북도와 완주군에게 촉구할 것은 분명하다. 말로만 제똥을 찰기 말고 말로만 자존을 강조하지 말라는 거다. 자기 지역의 폐기물 매립장에서 독극물인 페놀과 비소가 검출되고 있는데 시선을 다른데 주어서 무슨 소용이 있단 말인가. 지역 발전에 보통 이상의 힘을 쏟아야겠다고 주문한 결과가 오늘날

이런 것이라니 너무나 허탈하다. 전북도는 발상을 전환해야 한다. 완주군도 물론이다. 도지사를 비롯해 완주군수와 고위 관계자들은 지역 발전을 한 단계 업그레이드시켜야 한다. 결국 말하고 싶은 것은 주민의 발전 열망에 부응해야 한다는 이야기이다. 전북도와 완주군은 주민의 분노에 고개 숙여야 한다. 다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 해가 갈수록 뒤쳐지는 것도 서러운데 환경마저 더러워지고 있다니 역장이 무너진다. 완주군 비봉면에 위치한 보은 폐기물 매립장에서 주민들의 건강에 심각한 위협이 되는 독극물이 검출되고 있다는 것은 도대체 말이 안된다.

전북도는 정신을 차려야 한다. 전복이 청정 지역이라지만 그것은 입에 발린 소리다.도내에는 전국에서도 가장 심각한 발암 물질이 한 두 군데가 아니다. 익산의 잠점 마을과 남원의 내기 마을을 보라. 주민들 상당 수가 암으로 죽어갔다. 전국의 어디에 익산의 잠점 마을과 남원의 내기 마을처럼 비참한 곳이 있던 말인가. 그러므로 전북도와 완주군은 그 문제의 폐기물 매립장을 철저히 파헤쳐 조사해야 한다. 그리고 그에 따라 응분의 조치를 내려야 한다.

일자리 대책 반짝 효과는 미덥지 않다

전북도의 일자리 대책이 달라져야겠다. 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 밝혔기 때문이다.일자리 대책 강구야말로 인구 감소를 막는 지름길이다. 그런데 현실을 보면 여전히 어두운 것 투성이다. 얼마전에 일자리가 늘고 취업률이 상승했다는 반짝 뉴스가 있었지만 전국과 비교해보면 여전히 꼴찌 수준이라 미덥지 않다. 그러므로 전북도는 계속 이마를 짚어야겠다. 1/4분기 일자리 성과가 괜찮다지만 청년실업률이 여전히 심각하니까 말이다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 부끄러운 기록은 빨리 깨뜨릴수록 좋을 터이다.

정말이지 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야겠다. 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술선수발하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감

각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어떻게 물어 올려 보려는 움직임이 둔하다.

전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 이미 오래전부터 수차례 언급하기도 하고 지적하기도 했거니와 전북도는 도내 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 새로 생기는 일자리의 질이 예전보다 못한데다 관철되는 일자리가 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 말바닥 수준이라는 지적은 허튼 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다.

청년 일자리 창출은 계속 추구돼야 마땅하다. 관철은 일자리가 부족하면 대책을 강구해야 한다. 전북도가 목도하고 있는 그대로 우리 지역의 인구 감소를 일자리 부족이 가장 큰 원인이다. 관철은 일자리 창출과 관련해 힘찬 행보를 보여주었으면 하는 바이다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일