

건강 칼럼

독감, 감기와 헷갈리지 마세요!

환절기가 되면 몸이 계절의 변화에 적응하기 어려워 여러 가지 크고 작은 질병에 시달리기도 한다. 그중 대표적인 것이 감기와 독감이다. 많은 사람들은 이 둘을 구분하는 것이 어려워 많이 혼동한다. 그러나 독감을 감기와 똑같이 생각해 가볍게 여기면 여러 합병증으로 발전할 위험이 있다.

▲독감 초기엔 감기와 증상 비슷해 감기는 여러 가지 바이러스에 의해 발생하는 감염질환으로 주로 코와 목 부위에 증상이 나타난다. 가장 흔한 급성질환 중 하나로 콧물·코막힘·목통증·기침·미열·두통 및 근육통과 같은 증상이 나타나지만 특별한 치료 없이도 저절로 치유된다. 때로는 감기와 유사한 증상으로 나타나는 여러 질환들이 있어 감기와 구분이 쉽지 않은 경우가 있다. 그중 하나가 바로 독감이다. 독감은 A형 또는 B형 독감 바이러스에 의한 전염성이 높은 급성호흡기질환으로 건강한 사람에게서 심한 감기 정도로 대수롭지 않게 여겨질 수도 있으나, 노약자 및 만성 질환을 앓고 있는 사람들에게는 폐렴 등의 여러 가지 합병증을 발생시켜 사망에 이르게 할 수도 있는 위험한 질환이다. 독감의 증상은 초기엔 감기와 비슷하다. 심한 두통 발열·근육통 같

은 급격한 전신 증상과 드물지만 구토·설사 등 위장 증상 등이 나타날 수 있다. 감기는 미열이나 콧물·목통증·근육통 등이 서서히 시작돼 증상이 시작된 시점을 정확히 기억하기 어려운 경우가 많다. 그러나 독감의 경우 38°C 이상의 고열과 심한 두통·근육통 등의 증상이 갑작스럽게 시작되기 때문에 언제 증상이 시작됐는지 대개 알 수 있다. 또한 이런 증상이 너무 심해 일상생활이 어렵다고 호소하는 경우가 많다. 감염 후 경미한 증상을 보이다가 특별한 치료 없이도 자연 치유되는 감기와 달리 독감은 증상이 급격히 나타나며 적절히 대처하지 않으면 합병증으로 이어질 위험이 크다. 특히 65세 이상 노인이 독감에 걸리면 만성심장질환과 폐질환·당뇨·만성 신부전 등 기존에 앓고 있던 만성질환이 악화될 수 있다. 뿐만 아니라 기저질환이 있는 65세 이상의 경우 기저질환이 있는

64세 이하의 청·장년층보다 독감 합병증으로 인한 입원률이 약 4~14배 이상 높아지기 때문에 이에 대한 주의가 필요하다.

▲항바이러스 사용과 백신 접종으로 막을 수 있어 독감을 치료할 때는 항바이러스제 요법과 기타 대증 요법을 사용한다. 특히 노인, 영·유아 및 만성질환 환자에서는 독감으로 인한 폐렴 등 중증 합병증 발생, 병원 입원 및 사망의 위험이 증가하기 때문에 조기 항바이러스제 투약이 매우 중요하다. 현재 독감을 치료할 때 널리 사용되는 항바이러스제는 타미플루다. 타미플루는 1세 이상에서 복용하며, 1회 75mg, 1일 2회, 5일 동안 경구 투여한다. 이를 증상 발생 2일 이내에 투약하면 고열 등 증상의 지속 기간을 단축하며 여러 가지 합병증 발생의 빈도를 낮춘다고 알려져 있다. 특히 이런 효과는 노인 및 만성 질환 환자에서 더 크다. 부작용으로

는 10명 중 1명에서 오심과 구토를 일으킬 수 있으나, 음식과 같이 약을 복용하면 부작용의 빈도를 낮출 수 있다.

독감을 예방하기 위해서는 자주 손을 씻고 기침이나 재채기를 할 때 휴지나 옷깃으로 입을 가리는 등 개인위생 수칙을 준수해야 한다. 독감은 환자가 기침이나 재채기, 이야기를 할 때 분비되는 호흡기 비말을 통해서 주로 전파되기 때문에 독감이 유행할 때에는 환자와의 접촉을 최소화해야 한다. 일반적으로 독감 환자의 전염성이 있는 기간은 증상 시작 1~2일 전부터 증상이 발생 후 3~7일까지기에 이때 더욱 주의를 기울여야 한다.

독감을 예방하는 가장 효과적인 방법은 예방접종을 받는 것이다. 물론 백신을 맞는다고 해서 100% 예방되는 것은 아니지만 증상과 임상 경과를 완화시키고 사망률을 낮추는 효과가 있다. 독감 예방접종은 접종 후 면역력이 생기기까지 약 2주 정도의 시간이 필요하기 때문에 독감 바이러스가 본격적으로 활동하기 전인 10월 전에 예방접종을 하는 것이 좋다. 또한, 독감 바이러스는 변이를 일으켜 유행하는 종류가 해마다 달라지기 때문에 매년 접종이 필요하다. 무엇보다도 평소 건강관리를 생활 습관으로 기본적인 체력을 키우고 면역력을 향상시키는 것이 중요하다.

사설
지금은 전북 자존시대 말할 때

송하진 도지사가 '전북 자존시대'를 말했다. 그래서 그 반향이 대내외적으로 어쩔 지 관심이 크다. 도민들이 제 몫 찾기를 열망하는 지금 도지사님의 그같은 발언은 마땅하다. 그래서 여기 할 말이 있다. 전북도는 제 몫을 지키는 억척스러움을 가져야 했다. 그러려면 먼저 할일이 있다. 그것은 다른 게 아니라 전북의 몫을 대외적으로 공표해야 한다는 것이다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 전북도는 제 몫 확보를 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 전북도 더러 제 몫 찾기에 보통 이상의 열정을 가져야 한다고 말하는 이유가 있다. 지난 수년동안 우리 전북이 광주와 전남에 끌려가는 양상이 잦았기 때문이다. 공공기관만 해도 그렇다. 이쪽에서 아무 문제도 일으키지 않고 착실히 일하고 있는 공공기관을 광주와 전남 쪽에 통폐합시키는 일이 잦았다. 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 예속된 게 아니다. 전북은 광주와 전남의 들러리가

결코 아니라는 이야기다. 그리고 말이 났으니 하는 말이지만 국가 예산을 보아도 마뜩치 않다. 영남권과 비교해 호남권이 후대접을 받고 있는데 그중에서도 전북은 광주·전남보다 못한 대우를 받고 있는 게 사실이다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 행겨야 한다는 주문이다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 거듭 거듭 말하고 있거나 그 발전상을 보지하면 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 지난해 전국 도단위 광역 지자체의 인구 변동 상황을 보면 전국에서 유일하게 우리 전북 지역만 인구가 감소했다. 다른 지역은 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이겠는가. 지역의 현실을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다는 지적이다. 영남에 치이고 광주·전남에 밀려온 세월이 한 두 해도 아니다. 이같은 불평등을 용납해선 안 된다. 전북도는 이번에 '전북 자존시대'를 말했다고 우리의 몫을 외치는 모습을 보여야 했다.

지역인재 우선채용 제도화 서둘러야

지역 인재 우선 채용 제도화에 다시 주목해야 했다. 지난해 의무 채용률이 겨우 13.1%에 불과했다니 여간 실망스러운 게 아니다. 지역 민심의 권고 기준은 35%인데 어이가 없다. 이상과 현실의 괴리가 너무나 크다. 그래서 다시 말하는데 지역 인재 채용에 대한 공론화가 활발해야 했다. 그래서 또 전국국회신도시협의회 정기총회가 생각나는 요즘이다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지역 인재 우선 채용은 말만 꺼내 놓고 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감은 하는 것 같은데도 어제 그제 대한 활발한 움직임이 없다는 것은 결과 속이 다르다는 뜻일 터이다. 그러서는 곤란하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어쩌다 생각이 난듯 간헐적으로 되풀이 해가지고는 아무 의미가 없다. 지역 인재 우선 채용은 지역경제 활성화에 첫걸음이라고 해도 결코 틀린 말이 아닌

데 왜들 그러는지 모르겠다. 문재인 대통령은 예전에 전북을 방문한 자리에서 지역 인재의 우선 채용의 필요성에 공감한 적이 있다. 그러므로 지역인재 우선 채용의 제도화는 탄력을 받음직도 하다. 지역 인재 채용에 대해 먼저 모범을 보여주면서 정부의 지원을 요구해야 한다. 도내 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역 인재 고용이 저조하기에 하다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 보다 더 진심해야 한다. 신규직 태반이 비정규직인데도 구태의연하면 말이 안 된다. 지역 인재 우선 채용은 지자체들에게 의무가 되어야 한다. 혁신도시로 이 전하는 기관에만 해당되는 문제가 아니라는 지적이다. 지역 인재 우선 채용 마련과 관련하여 관심을 갖고 있다는 식의 행보를 보여주는 것만으로는 미덥지 않다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그걸 위해서 먼저 애쓰는 모습을 보여야 한다. 지난해 의무채용률 13% 남짓은 코끼리에게 주는 비스킷 한 개 정도밖에 되지 않는다.

독자제언

경미범죄 심사위원회 제도, 좋은 제도로 정착되길

한순간의 실수 또는 생계 때문에 어쩔 수 없이 경미한 범죄를 저지른 사람들이 전과자가 되지 않도록 한 번 기회를 준다면 어떨까? 경찰은 경미범죄의 경우 무분별한 전과자 양상을 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 민간위원으로 구성하여 꼼꼼히 따진다. 피해정도가 경미하거나, 피해를 변상 회복하였을 경우, 피의자가 미성년이거나 60세 이상의 고령자일 경우,

전과자가 아닐 경우, 기초생활수급자 또는 차상위 계층에 해당하는 경우, 기타 정상을 참작할 사유가 있을 경우 등에 있는 범법자를 그 대상으로 하고 있다. 이는 경찰서에서 자체 선정을 할 수가 있으며, 본인이 이의제기를 하는 것도 가능하다. 이 제도로 형사입건은 전과가 남지 않는 즉결심판으로, 즉결심판은 훈방 또는 통고처분으로, 통고처분은 훈방 처분으로 감경되며, 법원에서도 형사 입건자에 대한 경찰의 입건취소 및 즉결심판 청구를 기각하지 않고 선고 유예를 하거나 벌금을 선고하는 등 제도의 취지와 타당성을 인정하고 있다. 경미범죄 심사위원회 제도가 전과자를 양산하지 않으면서도 범법자를 계도할 수 있는 국민을 위한 좋은 제도로서 정착되었으면 하는 바람이다. **박재원 전북경찰청 경찰관기동대순경**

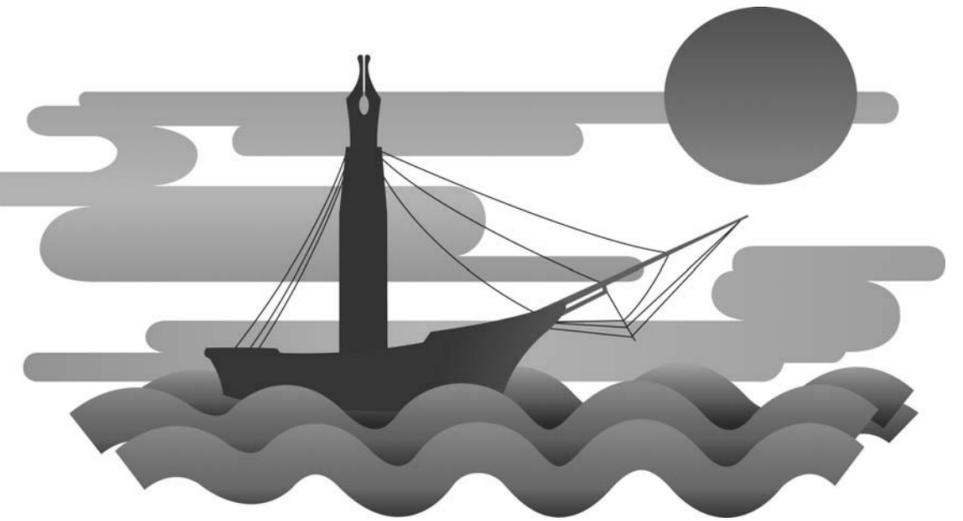
독자제언

어르신 안심구역 실버존을 아시나요?

정부는 나날이 높아지는 노인 교통사고 예방을 위해 지난 2008년 실버존 제도를 처음 도입하였습니다. 실버존(silver zone, 노인보호구역)은 양로원 경로당, 노인병원, 복지시설주변 등 어르신들의 왕래가 잦은 도로에서 시속 30km제한 및 주차차를 금지해 교통사고 위험으로부터 보호하는 교통안전구역을 가르킨다. 우리나라 전체 교통사고 사망자는 매년 줄고 있지만 노인교통사고 사망자는 증가하고 있어 전체 사망자의 약 30%를 차지하고 있다. 우리나라가 초고령사회의 진입을 목전에 두고 있으며 고령화 속도는 LTP급으로 평가 받고 있다. 하지만 사회의 전체적인 분위기와 제도는 이를 뒷받침하고 있지 못한 현실을 반영하듯이 노인교통사고가 사회적인 문제로 대두되고 있는 실정이다. 현재 실버존은 약 1,500여곳에

달하지만 대부분의 운전자들은 실버존의 존재조차 알지 못하고 있는 실정이다.실버존에서 가장 중요한 것은 역시 시속 30km이하로 속도를 줄이고, 불법 주차차를 절대 하지 않아야 합니다. 또한 항상 보행자가 있는지 주의를 살펴야 하고, 급제동·급출발은 하지 말아야 한다. 운전자 뿐 아니라 노인 스스로도 교통법규를 준수해 무단횡단이나 신호 위반등은 절대 하지 말아야 하고, 야간 혹은 새벽시간대 외출을 삼가야 하고 혹시 밖에 나갈 때는 밝은 옷이나 야광 조끼등을 착용해 운전자들이 쉽게 식별할 수 있도록 해야 한다. 어린이와 노인은 사회적 약자로 사회적인 관심과 제도적인 보호가 필요한 대상이다. 어린이에게는 실버존이 있다는 점을 명심해야 할 것이다. **채성우 군산경찰서 수사과 경위**

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**