

건강 칼럼

어린이 배탈의 원인

아이들의 경우 어떤 종류의 통증을 느끼고, 얼마나 아프는지 명확히 표현이 어려운 탓에 부모는 아이의 질병을 간단한 것으로 여기고 지나치기 쉽다. 특히 복통의 경우, 장염을 단순한 설사로 오인하다가 아이의 고통을 장기화 시킬 수 있으므로 유의해야 한다.

▲장염이 가장 큰 원인
흔히 장염은 여름철과 환절기에 늘어나는 경향을 보인다. 특히 어린이 환자들은 예민하기 때문에 음식이 쉽게 상하는 여름철에 조심해야 한다. 환절기에는 살모넬라 식중독이나 포도상구균에 따른 식중독도 발생할 수 있어 주의가 필요하다. 장염을 앓게 되면 기본적인 증상으로서 설사가 나타난다. 정상적인 대변은 1주일에 최대 3회, 수분 함유 비율 60~80%, 양은 100~150g인데, 기본적으로 대변의 양이 150~300g으로 증가하면 설사로 판단한다. 물론 설사의 원인은 매우 다양해 이 증상이 나타난다고 해서 무조건 장염으로 보는 것은 무리가 있다. 신경성·음식물·독소·알레르기·장내알박·흡수이상·수술 등도 원인의 일부이고 급성인 경우는 위장염·세균감염·기생충·약물 등에 의한 경우가 많다.

만성인 경우는 장기능장애·지방 흡수장애·궤양성대장염·대장암·설사제(변비약) 남용 등도 원인으로 작용한다. 설사의 원인을 정확하게 알아보기 위해 혈액검사를 통해 백혈구·호산구 검사, 면역검사 등을 진행하고 대변검사로 기생충·세균배양 검사 등을 하며 대장촬영이나 대장내시경 등을 하기도 한다. 원인에 따라 치료를 시행하는 것이 원칙이지만 우선은 12시간 내지 24시간 동안 물이나 보리차 등만을 마시고 죽이나 밥으로 단계적으로 식단을 조절하는 방법을 써볼 수 있다. 그럼에도 계속 설사가 멈추지 않으면 의사의 진찰을 받도록 해야 한다. 음식물에만 좀 더 신경 써도 발병 가능성을 크게 줄일 수 있다. 시기에 관계없이 아이들이 섭취하는 음식물에 주의를 기울여야 하고, 외식을 하는 경우에도 부모님들의

관심 어린 관리가 필요하다. 음식을 지나치게 많이 준비하면 소비 속도가 느려지므로 요리를 할 때 적절한 양만 준비하는 것이 좋다. 냉장고를 지나치게 믿는 것은 좋지 않다. 가능하면 그날 만든 것은 그날 먹고, 남은 음식은 냉동고에 보관하더라도 빠른 시간 내에 섭취하도록 해야 한다. ▲급성충수염의 경우 빨리 병원 찾아야
물론 장염 이외에도 다양한 질병이 복통의 원인으로 작용한다. 드물게는 급성충수염에 걸려 복통을 겪는 경우도 있다. 이때는 아이가 3시간 이상 고통을 호소하면서 다리를 굽히고 배를 못 만지게 한다. 소위 장이 꼬였다고 표현하는 장중첩증을 앓으면 지속적으로 구도를 하면서 포도즙 같은 변을 본다. 또 일정한 시간 간격으로 규칙적으로 배가 아프다고 이야기한다.

이를 포함해 기본적으로 1세 전후의 아이가 배가 몹시 아픈 것처럼 보채고 울 때, 복통이 5분 정도 나타나다가 한동안 조용해지기를 반복하면서 포도즙 같은 변을 볼 때, 배가 아프다며 초록빛을 띤 노란 물을 토할 때, 배에 손을 못 대게 할 정도로 아파할 때, 사고를 당한 후나 배를 맞은 후에 심한 복통을 호소할 때, 복통 부위가 사타구니 부근이거나 고환부근 또는 우하복 부일 때, 과거에 복부를 수술한 적이 있는 아이가 또 다시 배가 아프다고 할 때는 최대한 빨리 병원을 찾아 진찰을 받아야 한다.

▲어린이 배탈에 좋은 음식
어린이 배탈에 좋은 음식으로 밥, 바나나, 감, 대추 등이 있다. 밥은 배탈과 설사가 심할 땐 군밤을 먹으면 좋다. 밥은 5대 영양소를 갖춘 완전식품으로서 어린이의 성장과 발육에도 좋다. 바나나의 펙틴이라는 성분은 장의 움직임을 원활히 하는 데 도움을 준다. 감의 씨와 가까운 부분에는 탄닌이 들어 있어 변비를 유발하기도 한다. 그러나 설사가 심할 때 감을 먹으면 묽은 변이 단단해진다. 대추는 따뜻한 성질을 갖고 있기 때문에 배가 차가워 발생하는 배탈이 낫을 때 좋다.

독자제언

‘도로 위 무법자’ 전동휠 대책 쉬급

필자는 최근 전주 한옥마을에 간 적이 있는데 거리 곳곳에 전동휠, 전동킥보드, 팹 바이크 등을 대어해주는 대여점이 쉽게 눈에 띄었고 많은 시민과 관광객들은 이곳에서 대여한 기구들을 타고 한옥마을 거리를 누비고 있었다. ‘차 없는 거리’ 정책으로 자동차가 줄어든 한옥마을 거리 곳곳에 무분별하게 달리는 전동휠과 전동킥보드 등 ‘신(新) 개인이동교통수단’이 늘어나면서 보행자들에게 불편을 주고 사고 위험성을 높이고 있었다. 현행 도로교통법 제2조 19항에 의거해 전동휠과 전동킥보드 등은 원동기장치자전거로 포함되어 있어 인도와 자전거도로의 주행이 금지되어 있다. 또한 차도에서만 타야하며 원동기면허증 이상의 소지자만이 운전이 가능하기 때문에 16세 미만 청소년들은 탈수 없고 헬멧과 보호대 등 안전장

비 착용도 필수적이다. 그러나 안전장비를 갖추고 이용하는 사람들은 거의 찾아볼 수 없었으며, 면허가 없는 청소년들도 별다른 제한 없이 이를 이용하고 있는 것으로 알려졌다. 또한 전동휠이 차량에 비해 눈에 잘 띄지 않고 훨씬 낮은 속도로 주행하기 때문에 충돌 위험이 높다. 만약 인도에서 충돌하는 사고가 발생하면 원동기장치자전거로 취급하기 때문에 자동차가 보행도로를 침범한 것과 같아 ‘1대 중과실’로 형사처벌까지 가능할 수도 있다. 보험가입도 의무사항이 아니어서 교통사고가 났을 경우 큰 문제점도 발생한다. 여러 문제점을 안고 있는 이러한 신 개인이동교통수단들에 대한 조속한 대책과 이용하는 사람들의 성숙한 시민의식이 필요한 시점이다.
박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

터널 안 차로변경, 사망으로 가는 지름길

고속도로 터널 안에서 과속 및 차로 변경하는 차량으로 인해 사고가 발생한다. 터널은 폐쇄형 장소로 다중추돌, 화재발생 등 대형사고로 이어질 가능성이 높은 장소이다. 특히, 터널 안 사고 중 차로 변경은 가장 큰 원인을 제공 한다. 실제 지난해 5월 창원1터널에서는 차로 변경으로 인한 9중 추돌사고로 4명이 사망한 사고가 발생했다. 터널 안은 일반도로보다 공기 저항이 높기 때문에 차로 변경 시 차량이 평소보다 좌우로 더 많이 움직이게 된다. 일반도로보다 사고 가능성이 클 수밖에 없고, 공간이 좁아 2차 사고로 이어질 가능성도 크기 때문에 특히 주의해야 한다. 교통안전공단에서 따르면 일반도로 교통사고의 치사율은 2.0%인데 반해 터널 안 교통사고의 치사율은 5.0%이며, 터널 안 교통사고 발생건수도

2013년 539건에서 2015년 638건으로 증가했다. 이에 한국도로공사에서는 대형사고 예방을 위해 터널 안 단속 CCTV를 설치 운영하고 있다. 이 시스템은 터널 양방향에 2대씩 설치된 지능형 CCTV를 통해 달리는 차량의 번호판을 자동으로 인식하는 기능을 갖추고 있으며, 1개 차로 차량 번호판 인식하던 기존 카메라와 달리 2개 차로 모두를 동시에 인식 및 촬영할 수 있게 개발되었다. 위반 사항 적발 시 도로교통법 제14조 제5항 터널내부차로변경위반 적용으로 범칙금 3만원과 벌점 10점을 부과 받는다. 이점 유의하고, 창원터널 다중추돌 사고 및 터널 안 사고의 심각성을 교훈삼아 전조등 켜기, 안전거리 유지, 과속 금지, 차로변경 금지 등 사고를 줄이기 위해 우리 모두의 자발적 노력이 필요한 때이다.
김윤철 전북경찰청 경찰관기동대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

전주 한옥마을, 이대로는 곤란하다

한옥마을이 갈수록 추해지고 있다. 정말이지 이대로는 곤란하다. 명성이 자자하니가 교만해진 모습이 역력하다. 상류에 어긋난 일들을 버젓이 행하고서도 오래 갈 걸로 생각하면 오산이다. 음식업소들에 대한 불만의 소리가 오래됐는데 이제는 숙박업소들이 여론의 도마에 오르고 있다. 가격표시도 없이 임의대로 요금을 받고 있는데 그것은 정상이 아니다. 그리고 가외의 돈을 더 얹어 받는 것도 꼴불견이다. 어느 업소는 하루에 20만원을 받고 있는데 벌어진 일이 다들 어찌 않을 지경이다. 예전에도 여러 번 지적한 바 있거니와 정체를 찾아야 한다. 전주 한옥마을이 잘 되기를 바라는 이들의 바람과는 다른 데로 가고 있는데 다들 정신을 차려야 한다. 정상을 찾아야 함에도 다른 방향으로 치달고 있는 것이다. 전주 한옥마을이 갈취의 상업공간으로 변질되고 있는 것이다. 지난 수년간 상업 시설이 급증해 본래 목적했던 바는 어디로 가버린 것인지 알 수가 없다고 분노는 말한 적이 있는데 그 열려가 기우는 아니었던 모양이다. 어떤 이들은 그처럼 장사 시설이 느는 현상을 좋은 것이라 말하기도 하는데 그것은 짧은 생각이다.

한옥마을을 조성할 때의 목적은 본래 이런 것이 아니었다. 그러므로 전주시를 비롯해 한옥 마을 관계자들은 이제 본래의 자리로 돌아야 한다. 이 같은 주문은 이번에 처음 하는 것이 아니다. 관계자들은 전주 한옥 마을이 어떤 흐름을 타고 있는지 똑바로 보아야 한다. 오래된 건물을 정비하고 새로운 건물들을 건축했을 때 가졌던 마음을 가져야 한다. 지금의 한옥 마을의 모습은 본래 희망했던 모습과는 전혀 다르다. 전주 한옥 마을을 찾는 이들의 눈빛이 언제나 너그러운 것만은 아니다. 그런데도 관계자들은 밝은 쪽에만 포커스를 맞추고 있으니 문제이다. 어두운 쪽에도 포커스를 맞추어 시정할 것은 시정해야 한다. 그런데 아직까지 그런 각성이 없다. 한옥마을이 단순하든만 벌기 위한 목적으로 만들어진 것이 아닌데 말이다. 이제 관광객들의 유입과 수익에 취해 있는 것은 아닌지 자성해야 한다. 물론 전주 한옥마을을 방문하는 관광객이 많은 것은 좋은 일이다. 그래도 아닌 것은 아니라고 자각할 줄 알아야 한다. 전주 한옥마을이 문화공간으로서도 역사공간으로서도 제 역할을 못하고 있음은 안타까운 일이다.

농생명 산업 발전 기대

농생명 산업의 발전이 아쉬운 지금이다. 전북도가 발표한 그대로 우리 지역이 농생명 산업의 중심지로 우뚝 서게 하려면 힘을 실어야 한다. 농생명 산업의 허브화가 그냥 말의 반복이 돼선 안 된다. 전북도가 그 비전을 제시한 지도 이제 상당한 시일이 지났다. 그러므로 전북도는 스스로 자각하고 농생명 산업 허브화에 관심을 가져야 한다. 발전 구상을 실행에 옮길 때가 됐다. 전북도는 농생명 산업을 발전시키는 데 있어 선도적 역할을 해야 한다. 전북도는 농생명 산업을 발전시키는 데 있어 선도적 역할을 해야 한다. 전북도는 농생명 산업을 발전시키는 데 있어 선도적 역할을 해야 한다.

정 최우선 과제라고 밝힌 바 있으므로 반드시 그래야 한다. 전북도가 삼라농정의 성공을 보려면 농생명 산업 쪽에 힘을 실어야 한다. 역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 FTAs를 체결했다. 그런데 그 체결들이 농민들에게는 마이너스로 작용했다. 앞으로 그것은 계속 그렇게 보이나나 뻥하다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 거듭하고 있다. 그래서 농업에 보탬을 찾으려는 이가 드물다. 전북도가 ‘삼라농정’ 비전과 함께 농생명산업의 허브화를 들고 나온 것은 바로 그 때문일 터이다. 전북도의 농생명 산업의 허브화 구상은 그 역사가 짧지 않다. 지난날 농생명 산업의 발전 이야기를 여러 번 반복해 말했던 기록이 그것을 말하고 있다. 수요자 맞춤형 수출 전략이 필요하고, 농생명산업의 활성화를 위한 전담부서가 필요하다는 주장도 기억한다. 전북도는 이제 그 실현을 위해서 관심이 뜨거워야 했다. 전북도는 속히 농생명 산업을 일으키는 쪽으로 힘을 모아 야겠다.

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.

