

건강 칼럼

우리 아이 발열, 이것만은 꼭 알고 있다

아이를 키우면서 걱정되는 상황 중 하나는 열이 날 때다. 아이가 어린 초보부모일수록 불안함은 커질 수밖에 없는데 사실 발열은 다양한 컨디션에 대한 우리 몸의 정상적인 반응으로 영유아기에 발열을 한 번도 겪어보지 않는 경우는 거의 없다.

그렇다고 발열을 가볍게 넘길 수만은 없다. 발열의 원인이 의학적으로 전혀 문제되지 않는 경우부터 심각한 감염까지 매우 다양하기 때문이다. 따라서 아이가 열이 날 때 어떤 경우에 염려해야 하는지 열의 치료 방법과 시기 그리고 추가 평가가 필요한 징후와 증상들을 알아두는 것이 중요하다.

발열은 중심체온이 38°C 이상인 경우를 말한다. 체온을 측정하는 방법은 다양한데 항문을 통해 체온을 측정하는 직장 체온이 실제 중심 체온에 가장 가깝다.

하지만 직장 체온을 측정하는 것이 현실적으로 어렵기 때문에 보통 겨드랑이 또는 귀(고막) 체온을 대신 측정한다. 일반적으로 귀 체온이 38°C 이상인 경우도 열이 있다고 본다. 겨드랑이 체온은 직장 체온과 비교했을 때 정확히 환산되지는 않지만 보통 0.6~1.2°C 정도 낮기 때문에 37.2°C 이상일 경우 발열이 있다고 한다. 영유아 시기 발열의 가장 흔한 원인은 감염이다. 바이러스나 세균 모두 원인이 될 수 있으며 흔한 예로 감기, 위장염, 중이염, 급성 폐쇄성 후두염, 세기

관지염 및 요로 감염 등이 있다. 감염 외에도 주변 환경 등에 의해 발열이 발생하는 경우도 있는데 3개월 미만의 영아에게 옷을 많이 입혀두거나 담요 등을 두껍게 덮어준 경우 체온이 상승할 수 있다. 하지만 이러한 경우라도 두꺼운 옷이나 담요와 관련이 없는 다른 원인에 의한 발열의 가능성은 항상 있으므로 체온이 38°C 이상인 경우에는 다른 원인이 동반돼 있지 않은지 평가해야 한다.

그리고 일부 예방 접종 후에도 발열이 발생할 수 있다. 대개 접종 후 24~48시간 이내에 발열이 발생하고 발열의 시기와 정도는 예방접종 종류에 따라 다르다. 겨드랑이 체온은 아이의 겨드랑이가 마른 상태에서 측정해야 한다. 온도계의 끝 부분을 겨드랑이에 넣은 상태에서 아이의 팔꿈치를 가슴에 대고 체온계에서 '삐' 소리가 날 때까지 체온계가 움직이지 않도록 해주는 것이 중요하다. 귀 체온은 측정하기는 매우 편리하지만, 고막에서 발생하는 열 적외선을 측정하는 방법이기 때문에 정확도나 신뢰도가 다른 측정 방법보

다는 낮은 것으로 알려져 있다. 특히 귀 체온은 주변 환경 온도 등에 영향을 받기 때문에 덥고 추운 날 외출하고 돌아 온 경우에는 측정하기 전에 15분 정도 기다린 후 체온을 측정해주는 것이 좋다. 귀 체온을 정확하게 측정하려면 온도계를 삽입하기 전에 아이의 귀를 뒤로 당기고 탐침을 아이의 귀에 대고 약 2초 정도 기다리면 된다. 간혹 고막튜브 및 중이염이 있을 경우 귀 체온 측정이 부정확하지 않을까 하는 우려를 할 수 있지만 일반적으로 체온의 정확성에는 영향을 미치지 않는 것으로 알려져 있다. 발열 치료에는 장단점이 있다. 발열은 신체가 감염원인 물질과 싸우는 데 중요한 역할을 하지만 동시에 이 과정이 아이를 불편하게 만들 수도 있다. 따라서 체온의 높고 낮음보다는 아이의 컨디션 및 동반된 다른 증상들이 평가 및 치료에 훨씬 더 중요하다. 발열은 기침, 콧물, 구토, 설사, 두통 등 다른 증상들과 동반되는 경우가 흔하며, 일부의 경우에는 발열

이 발생하기 전에 다른 증상들만 먼저 발생하고 이후 발열이 동반되는 경우도 있어 당장은 열이 없더라도 3개월 미만의 영아에서 38°C 이상의 발열이 있는 경우 3개월 이상, 3세 미만의 어린이가 3일 이상 38.5°C 이상의 발열이 있는 경우 3개월 이상 3세 미만의 어린이가 38.5°C 이상의 발열이 있는 경우 등에는 소아과 전문의에게 진료를 받는 것을 권한다.

발열을 치료하는 가장 효과적인 방법은 해열제를 복용하는 것이며, 흔히 사용되는 해열제는 아세트아미노펜 계열(세토펜, 타이레놀, 썬프 등)과 이부프로펜 계열(부루펜, 맥시부렌, 키즈엔펜)이 있다. 이러한 해열제를 사용할 경우 발열로 인한 아이의 불편감을 감소시키고, 체온을 1~1.5°C 낮춰줄 수 있다.

아스피린은 18세 미만의 아이에게 권장되지 않는다. 아세트아미노펜과 이부프로펜은 필요에 따라 4~6시간마다 투여할 수 있지만 함께 투여하는 것은 권장되지 않으며, 2시간 간격으로 투여할 수 있다.

단 24시간 내에 각 5회 이상 투여해서는 안 된다. 이부프로펜은 6개월 미만의 아이에게는 사용을 권장하지 않으며, 두 약물의 용량은 모두 아이의 연령이 아닌 체중에 따라 계산된다. 해열제는 꾸준히 복용하기보다는 발열이 없어 필요할 때에 투여해야 하며 불쾌한 증상이 해결되면 중단한다.

독자제언

고령화 사회, 노인 교통사고 대책 시급

우리나라는 해가 지날수록 빠른 속도로 고령화사회를 향해 가고 있는데, 2030년에는 그 비율이 약 20%까지 상승하여 인구 5명 중 1명이 노인인 형태를 띠게 될 것으로 예상된다. 사망률도 증가하고 있으며, 이 중 보행자 사고가 가장 큰 비중을 차지하고 있다. 65세 이상 노인인구가 전체인구의 11%에 달하는 우리나라는 노인교통사고 사망자 수가 차지하는 비중이 매년 증가추세에 있으며 교통사고로 숨진 노인 절반이상이 보행 중에 사고를 당한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 고령층 중 보행자가 많고 신체적, 정신적으로 위험한 상황

에 대한 대처능력이 떨어져 교통사고의 위험에 더 쉽게 노출되기 때문이다. 이러한 노인교통사고 대책으로 첫 번째는 노인들이 자주 출입하는 공원, 경로당, 양로원 등을 실버존으로 정하여 노인을 위한 교통안전대책을 확대해야 한다. 두 번째는 노인에게 대한 교통안전교육, 홍보를 강화해야 한다. 노인교통사고는 한 개인의 힘으로는 예방할 수 없다. 시민과 관계기관이 유기적으로 협조하고 노력해서 어르신들이 더 이상 안타까운 사고를 당하는 일이 없기를 바란다. 박재원 전북지방경찰청 기동대순경

독자제언

기승하는 차량털이, '한 번 더 돌아보세요'

최근 차량털이로 인한 피해가 잇따르고 있다. 주택이 주차장은 물론이고 차를 잠시 정차한 사이에도 발생할 수 있다. 차량털이는 보통 10대들이 유혹비 마련을 위해 벌어진 범죄였는데 최근에는 경기 침체가 장기화되면서 생활고에 시달리는 사람들도 차량털이를 하는 일이 많아졌다. 차량털이는 주로 시정되지 않은 차량의 문을 무작위로 열어보는 방법으로 차량 안에 보관된 현금이나 귀중품, 고가의 차량용품 등을 절취하고 있으며 도구를 이용해 창문을 깨거나 가위, 옷걸이 등의 물건으로 차량 문을 열어 범행을 저지르기도 한다. 인위적인 생각으로 차량 문을 잠그지

않은 경우 곧 차량털이범의 표적이 될 수 있다. 차량털이를 예방할 수 있는 방법은 차량 문을 잠그는 것이다. 잠시 정차할 때에도 운전자가 자리를 비울 때에는 창문을 끝까지 올라갔는지, 차문은 잘 잠겼는지 꼼꼼히 확인한다. 아울러 주차할 때에는 CCTV가 설치되어 있는 곳에 하는 것이 좋으며 CCTV의 사각지대가 될 수 있는 길 가장자리, 인적이 드문 곳 등은 피하는 것이 좋다. 또한 차량 내에는 현금이나 가방, 노트북 등의 귀중품은 절대 두지 않아야 한다. 주차를 하고 차량 문의 잠금 여부를 한 번 더 돌아보는 습관으로 차량털이를 예방하도록 하자. 박주현정읍경찰서 상동지구대 순경

사설

전북의 인구 감소 현상 매우 심각하다

국내 인구 감소 현상이 매우 심각하다. 저번에 행정부가 주민등록 인구를 조사한 결과 보고를 볼 때도 아쉬웠지만 지금은 그 정서가 더 하다. 농촌 인구가 줄고 있는 것도 답답한 노릇인데 이제는 도시지역마저 그러니 폭폭할 일이다. 남원시는 말할 것도 없고 김제시와 정읍시도 하룻밤이 인구가 줄고 있더니 말이다. 심지어 익산시까지 2000년 이후 인구 감소를 말하고 있으니 앞으로가 걱정이다. 전북의 인구가 2백만이라고 하지만 그에 한참 못 미치는데 이리다가는 180만 명정도 잠정할 수 없을 것 같다. 전북도는 인구 감소에 대해 진지하게 고민해야겠다. 도내 거주 인구가 내리막 현상을 보이고 있는데 우려를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 인구 감소세가 문화 됐다는 식의 보도로 실상을 흐리게 해서 안 된다. 본보가 저번에 전국의 광역도 중에서 전북만 유일하게 인구가 줄은 것을 지적했거나 도내의 제반 상황이 안 좋다. 전북도가 전개해온 인구 유인책의 약점이 먹히지 않고 있는 것이다. 전북도는 거주 인구의 변화에 대해서 보다 정직해야 한다. 우리 지

역은 인구 하향 고착화 현상을 보인지 오래되었다. 저출산 현상마저 심화돼 신세대의 수도 줄고 있다. 학생수가 줄고 있는 걸 보면 그걸 알 수가 있다. 지난해의 보도가 생각나는 오늘이다. 전년도에 비해 초등학생은 2365명이 줄었고, 중학생은 5821명이 줄었고, 고등학생은 1095명이 줄었다는 그 보도 말이다. 이같은 현상은 전북의 미래를 위해서 반갑지 않다. 2020년이면 도내 고등학생이 30%나 감소할 거라는 보고가 저번에 있었는데 전북도의 생각이 어떤 지 궁금하다. 그리고 말이 나왔으니 전북도는 도내 거주 인구의 동향에도 주목해야겠다. 남원시의 인구가 완주군의 인구보다 적은 거 말이다. 완주군은 군내에 읍이 두 개나 있으니 인구가 많은 것은 당연한 일인지도 모른다. 그래도 남원시는 속세로 받아들여야 한다. 동부권의 무주 진안 장수도 인구 감소가 심각한 것은 마찬가지다. 일지리며 교육 문제며 해결할 게 산적해있다면 거주 인구가 줄어들 터이다. 그런데 그쪽에 암 발병률이 높은 것까지 지적되고 있는 판이다. 두루 심각한 문제가 아닐 수 없다.

도내 기업 생존률이 궁금하다

도내 기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 지난해 전국 최하위라는 보고가 있었는데 그동안 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 군산 조선소의 폐쇄 수순 발기와 협력업체들의 줄 도산상을 생각할 때 그 대답이 뻔하다. 지금 대선 정국으로 온갖 공약이 남무하고 있지만 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 우선 염려하지 않으면 안된다. 그동안 중소기업을 살려야 한다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 최근 해의 수출이 나아졌지만 그게 반짝 효과로 끝날지 알수 없는 요즘이다. 늘 그랬거니와 돈이 돌지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 평균잡아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다니 난감하다. 지역 경제의 경직에 대해서 전

북도의 입장은 어떤지 궁금하다. 오래전부터 중소기업인들은 체감 경기를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로든 계속된다면 문제이다. 미국의 트럼프 정부와 북한의 도발적인 최중우를 때문에 미래가 불안정하기에 앞으로든 그럴 전망이 크다. 그리고 이번에 전격적인 사드배치 때문에 중국의 한한령이 더욱 공고화될 것이 뻔하다. 이 불안한 때를 당하여 전북도 여러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한 몫을 계속해서 담당해줘야 하는 까닭이다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그러므로 도내 기업의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 중소기업과 함께 가야만 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

