건강 칼럼

어린이 야뇨증

김준식
계명대 동산병원 소아청소년과 교수

아이가 야뇨증이어서 걱정하는 부모가 많다. 야뇨증은 쉬운 해결책도 없고 금방 고칠 수 있는 것도 아니지만, 부모와 자녀가 이 문제에 잘 대처할 수 있도록 도와 줄 수 있는 방법은 아주 많다.

우선 아이에게 혼자가 아니라는 것을 알려 주는 것이 도움이 된다. 너랑 같은 반에 같은 어려움을 겪는 친구가 적어도 하나는 있다고 이야기해 준다.

야뇨증은 5세 어린이의 20%에서 나타나며 매년 15%씩 자연적으로 치유된다. 야뇨증을 겪는 아이 대부분이 10세 미만이며, 극히 일부에선 10대에도 야뇨증을 겪기도 한다. 하지만 15세가 되면 99%가 야뇨증을 극복하며, 남자아이들이 여자아이들에 비해 야뇨증을 겪는 경우가 조금 더 많다.

야뇨증이란 방광조절능력이 완성되는 나이인 5세를 지나서 본의 아니게 소변을 배출하는 현상을 가리키는 의학용어다. 연속적으로 3개월 이상, 일주일에 최소한 2번 이상 오줌을 싸는 경우에 야뇨증이라고 한다.

태어나서 계속 소변을 가리지 못하고 소변을 지리는 경우에는 1차성 야뇨증이라 하고, 6개월 이상 소변을 가리다가 동생의 출생, 유치원 입학, 이사 등에 의해 다시 야뇨증이 나타나는 경우를 2차성 야뇨증이라고 한다.

아이가 침대를 적시는 경우는 80% 정도에서 1차 야뇨증에 해당하고 이로 인해 자존감이 낮아져 행동장애나 성격장애가 나타날 수 있다.

매일 밤 우리 몸은 신장의 소변 생성을 늦춰주는 항이뇨 호르몬을 분비한다. 야뇨증을 겪는 어린이 중 일부는 이 호르몬이 적게 나와 소변량이 증가하여 생긴다.

야뇨증은 방광이 신체의 다른 부분과 같이 빠르게 성장하지 못했을 때 생길 수 있다. 방광이 너무 작아서 밤에 만들어지는 소변을 충분히 담고 있지 못하거나, 소변의 흐름을 조절하는 방광의 근육이 아직 약해서 아침까지 소변을 잡아두지 못하기 때문이다.

많은 아이들이 너무 깊이 잠든 나머지 소변을 보고 싶어도 깨지 못한다. 우리 뇌의 일부는 잠자고 있는 동안에도 깨어서 밤에 화장실에 가고 싶을 때 알려 주는데 그게 되지 않아서이다.

부모 중 한 사람이 어릴 때 야뇨증을 겪었다면, 그 자녀가 야뇨증을 겪을 확률은 40%이다. 만일 부모가 양쪽 다 야뇨증을 겪었다면, 그 확률은 70%에 가깝다.

일상생활 습관을 조금만 바꿔도 야뇨증 치료에 큰 도움이 된다. 우선 오후 4시 이후에는 달거나 카페인이 들어있는 음료수는 피하고, 저녁 식사 후 잠이 들 때까지 수분 섭취를 최소화한다. 부모의 격려도 큰 도움이 된다. 수치심을 느끼게 하거나 벌을 주면 문제만 악화된다. 그리고 자기 전에 소변을 보게 한다. 침대가 젖지 않은 밤은 별 모양의 스티커를 붙이고 칭찬하거나 상을 준다.

독자제언

보행자 옆을 통과할 때에는 안전 거리 두고 서행해야

며칠 전 농사일을 마치고 집으로 돌아오던 어머니가 가슴을 쓸어내리며 "차가 갑자기 세게 달리는 바람에 하마터면 사고가 날 뻔 했다"는 말을 하여 놀란 경험이 있다.

보행자는 누군가에게 가장 소중한 부모, 형제, 자녀이며, 나 자신의 소중한 사람일 수 있다.

하지만 운전자 중에서는 자동차에 비해 보행자 스스로가 사고를 피하기 쉽다는 안일한 생각으로 보행자를 위협하는 경우가 있다.

OECD의 한보고서에따르면 2000~2013년까지 한국의 인구 10만 명당 보행자 교통사고 사망자수는 평균 5.2명으로 집계됐다. 폴란드(4.4명)와 헝가리(2.6명), 그리스(2.3명) 보다 높은 수치다.

운전자는 보행자 보호를 위한 안전운전을 하여야 한다. 보행자의 행동특성을 충분히 고려하여 추측 운전을 삼가고, 보행자가 횡단보도를 통행할 때에는 반드시 일시 정지하여 보행자의 안전을 보장하며 보행자 옆을 통과할 때에는 안전한 거리를 두고 서행 운전하여야 한다.

교통사고로 목숨을 잃는 보행자가 올해 들어 전북도내 에서 30여명에 이르고 있다.

30명 중에는 죽음을 예견하기보다 갑자기 목숨을 잃는 사람들이 대부분일 것이며, 뜻밖의 사고로 인해 가슴 아파하는 주변 사람들을 포함하면 간접적인 피해자는 훨씬 많을 것이다.

나의 소중한 가족을 걱정하듯 평상시 보행자나 운전자 모두 타인을 배려하는 마음으로 실천하는 교통안전을 위해 노력하자.

유형주 남원경찰서 도통지구대 순경

행락철 관광버스 음주가무 사고 부른다

곳곳의 지역 축제와 꽃놀이, 초·중·고등학교 소풍으로 들썩이는 행락철을 맞아 나들이객들의 전세버스, 관광버스 이용추세가 증가하고 있어 자칫 대형사고로 이어지기 쉬운 행락철 버스이용 안전관리에 주의가 요구되고 있다.

국토교통부에 따르면 교통사고 사망자수는 2012년 5392건에서 지난해 4621건으로 지속적으로 줄고 있는 반면, 행락철 전세버스 봄철 사고발생건수는 5,037건으로 2014년 4,068건에 비해 23.8% 증가했다.

고속버스 사고 원인은 대형버스 내 승객의 음주가무행위를 비롯해 운수종사자들의 졸음운전, 음주운전, 무자격자 운전 등 운전자 안전과실에 의한 것으로 나타난다.

특히 지난해까지 최근 5년 동안 3월에서 5월까지 봄철 졸음운전으로 30명이 숨지고 1,200여명이 부상을 입어 졸음운전의 사고 위험성을 보여주고 있고, 가장 큰 사고의 원인인 버스 내 음주가무 행위는 운전자의 주의를 분산시켜 안전운전을 하는데 방해가 되며 이 때, 승객 대부분이 안전벨트를 착용하지 않기 때문에 사고 발생 시 대형인명피해로 이어지기 쉽다.

이러한 버스 내 음주가무 행위를 예방하기 위해서 고속도로순찰대에서는 암행순찰차로 불시검문 중이며, 적발 시 현행 도로교통법과 여객자동차운수사업법에 따라 버스 안의 음주·가무 행위를 방조한 운전자에게 범칙금 10만원에 벌점 40점을 부과하고 있다.

또한 경찰에서는 봄철 행락지 및 사고다발업체 전세버스 안점점검을 통해 버스 운수종사자들의 안전의식을 강화시키며, 관광버스 집결지에서 운전자 상대 음주여부를 지속 점검, 행락지 중심으로 주간시간대를 포함한 불시 음주단속을 계획, 실행하고 있는 중이다.

화창한 날씨를 즐기는 행락철, 전세버스 이용 시 전 좌석 안전띠 착용을 의무화하고, 운전자는 졸음쉼터를 이용해 충분한 휴식을 취해 졸음운전 예방, 탑승객의 운전자 방해 행위를 금지하여 더욱 안전하고 즐거운 여행이 되어야겠다.

강정란 고창경찰서 모양지구대 순경

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사 설

탄소법 국회 통과의 의미

탄소산업에 파란 불이 켜졌다. '탄소소재 융복합 기술지원법'이 국회 본회의에서 의결이 되기를 고대하고 있던 때와는 지역의 분위기가 다르다. 19대 국회가 끝나가도록 탄소법 통과가 미루어지고 있었는데 막판에 전북 도민의 숙원인 탄소법이 통과된 것이다. 더워지고 있는 있는 이때에 상쾌한 소식이 아닐 수 없다. 그동안 애쓴 모든 이들에게 도민들은 치하하고 있을 터이다.

탄소법이 국회를 통과했으므로 이제 전북도와 전주시는 운동화의 끈을 조여매는 마음으로 계획추진에 열정을 보여야 한다. 탄소산업을 도민의 백년 먹거리사업으로 키워야 한다는 주문이다. 도민의 기대대로라면 진작에 통과돼야 했을 탄소법이다. 초장부터 터덕거려 많은 시간을 허비했으므로 이제 더욱 탄소산업에 매진해야 한다. 탄소산업은 분명히 전북도와 전주시의 핵심 성장동력 산업이 분명하므로 이제 정부를 상대로 어떤 접근을 할것인지를 생각하고 있어야 한다.

전북도와 전주시는 잘 알고 있을 터이다. 탄소법이 국회를 통과했다고 해도 이제 시작일 뿐이다. 이쪽의 구상을 재점검하는 자세로 치밀하고도 완벽하게 다듬어야 한다. 이쪽에서 볼 때는 타당한 것이어도 저쪽에서 볼 때는 그렇지 않을 수도 있기 때문이다. 정부의 지원이 필수적이라면 반드시 이쪽의 전략을 점검해야 한다. KDI의 예비 타당성 평가가 경제성을 인정받는 1에 못미쳐 0.85라는 평가를 받았기에 하는 말이다.어떻게 탄소법이 통과되기는 했지만 흔쾌한 통과는 아니었을 거라는 짐작이다.

탄소산업의 성공여부는 전북도와 전주시의 역량 발휘에 달려있다. 그러므로 전북도와 전주시는 힘을 합쳐서 사업의 속도를 내도록 해야 한다. 앞으로 재정부를 상대로 설득작업을 벌이려면 내부적으로 그만한 논리를 강화해야 한다. 탄소 산업이 대통령의 공약사업인데도 그동안 국가사업으로 키워내지 못한 것에서 교훈을 얻어야 한다. 전북도와 전주시는 그동안 말했던 것을 잊어서는 안 된다. 국비 규모 5천2백억 원으로 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언한 것을 도민들은 생생히 기억하고 있는 것이다.

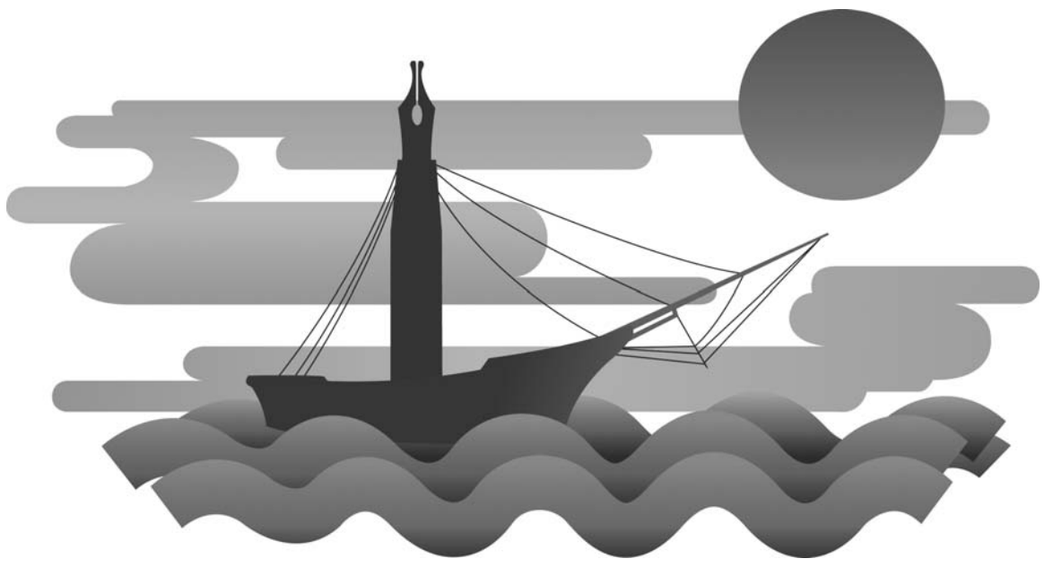
익산 국가식품클러스터 힘찬 추진을

전북도와 익산시는 국가식품 클러스터를 위해서 더 힘차게 뛰어야겠다. 본보는 예전에 국가식품클러스터와 관련해서 중국시장 개척에 대해 매우 바람직하다고 말한 바 있다. 시일이 좀 지났으나 기억하는 이들이 있을 것이다. 상해시에서 중국 74개 업체의 기업인 130여 명을 초청해 투자가치가 높음을 설명했던 거 말이다. 그때 언론의 보도는 큰 관심을 끌었다면서 밝은 소식이라고 평가했었다. 나중에 투자 협약이 러쉬를 이룰 것으로 기대가 된다고도 말했었다.

그런데 지금은 어떤가 묻고 싶다. 지난 날 여러 번 반복해 말했던 걸 또 말하거니와 전북도민 모두가 국가식품 클러스터에 거는 기대가 크다. 지역 발전 현안 중에 국가식품클러스터가 차지하는 비중은 가볍지 않다. 국가식품클러스터가 그 모습을 위용을 드러내게 되면 익산시는 그만큼 발전해 있을 게 틀림 없다. 도내 농가들에게도 괄목할 만한 경제적 실익이 있을 터이다. 그러므로 전북도와 익산시는 국가식품 클러스터사업을 위해서 더 힘차게 뛰어야겠다.

국가식품클러스터 사업에 계속 박차를 가해야 한다. 지금 그것을 말하는 이유가 있다. 국가식품 클러스터의 미래를 위해서는 익산시의 대외 이미지에 변화가 있어야 하기 때문이다. 현재 국가식품클러스터는 깨끗한 이미지와 거리가 있다. 왕궁지역의 혐오스런 시설을 그대로 두고서 국가식품클러스터의 발전을 도모할 수 없다는 지적이다. 먹거리 산업을 발전시키려면 먼저 익산이 청정 지역이라는 이미지가 뚜렷해야 한다.

전북도의 결단에 따라 국가식품클러스터의 미래는 결정된다. 결단은 빠를 수록 좋다. 국가 식품클러스터에서 생산된 식품들은 소비자들이 예약돼 있다. 도민은 물론이고 전국민이 익산식품클러스터의 생산한 식품을 소비할 터이다. 그리고 앞서 언급한대로 중국인들도 소비할 터이다. 그러므로 전북도는 새만금 사업과 탄소산업에 못지 않게 식품클러스터 사업에도 힘을 쏟아야 한다.



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