

건강 칼럼

소아 간질환 예방과 대처법

소아에게 간염을 일으키는 원인은 바이러스, 유전, 대사질환 등 다양하다. 그중 가장 흔한 원인은 바이러스 감염으로 A형 간염, B형 간염과 함께 대표적인 바이러스성 감염으로 꼽히는 C형 간염은 아직 개발된 예방백신이 없어 더 많은 주의를 필요로 한다.

▲ 철저한 개인위생 관리로 A형 간염 예방

A형 간염은 바이러스에 오염된 물이나 음식물 섭취, 감염된 환자와의 접촉으로 감염된다. 따라서 위생 상태가 좋지 않을 때 감염되기 쉽다. 조개 등의 어패류를 날 것으로 먹거나 오염된 물을 끓이지 않고 그냥 먹었을 때, 인분에 오염된 과일 등을 제대로 씻지 않고 먹는 것도 전염의 원인이 된다.

A형 간염의 대표적인 증상은 감기와 비슷한 발열, 오한, 두통, 근육통, 피로감 등이다. 증세가 악화되면 식욕이 떨어지고 복통, 구역질, 구토, 설사, 황달 등을 호소하게 된다. 문제는 유·소아의 감염은 거의 증상이 없는 '불현 감염'으로 나타나는 것이다.

감염되는 경우 10% 이하에서만 황달이 나타나고 증상이 있더라도 경미하여 감염으로 인지하지 못하는 경우가 대다수이다.

A형 간염은 아직 치료제가 없기 때문에 일단 감염되면 고른 영양 섭취와 충분한 안정 외에 특별한 치료법이 없다. 또한 A형 간염 바이러스는 85℃ 이상에서 1분 동안 가열할 경우 완전히 사멸하므로 되도록 익히지 않은 음식은 피하고 물은 끓여 마시는 것이 안전하다.

▲ 예방접종으로 B형 간염 예방

간암 발생 원인의 70% 정도를 차지하는 것으로 알려진 B형 간염은 엄마가 아이에게 감염을 옮기는 모자간 수직 전파가 주된 감염경로이다.

일반적으로 급성 간염을 앓은 소아의 만성 간염 진행률은 20% 정도인데, 출생 시 어머니로부터 수직 감염된 경우 90% 이상이 만성화되는 것으로 알려져 있다.

만성화된 B형 간염은 별다른 증상이 없어 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많

다. 따라서 만성 B형 간염이 악화되지 않도록 검진을 통한 적극적인 관리가 필요하다.

B형 간염은 백신이 개발돼 있기 때문에 예방접종을 통한 사전 예방이 가능하다. 이미 B형 간염 바이러스에 감염되었다면 항바이러스제 투여를 통해 치료가 가능하다.

▲ 예방백신이 없는 C형 간염

C형 간염 바이러스는 비위생적인 주사바늘, 면도기 등을 통해 감염될 수 있다. 모자간 수직감염률은 5% 이하이나 최근 비윤리적 병원들의 주사기 재활용 등으로 감염률이 증가했다. C형 간염환자의 약 30%는 정확한 전파 경로를 모르는 것으로 알려져 있는데, C형 간염에 감염된 환자의 70~80%가 만성으로 진행될 가능성이 있으므로 감염되지 않도록 주의가 필요하다.

▲ 피부가 노래지는 신생아 황달

신생아 황달은 신생아의 60~80%에서 발생하는 흔한 질환으로, 주로 생후 4~5일에 나타나며 아기의 피부가 노란색을 띠다가 생후 일주일 이 지나면 저절로 사라진다. 문제는 일주일 이 지나도 황달이 없어지지 않는 경우다.

이때는 뇌세포에 빌리루빈이 축적되어 뇌신경 장애 및 뇌성 마비, 청각 상실, 지능 저하 등이 발생할 가능성이 높아진다. 따라서 신생아의 혈중 빌리루빈 수치가 증가하는 경우에는 반드시 입원 치료를 받아야 한다.

▲ 출생 24시간 내에 황달이 있는 경우

▲ 신생아에서 하루에 혈청 총 빌리루빈이 5mg/d 이상 상승하는 경우

▲ 만삭아에서 혈청 총 빌리루빈이 12.0mg/d 이상인 경우 (미숙아는 15.0mg/d)

▲ 신생아에서 직접형 빌리루빈이 하루 2mg/d 이상 상승하는 경우

▲ 만삭아에서 출생 1주일 후에도 황달이 지속되는 경우 (미숙아는 출생 2주일 후)

▲ 대변이 회색빛으로 변하면서 발생하는 황달

아기의 대변이 회색을 띠고 복통을 호소한다면 담도폐쇄의 가능성이 높다. 담도폐쇄의 경우 되도록 빨리 수술을 해야 하므로 병원을 찾아 전문의의 진단을 받아야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

독자제언

노인요양시설 화재예방 이렇게

최근 노인 인구 증가로 요양시설을 찾는 수요가 계속해서 늘고 있어 화재 발생 등 긴급 상황을 대비하여 소방안전점검과 교육을 통해 화재예방을 실천해야 한다.

지난 2014년 전남 장성군 한 요양병원에서 방화로 추정되는 화재가 발생하여 치매 등 거동이 불편한 노인 등 모두 21명이 목숨을 잃었다.

초기대응 실패와 노인요양시설의 허술한 안전관리등 안전불감증이 불러온 사고이다.

요양원 등 노인시설에 화재 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 첫째, 소방시설에 대한 사전 점검을 철저히 하여 사고를 미연에 방지하여야 한다.

노인요양원은 면적에 관계없이 스프링클러설비(또는 간이스프링클러설

비), 자동화재탐지설비 및 자동화재소보설비 설치 의무화 되어 있고, 노인요양병원도 2018년 6월 30일까지 의무 설치를 해야 한다.

둘째, 불이 났을 때 긴급 피난을 할 수 있는 시스템이 필요하다.

노인요양시설은 작은 인원으로 화재 시 신속하게 피난할 수 있는 대피공간 확보 및 슬러딩 계단 등을 통해 피난을 해야 한다.

셋째, 실정 같은 대피훈련 및 소방안전교육도 함께 병행되어야 한다.

노인요양시설의 특성에 맞춰 직원들의 초기대응능력 향상과 보조자 없이 스스로 피난이 어려운 교령자는 피난대피 훈련을 실시하여 피난 동선을 익혀 유사 시 대처방법을 수시로 훈련해야 한다.

변기호 무진장소방서 소방행정팀장

독자제언

스트레스 해소장소가 어느덧 탈선장소로

최근 대학가나 청소년들이 자주 모임을 갖는 장소에 코인노래방이 생겨나고 있는 추세이다.

코인노래방이란 시간제로 노래를 부르는 곳이 아닌 곡당 동전을 넣고 노래를 부를 수 있는 곳으로 저렴한 가격에 자신들이 부르고 싶은 곡만 짧게 부르고 나올 수 있는 시설로 작은 방에 주로 학생들이 삼삼오오 모여 노래를 부를 수 있는 곳이다.

요즘 유행하는 장소로 많은 학생들에게 스트레스를 풀 수 있는 이 장소는 청소년들이 비행을 저지할 수 있는 탈선장소로 이어질 수 있다.

한눈에 보기에 미성년자인 아이들이 좁은 공간에서 담배를 피우는 경

우가 다반사이고, 소위 일진이라 불리는 아이들이 계단에 모여 방문하는 아이들의 돈을 훔는 경우도 있다.

너무나 당연한 듯 보이는 이 풍경은 눈살을 찌푸리기 하지만 아무도 이를에게 훈계나 지적을 하는 사람이 없다. 되려 지적을 하는 어른들에게 반기를 들고 대들거나 심지어 자신보다 훨씬 나이가 많은 어른을 폭행하는 사건까지 발생한다.

올바르게 활용한다면 친구들과 함께 친목을 도모할 수 있는 데랄 나위 없이 좋은 스포츠장소가 자라나는 청소년들에게 탈선장소로 탈바꿈되지 않도록 어른들의 관심이 필요하다.

구보빈 진안경찰서 경무과 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

혁신도시 발전 방향 일관성 있어야

혁신도시의 발전 방향이 뚜렷해야 했다. 전북도가 지역발전을 위해 서 주목해야 할 것이 많지만 그 중에 중요한 것은 혁신도시의 빠른 정립이다. 혁신도시의 발전은 전북의 발전이라고 해도 과언이 아니다. 전주시민을 비롯해서 완주군민과 김제 시민들 모두가 혁신도시의 성장에 대해 큰 기대를 갖고 지켜보는 오늘이다.

예전에 보도된 대로라면 혁신도시로 이전하는 공공기관 작업은 내년 8월까지 완료해야 한다. 지금 입주자들에서 들려오는 소리를 들어보면 혁신도시가 교통 오지라는 데 그말이 전혀 역지가 아니라는 생각이다. 예전에 본보는 교육여건이 정주여건이며 교통여건 등 살피야 할 게 많을 거라고 말한 바 있다. 그런데 지금 혁신도시 입주자들이 교통의 불편을 호소하고 있다. 대중 교통 편의를 더 늘려 달라는 주문이다.

그리고 전북도는 혁신도시로 입주한 공공기관들의 역할을 강조해왔다. 전북 혁신도시가 점차 지역발전에서 큰 보탬이 되리라 했는데

그게 아니라서 말이다. 전북 혁신도시로 공공기관들이 속속 입주하면 일자리도 늘고 세수입도 늘고 지역 발전도 있으리라 여겼는데 그게 짧은 생각이었다. 공공기관 직원들이 풀고 있던 숙제를 들여다보니 참담하다. 전북 지역에서 근무하느니 차라리 퇴직하는 게 낫다고 했던 것은 이미 잘 알려진 사실이다. 전북도는 저번에 164명중에서 469명이 떠나버린 사실을 지금도 기억하고 있을 터이다. 혁신도시에 입주했다가 포기해버린 그들의 그 같은 반응은 여간 곤혹스러운 게 아니다.

전북도는 혁신도시가 지금의 자리에 조성되기까지의 과정을 상기해야 한다. 그동안 혁신도시 건설을 위해 그 얼마나 애태우며 힘을 쏟았는지 되돌아보아야 한다. 혁신도시의 발전 방향을 보다 뚜렷하게 정립하려는 이야기이다. 혁신도시 공공기관들의 지역 인재 채용 비율도 전국에서 다섯 번째에 그치고 있는 작금이다. 전북도는 공공기관 관계자들과 머리를 맞대야 한다. 혁신도시의 발전 방향을 뚜렷하게 알리는 가운데 지역을 위한 역할 증대를 주문해야 한다. 기브 앤 테이크의 묘수를 살려달라는 당부이다.

동부권 6개 시군 발전 관심 가져야

동부권에 대한 발전 관심사를 키워야 했다. 보다 많은 발전의 기회를 주어야 한다는 지적이다. 그런데도 현실은 여전히 요지부동이다. 도내 발전 관심사의 태반이 전주와 익산과 군산에 몰려 있는 것이다. 이런 불균형 때문에 동부권의 인구 감소가 심각하다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다.

전북도는 동부권 6개 시군의 여론을 존중해야 한다. 향토의 고른 발전은 도민 모두의 열원이다. 이게 지난 십수년 전부터 수없이 반복된 발언이라고 흘러들어서는 안 된다. 정부 부처를 상대로 할 말을 하는 강단을 보여야 한다. 묵도하는 바 우리 전북은 다른 지역과 비교해 너무 낙후돼 있다. 그런데 어쩌면 개발인지 딱한 전북 지역에서만 동서간 격차가 심화되고 있다. 답답하고도 안타까운 일이다.

동부권을 더 챙겨야한다며 그동안 이런 저런 주문을 했지만 그동안 응답의 소리가 희미했다. 동부권에 대한 관심이 부족한 탓이다. 그런 점에서 이번엔 행정부지사

가 도내 동부권 6개 시군 발전 방향을 관계자들과 함께 모색한 것은 그 의미가 크다. 그런데 여기 지적하고 싶은 게 있다. 그것은 모색이 지역 여론을 의식해 보여주는 면피용 홍보 수단이었으면 한다. 여기 그 동기를 의심해서 하는 말은 결코 아니다. 그동안 많은 토론과 모색이 있었지만 실제로 동부권 6개 시군을 위해서 실제 유익이 돌아간 것은 거의 없을 정도로 미미하기에 하는 말이다.

도내 동부권 6개 시군의 인구가 내날이 줄고 있는데 가만히 두고 볼 일이 아니다. 전북도는 발전 청사진 대로 일해 왔노라고 주장하고 싶겠지만 그에 대한 평가는 동부권 주민들이 판단할 일이다. 교통 인프라며 기업 유치며 취업 환경이며 말들이 많았지만 눈으로 확인할 수 있는 실적은 많지 않다. 거듭 주문하거나 동부권에 애도 발전의 기회를 주어야 한다. 전주 김천간 동서횡단철도 조기 착공을 위한 논리 확보가 시급하다는 주장에 본보는 전적으로 공감하는 바이다.

Large graphic advertisement for Jeonju Daily featuring a ship on the sea and the slogan '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope).

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