

건강 칼럼

나들이 전, 봄철 유행병 확인하세요

따뜻한 봄날, 화창한 날씨를 만끽하려 산으로 바다로 나들이 계획을 세우는 이들이 많다. 이때 조심해야 하는 봄철 질병에는 어떤 것이 있을까? 예쁜 꽃이 피고 아름다운 봄을 즐기기 위해서 기쁘고 조심해야 하는 봄철 유행 질병에 대해 알아보자.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 음식 조심! 노로 바이러스 유행성 바이러스 장염인 노로 바이러스는 바이러스에 오염된 음식이나 물 등을 섭취한 경우에 감염될 수 있다. 24~48시간의 잠복기를 거쳐 위가 허하거나 속이 울렁거리는 오심, 구토 증상으로 나타난다. 하루 3~4회의 묽은 설사가 동반되며 이후 48~72시간 동안 지속되지만 아무런 처치 없이 빠르게 회복되기도 한다. 이러한 노로 바이러스 예방에는 비누나 세정제로 30초 이상 손을 씻는 것이 큰 효과가 있다. 채소나 과일도 반드시 깨끗한 물에 씻고 꿀 등의 어패류는 익혀 먹는다. 또 노로 바이러스는 열에 약하기 때문에 칼, 도마, 행주 등의 주방도구는 85도 이상의 온도에서 1분 이상 끓여 사용하는 것이 좋다.

▲ 진드기 조심! 증중열성혈소판 감소증후군 증중열성혈소판감소증후군은 SFPS(severe feverwith thrombocytopenic syndrome) 바이러스에 감염된 작은소창진드기에 물렸을 때 발생

한다. 나들이나 야외활동이 많은 4월부터 11월까지 주로 나타난다. 잠복기는 대개 1~2주로 알려져 있고 고열, 피로감, 두통, 근육통, 복통, 구토, 설사 등의 증상을 보인다. 치사율은 30% 정도이며 나이가 많거나 중추신경계 이상이 있는 경우 출혈이 있거나 혈소판 수 감소, 장기들의 기능에 문제가 생기는 등의 임상소견이 동반된 경우 사망률이 높아진다. 또한 열중 바이러스 농도가 높을 때도 주의해야 한다. 아직 효과적인 항바이러스제나 백신이 없으므로 산악, 구릉지역에서 활동할 때는 진드기가 서식하는 풀밭이 있는 숲이나 잡목 지역을 피해 진드기에 물리는 것을 막는다. 필요한 경우 진드기 기피제를 사용하는 것을 권한다.

▲ 급적급작! 고통스러운 수두 수두는 대상포진 바이러스에 의해 감염되어 나타나는 급성 바이러스 질환으로 주로 3~6세 소아나 초등학생에서 발생한다. 일반적으로 겨

울과 봄에 유행하는 경향이 있으나 사실 1년 내내 발생할 가능성이 있다. 호흡기 분비물을 통해 공기로 전염되기도 하고 수두, 대상포진 환자의 피부병변과 직접 접촉으로 바이러스가 호흡기나 결막의 점막에 침투해 옮기도 한다. 수두의 잠복기는 보통 14~16일로 발진이 생기기 24~48시간 전부터 발열, 권태감, 식욕 부진, 두통 등의 증상이 나타난다. 이후 가려움을 동반한 발진이 처음에는 두피, 얼굴 혹은 몸통에서 시작하여 사지로 퍼지게 된다. 피부 발진은 3~4일간 수포기를 거쳐 10일 이내에 딱지를 남기고 대부분 호전된다. 수두를 예방하기 위해서는 생후 12~15개월 사이에 백신을 접종하는 것이 가장 좋으며, 한 번 앓으면 재발할 가능성이 낮긴 하나 가능성이 없는 것은 아니다.

▲ 귀물이 부풀어 오르는 볼거리 볼거리라는 볼거리 바이러스에 의해 생기는 급성 유행성 전염병으로 늦

겨울이나 봄에 4세 소아부터 10세 미만 청소년에게 흔히 나타난다. 감염자가 기침을 하거나 대화 도중 발생한 공기 공기를 통해 전염되며 발생하는데, 2~3주간 잠복기를 거쳐 발열, 두통, 근육통, 식욕 부진 등의 증상이 생긴다. 1~2일 후 귀 밑 이하선에 생긴 염증으로 귀 한 쪽이 붓다가 양쪽 모두가 붓는 경우가 흔하며 3~7일 이내에 점차 가라앉는다. 합병증으로 뇌수막염, 고환염, 부고환염, 난소염 등이 발생할 수 있다. 볼거리를 예방하기 위해서는 12~15개월 및 4~6세에 총 2회의 MMR 접종을 받아야 한다.

▲ 예방 접종이 최선, 홍역 홍역은 전염성이 매우 강해서 보균자와 접촉하는 것만으로도 90% 이상이 발병한다. 호흡기 분비물 등의 비말이나 오염된 물건을 통해서도 전염될 수 있으며 결막을 통해서도 호흡기로도 감염될 수 있다. 잠복기는 10~12일이며 잠복기에서 2~3일 진행된 후 발진이 발생한다. 홍역의 발진은 귀 뒤로부터 나타나기 시작하며 얼굴, 목, 몸통, 팔·다리 순으로 2~3일에 걸쳐서 진행된다. 이 기간에 고열이 지속된다 발진이 멈추면 열도 내린다. 홍역을 예방하기 위해서는 2회의 MMR 접종을 받는 것이 중요하다. 또 양치질과 손 씻기 등 개인위생을 철저히 하며 유행 시 사람이 많은 곳은 피하는 것이 좋다.

독자제언

경미범죄 심사위원회를 아시나요?

한순간의 실수 또는 생계 때문에 어쩔 수 없이 경미한 범죄를 저지른 사람들이 전과자가 되지 않도록 단 한번 기회를 준다면 어떨까? 경찰은 경미범죄의 경우 무분별한 전과자 양산을 막고, 실수나 우발적으로 일회적 범죄를 저지른 범법자에게 최대한의 관용을 베풀겠다는 의미로 '경미범죄심사위원회'를 실시하고 있다. 사건의 피해 정도(경미성, 피해 회복 여부), 죄질(범행 동기, 수단, 상습성, 전과) 및 기타사유(연령, 지능 수준 및 장애 여부, 반성 여부)를 경찰서장이 위원장을 맡고, 생활안전과장을 포함한 과장급을 내부위원, 변호사 자격을 가지고 있는 자 등을 민간위

원으로 구성하여 꼼꼼히 따진다. 피해 정도가 경미하거나, 피해를 번상 회복하였을 경우, 피의자가 미성년이거나 60세 이상의 고령자일 경우, 전과자가 아닐 경우, 기초생활수급자 또는 차상위 계층에 해당하는 경우, 기타 정상을 참작할 사유가 있을 경우에 있는 범법자를 그 대상으로 하고 있다. 이는 경찰서에서 자체 선정을 할 수가 있으며, 본인이 이외의 제기를 하는 것도 가능하다. 경미범죄 심사위원회 제도가 전과자를 양산하지 않으면서도 범법자를 계도할 수 있는 국민을 위한 좋은 제도로서 정착되었으면 하는 바램이다. **비재원 전북경찰청 경찰관기동대 손경**

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

현금강·절도 피해예방 위한 시스템 구축 필요

최근 다른 지역에서 발생한 농협 총기강도 사건을 비롯하여 현금이나 귀금속을 노리는 강력범죄들은 사회적 불안감을 유발하고 있다. 이에 따라, 다액의 현금 등을 취급하는 주유소, 금은방, 편의점 등은 방범 실태를 면밀히 살펴보고 취약한 알점을 보완하는 등의 대비가 필요하다. 우선, 업소 내·외부에 대한 환경 개선이 이뤄져야 한다. 카운터는 밖에 잘 보이는 곳에 설치하고 점포 유리에 많이 붙어 있는 포스터 등은 가급적 제거하여 위급한 상황이 외부에 확인될 수 있는 환경을 만드는 것이 중요하다. 또한, 비상상태를 알리고 도움을 청할 수 있는 시스템 구축이 필요하다.

한달을 서비스는 전화기에서 수화기를 떼어놓고 7초가 지나면 112에 신고 되는 시스템으로 KT를 통해 무료로 가입할 수 있다. 심야시간에는 무선기기를 호중머니 등의 신체에 휴대하면서 위급한 상황이 닥쳤을 때 버튼을 눌러 위급을 알리는 무선 비상벨도 갖출 필요가 있다. 아울러, 범죄에 취약한 사각지대에 CCTV를 설치하고, 주기적으로 작동 여부를 점검하여 만일의 사태를 대비해야 한다. 업소에서 보관하는 현금 등은 최소한으로 줄여야 하고, 일장 기간 영업을 중단할 경우에는 관할 파출소에 사전순찰 예약을 신청하는 등의 적극적인 대응도 중요하다. **문정원 군산경찰서 정보과**

사설

군산 현대조선소 포기하기엔 아직 이르다

전북도에게 할 말이 있다. 군산 현대조선소 직원들과 하청업체 노동자들을 생각해야겠다. 현대중공업 측의 폐쇄 수순 밟기에 순응하는 모습을 보여선 안된다. 그것은 전북도가 기회 있을 때마다 말했던 제류 지키기와 상반된다. 전북도는 제 묶을 지키고 행기려는 열정을 가져야 한다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 전북도는 제 묶을 지킴에 있어 주위를 돌아보아야 한다. 현대중공업 측이 이날 9일 대선 이전에 서둘러 가동중단을 공시할 가능성이 높다. 그래서 여기 할 말이 있다. 며칠 전 사실에서도 언급했거니와 군산 현대조선과 거제 대우조선이 비교되고 있는 작금이다. 거제 대우조선은 군산 현대조선보다도 부실기업이라는데도 막대한 공적자금을 풀어 즉각 구제해 주고 있으니 말이다. 그러므로 본 사설의 논조가 거친 것은 그 이유가 명백하다. 정말이지 전북도는 제 묶을 지키고 행기기 위해 이를 악물어야 한다. 그 이를 악물기에 좋은 때가 바로 지금이다. 전북도는 도민 모두의 바람인

군산 현대 조선소의 존립을 크게 말해야 한다. 거제 대우조선소에 대한 해택을 형성성의 문제로 부각시켜야 한다는 주문이다. 전북은 오래 전부터 광주와 전남에 물어가는 양상을 보여 왔는데 마뜩치 않다. 군산 현대조선소가 부실기업이라면 거제 대우조선은 더욱 심각한 부실기업이다. 그런데도 거제의 대우 조선은 해택의 대상이 되고 군산의 현대조선은 해택의 대상에서 제외되고 있다. 뭐가 이상해도 한참 이상하다. 전북도는 이같은 불합리함을 반드시 깨뜨려야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 한다는 주문이다. 다시 강조하거니와 군산조선소 폐쇄는 안될 말이다. 폐쇄를 받아들이는 것은 수많은 실업자들의 분노를 외면하는 것이나 마찬가지다. 다른 지역은 인구가 내날이 불어나고 있는데 이곳은 그렇지 않다. 그것은 바로 일자리가 적은 탓이 아니겠는가. 전북도는 일자리 부족 때문에 도민의 마음고생이 심함을 알아야 한다. 전북도는 도민들의 생각을 대변해 군산 현대조선소를 살려내라고 중앙정부를 향해 줄기차게 외쳐야 한다.

전북의 탄소산업 갈 길이 멀다

전북의 탄소산업이 또다시 불만의 대상이다. 아쉽게 추진해온 역사가 장구한데도 아직 갈 길이 아득하니 말이다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔다지만 파급 효과가 미미하다. 10년 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있다. 대면 문제가 심각하다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다는 지적이다. 전북 탄소 산업의 현주소를 들여다보려면 답답하다. 어제 이상하게 돌아가고 있다는 의구심을 떨칠 수가 없다. 백년먹거리 사업이라고 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 약속했었는데 현재까지 겨우 540명을 고용했다니 말이다. 그리고 현재 전주 효성공장도 민음을 주지 못하고 있다는 보도이다. 2013년에 준공할 때만해도 1조2천 억원을 투자하기로 했는데 지금까지 2천5백억 원 정도를 투자했을 뿐이란다. 2020년까지 기한이 조금 남아 있기는 하다. 그래도 약속한 그때까지 고용

인원이며 기업 유치며 투자 액수를 온전히 성취하리라곤 믿어지지 않는다. 전북의 탄소산업과 관련해 걱정거리는 또 있다. 이쪽의 탄소산업이 경북의 틀러리가 돼가고 있고 나라는 불만을 떨칠 수가 없다. 사업을 추진해온 역사가 더 오래 이걸만 정부로부터 받는 대우는 영 땀판이니 말이다. 정말이지 정부의 예산 불행등은 여처구니가 없다. 그러므로 전북도는 탄소산업 예산과 관련해 이번에는 평가를 보여줘야 한다. 전북도는 탄소산업의 현주소를 직시해야 한다. 그 성과를 도민에게 보고할 때 정직해야 한다는 주문이다. 사실을 있는 그대로 말해야 하지 희망 사항을 팩트인양 말해선 안 된다. 현실과 희망은 구별해야 마땅하다. 탄소산업이 도민의 오랜 관심사인데 지역 경제에 미치는 경제 효과가 적으니 뜻밖이다. 전북도는 우리 지역의 탄소산업이 터덕거리고 있는 이유를 파악해야 한다. 기업군의 집적화에 힘써 달라는 의견들이 많았는데 그쪽에도 관심을 주었으면 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