

건강칼럼

아이들 감기는 주시해야

아이들은 몇 달 동안 감기를 달고 사는가 하면, 환절기가 찾아오면 호흡기 질환으로 고생을 많이 한다. 소아 감기는 대개 열이 나는 것부터 시작한다. 열이 내리면 콧물이 나오기 시작하며 이후 진한 콧물로 바뀌고 가래 낀 기침을 하다가 일주일 정도 지나면 콧물이 마르고 기침이 잦아들게 되는 것이 보통의 아이들이 경험하는 감기다. 하지만 환경이 나빠짐에 따라 일주일 정도면 저절로 낫는 감기가 여러 가지 호흡기 합병증을 불러오는 사례도 늘었다. 감기에 걸리면 특히 기침이 잦은 아이들이 있다. 이런 아이들은 대체로 소화기, 호흡기 등의 내부 원인이 약해져 기침이 시작되거나, 감기가 오래도록 낫지 않아 기침을 하는 경우다. 기침은 체내의 나쁜 기운을 밖으로 내쫓는 것이라 그 자체가 나쁘다고 할 수 없지만, 기침 뒤에 가려져 있는 질환을 구별해야 하므로 신중하게 관찰해볼 필요가 있다. 모세기관지염이나 천식으로



안 소 정  
안산 365드림의원 원장

인한 감기의 경우엔 작은 소리가 나는 기침을 하게 되며, 후두염일 때는 경직 소리가 나고, 기관지염에는 쇠소리가 섞인 기침을 한다. 기침이 심할 때는 무엇보다 꼭 쉬게 해줘야 한다. 수분 배출이 많아지고 가래 배출에도 도움이 되므로 물은 많이 먹이는 것이 좋다. 아이의 기관지를 자극하면 기침을 더 심해지므로 집 안팎을 깨끗이 하고 습도 역시 적절히 조절해준다. 그렇다고 완전 무자극 환경을 만들 수 는 없으므로 평소 아이의 체력을

키워 기관지의 면역력을 키우는 데도 주력해야 한다. 충분한 휴식과 영양 섭취, 규칙적인 운동은 그래서 기본이 된다. 단, 음식이나 이물질이 기도에 걸려서 기침과 호흡곤란이 나타나는 경우 호흡곤란과 함께 입술과 손끝 등이 파랗게 변하는 경우, 고열이나 가슴의 통증 등 동반하는 경우, 가래에 피가 섞여 나오는 경우, 기타 아이가 심하게 힘들어하는 경우에는 급히 진찰을 받아야 하며, 1개월 미만의 아기가 기침을 한다면 폐렴 여부부터 확인해야 한다.

아이에게 열이 느껴지면 우선 체온을 잰 뒤 열이 심하지 않다면 이불을 덮거나 옷을 약간 덮개 입혀서 땀을 내게 한다. 이렇게 해도 계속 열이 나고 힘들어한다면 옷을 벗기고 실내를 서늘하게 해준다. 열로 인해 탈수 증세를 일으키지 않도록 수분도 충분히 공급해준다. 물 대신 보리차 끓이듯 열게 끓여 먹이는 것도 열을 내리는 데 효과적이다. 열이 38도 이상으로 심할 때는 옷을 완전히 벗기고 미지근한 물수건으로 닦아주되, 온몸 구석구석을 돌이 흐를 정도로 흠뻑 젖은 미지근한 물수건으로 닦아준다. 피부의 혈액순환을 촉진하고 피부에서 물이 증발하면서 열을 내리는 효과가 있다. 수건을 덮어두는 것은 오히려 하지 않을만 못하므로, 열이 떨어질 때까지 계속해서 문지르듯이 닦아 주어야 한다. 소아들은 특히 감기에 예민하다는 것을 항상 생각하고 주시해야 한다는 것을 잊지 말아야 한다.

독자재언

노인학대, 작은 관심으로 예방하자

민족 대명절, 즐거운 추석 명절이 끝이 났다. 명절을 맞아 각지에서 오는 자녀들을 기다리는 부모님의 마음은 늘 실렘 가득하지만 그렇지 못한 노인들이 있어 마음 한 켠이 씁쓸하기도 하다. 노인학대란 65세 이상의 노인에게 신체적, 정신적, 정서적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹한 행위를 하거나 유기 또는 방임하는 것을 말하는데, 고령화 사회로 진입한 이후 노년 인구가 많아지면서 노인학대가 하나의 사회적 문제로 크게 대두되고 있다. 이에 경찰, 지역사회 전문가, 노인보호전문기관 등 노인들이 생계·법률·의료·주거 지원 등을 받을 수

있도록 방안을 마련하고는 있지만, 노인학대의 경우 가정 내에서 일어나는 경우가 대부분이며 학대 행위자가 가족 인만큼 피해 노인이 신고하지 않고 참는 경우가 많다. 또한 피해노인은 자기 방어 능력이 미약한 어르신으로 자신이 당한 피해를 숨기며, 가해자에 대한 처벌을 원치 않아 노인학대는 일회성이 아닌 지속적인 반복적으로 발생하고 있어 더 큰 문제가 되고 있다. 지금부터라도 관심을 가지고 내 주변에 학대를 당하는 어르신은 없는지 살펴 어르신이 안전한 사회가 만들어졌으면 하는 바람이다. 백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

복고풍 감성 '뽀뽀'



15일(현지시간) 영국 굿우드에서 '2019 굿우드 리바이벌' 축제가 열려 복고풍 의상을 입은 여성들이 포즈를 취하고 있다. 해마다 열리는 이 클래식 축제의인 '굿우드 리바이벌'에는 각종 빈티지 차량을 비롯해 1950년대 복고풍 차림의 사람들이 참여해 축제를 즐긴다.

사설

삼락농정의 성과와 농가소득 28% 증진

전북도가 민선 6기부터 민선 7기인 현재까지 최고 순위의 정책으로 추진해온 삼락농정이 결실을 맺고 있다는 보도이다. 농가의 소득 증가율이 28%나 된다는데 큰 성과가 아닐 수 없다. 도내 농가들의 소득이 늘었다는 것은 그동안 꾸준히 전개해온 전북도의 삼락농정이 빛을 발하고 있음을 의미한다. 그래서 도지사가 예전에 도정 방향을 밝혔을 때 가장 잘할 수 있는 분야에 몰인했었다며 그 핵심 과제를 말한 것이 다시 생각난다. 밝은 소식을 계기로 삼락농정은 더욱 탄력을 받아야겠다. 도내 농민들은 전북도의 삼락농정이 반드시 성공적하기를 열원하고 있다. 우리 전북지역에는 많은 농가들이 있으므로 반드시 그리 돼야만 한다. 두루 알고 있는 대로 삼락농정의 목표는 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민', '계 값 받는 농업', '사람 찾는 농촌'이 바로 그것이다. 전북도의 삼락농정은 앞으로도 도정 최우선 과제가 되어야 한다. 그런데 본보는 전북도의 삼락농정 비전에 반박하면서도 우려했던 게 있다. 삼락농정으로 소득 증가율이 28%나 되어도 농민들은

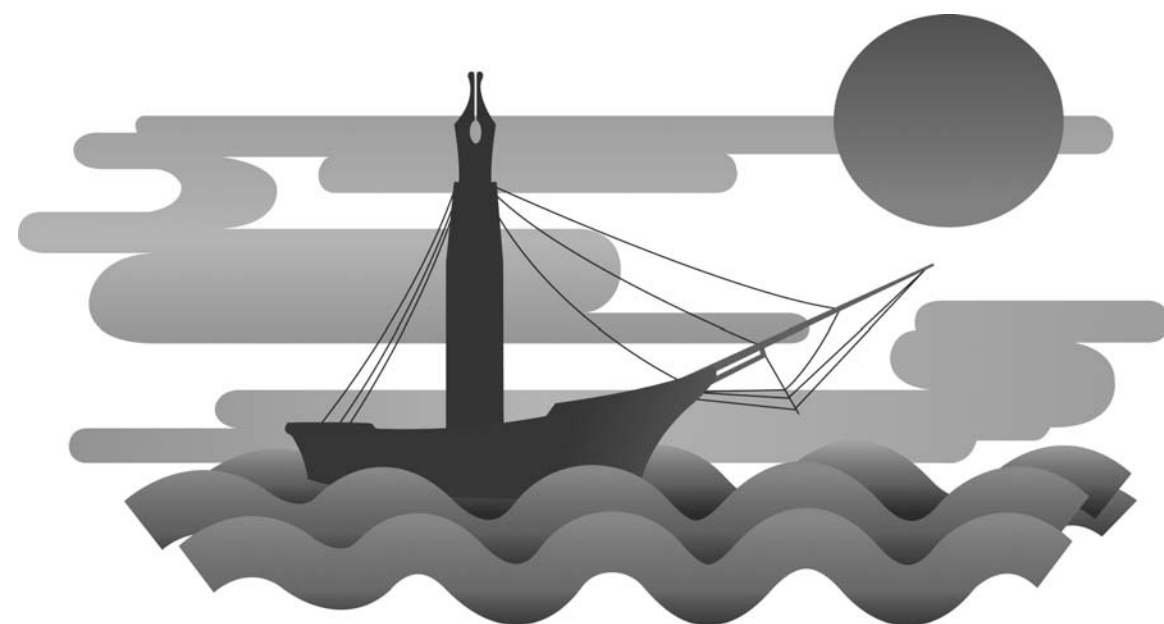
여전히 걱정을 말하고 있다. 이번 추석 민심이 그랬다. 농민들은 농산물 가격의 하락을 하소연했던 것이다. 그것은 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니라는 반증이다. 그리고 전북의 삼락농정이 농생명 산업 쪽으로의 과감한 전환으로 더 큰 수익을 내야한다는 점을 말하고 있다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 저평가 되고 있는 게 사실이다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 못 받는 경우도 허다하다. 오늘날 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 전북도는 삼락농정의 작은 성공에 안주하지 말고 본래의 목표를 향해 계속 달려야 한다. 전북도의 삼락농정은 꾸준히 성공가도를 달려야 한다는 당부이다. 전북도는 그동안 이뤄지던 농정 구성을 밝히면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 전북도는 계속해서 삼락농정의 규모를 키워야겠다. 이번의 삼락농정의 성과에서 힘과 용기를 얻어야 한다. 농민들이 농업 발전을 실감하는 쪽으로 더욱 속도감 있는 행보를 보여줬으면 하는 바이다.

인구 감소 문제 고민해야

전북도는 인구 감소 문제를 고민해야겠다. 이같은 청구는 이번 에 처음 하는 것이 아니다. 지난 날 솔하게 말했던 바이다. 통계청이 인구 동향을 보고했는데 지난 해보다 문제가 심각하다. 누계 혼인 건 수가 지난해 같은 기간과 비교해 3.1%가 줄었다. 출생아는 4천명으로 지난해 같은 기간보다 5백명이 줄었다. 이는 관련 통계 보고가 있었던 1981년 이후 가장 낮은 수치이다. 이렇게 인구 문제가 심화되고 있으니 미래를 걱정할 수밖에 없다. 전북도는 인구 감소를 탈피하기 위해서 무진 애를 써야 되겠다.여기 거들 말하거니와 전북도는 예전과 다른 저출산 대책을 세워야겠다. 원점에서 다시 시작하겠다고 했지만 여태 진전이 없으니 하는 말이다. 대책이 있는 것처럼 말만 꺼내놓고 여태 진전이 없는 것은 저출산 문제에 손을 놓고 있는 게 아닌지 의심이 들게 한다. 그동안 잊을만하면 저출산 실태를 보고했지만 그게 다 변명을 위한 보고였지 싶다. 관계 전문가들과 민관협의체를 만들고 핵심과제를 선정해 그 이후에 행정력과 재정력을 집중하겠다고 했었는데 그후 성과가 어땠는지 여태 감감

무소식이다. 정말이지 이렇게 농성을 부러기 지고는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 데드 크로스 현상에서 벗어나지 못하고 있는 오늘이다. 사실이지 데드크로스 현상은 오래 전부터 있었다. 사망자보다 출생자가 많아나지 못하는데 전북의 경우는 그게 아니다.출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도들도 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이다. 그런데 전북도는 기존 대책 그대로 소극적으로 나오고 있어서 비교가 된다. 전북도는 저출산 문제를 심상하게 여겨선 안 된다. 이제 생각을 바꿔야 한다. 아이낳기 좋은 지역 사회 만들기 위해 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 전북도는 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 운운하고 있지만 사실은 그렇지 않다. 180만 명대를 유지하고 있는 게 팩트이다. 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고품화 고착 현상이 굳어지고 있는데 이대로는 곤란하다. 65세 이상 노인 인구의 비율은 늘고 있는데 신생아 울음소리는 드물게 듣고 있으니 참으로 딱한 노릇이 아닐 수 없다.

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