

건강 칼럼

대상포진 주의보

대상포진이 생기면 감기에 걸렸을 때처럼 목에 힘이 빠지고 물집이 생긴다. 살짝 스치기만 해도 극심한 통증을 동반해 고통스러운 질환이다. 특히 면역력이 약한 고령자에게 많이 발생한다. 이를 극복하기 위해서는 어떻게 해야 할까.

▲ 대상포진 환자의 절반이 60대 이상

2014년 국민건강보험공단의 자료에 따르면 대상포진환자는 약 64만 명으로 50대 이상의 장년층, 어르신 이 약 61%(392,552명)를 차지했다. 특히 남성보다는 여성이 전체 환자의 61%로 높은 중년의 여성일수록 걸리기 쉽지만, 최근에는 50대 남녀도 모두 증가하는 추세를 보이고 있다. 2016년도 건강보험심사평가원의 자료도 50대 > 60대 > 70대의 순으로 고령에서 자주 나타나는 양상을 보여주고 있다. 대상포진은 특별한 계절적 요인은 없고 체력이 떨어지고 면역이 감소하면 자주 발병할 수 있어 주의해야 한다. 대상포진은 모든 연령대에서 발생할 수 있지만, 환자의 절반 이상이 60세 이상이다. 그러나 예방접종을 실시하면 발생률을 줄일 수 있고, 포진 후 신경통의 발생과 중증도를 감소시킨다. 따라서 60세 이상의 연령대는 면역정상자라 하더라도 백신을 접종하는 것을 권고한다.

▲ 피부·내부 장기·안구신경 등

에도 발생해

일반적인 피부발진과 대상포진을 구별하는 방법이 있다. 대상포진은 수두-대상포진 바이러스가 신경을 따라 내려가면서 피부의 특정영역에 대응하는 척수신경인 피부분절을 따라 발생하는 것이 특징이다. 한쪽 방향의 신경을 따라 발생한 피부병변, 군집을 이루는 물집을 보이기 때문에 다른 피부발진과 구별할 수 있다. 증상이 없거나 가려운 수준의 일반적인 피부발진과 달리 대상포진은 통증이나 이상감각이 먼저 발생한다. 대상포진은 피부 이외에도 점막과 폐·간·뇌와 같은 내부 장기에도 나타날 수 있다. 안구신경에 발병하면 포도막염과 각막염·결막염·망막염·시신경염·녹내장·안구출혈·외안근 마비 등을 동반할 수 있다. 이외에도 청(聽)신경을 침범하면 이명·안면마비·귀 통증 등이 전정기관에 나타나며 헝기증과 감각신경성 난청이 발생할 수 있으므로 주의가 필요하다. 대상포진은 통증이 심하다. 피부분절을 따라 발생하는 따가움·

찌름·찌릿함·수심·타는 듯한 통증 등 다양한 형태로 나타날 수 있다. 환자 가운데서도 30세 이하보다는 60세 이상의 노년에게 통증이 심하고 발생빈도도 높다. 또한 발생 부위가 호전된 뒤에도 통증이 지속될 수 있다. 포진 후 통증 역시 60세 이상의 환자가 절반가량을 차지한다.

▲ 항바이러스와 진통제 병행해

대상포진도 정열될 수 있지만 대상포진은 전염성이 약하다. 다만 대상포진 환자로부터 수두가 전염될 수 있다. 대상포진 발생 시작 후, 7일까지는 물집이나 고름으로 바이러스가 분리될 수 있기 때문에 대상포진 환자와의 직접적인 접촉은 피하는 것이 좋다. 일부 과중대상포진은 공기를 통해서 전염시킬 수 있기 때문에 환자와 면역력이 약한 노인은 각별히 주의해야 한다.

대상포진의 통증은 치료가 어렵지만 환자의 약 50%가 3개월 내에 호전을 보이고 길게는 1년 내에 좋아지는 것으로 알려져 있다. 대상포진

을 치료할 때에는 항바이러스제를 사용한다. 이를 복용약으로 먹거나 주사를 맞아서 원인 치료를 하는 한편, 대상포진으로 나타나는 신경통에는 진통제를 사용해 통증을 멎게 한다. 포진이 일어난 부위에 염증이 생기면 항생제와 항염제, 스테로이드를 처방한다. 물집이 잡히면 터뜨린 후 소독하고 상처 화백이 잘 되도록 드레싱을 한다. 통증이 극심해지면 연고로 된 진통제를 사용한다. 또는 LED를 쬐거나 신경을 차단하는 수술을 실시한다. 입원 치료도 가능하지만 반드시 필요한 것은 아니다.

▲ 예방접종과 더불어 면역력을 높여야

당뇨병과 같은 만성질환이 있는 사람이나 50대 이상에게는 대상포진 예방접종이 권장된다. 이는 우리 몸의 면역 체계를 북돋우는 효과가 있어 대상포진이 발생하는 것을 예방해 줄 수 있다. 항암치료를 받고 있거나 면역억제제를 복용하는 등 특이사항이 있다면 반드시 의사와 상담 후 백신을 접종해야 한다.

대상포진을 예방하기 위해서는 스트레스 없이 피곤하지 않게 지내는 것이 가장 먼저 해야 할 일이다. 또한 대상포진은 완치가 불가능해 면역력이 떨어지면 언제든지 재발할 수 있다. 그러므로 평소 규칙적인 식습관과 충분한 수면, 꾸준한 운동 등으로 면역력을 높이는 노력이 필요하다.

독자제언

올바른 회전교차로 통행방법 숙지를

회전교차로는 신호가 아닌 양보 등으로 운영되어 대기시간도 짧고 저속 운행을 유도하여 교통사고 예방에도 탁월하다. 그러나 많은 사람들이 통행방법을 어려워하는 만큼 안전하고 올바른 통행방법 숙지가 필요하다. 첫번째, 회전교차로 내에서는 진행 중인 차량이 우선이다. 그렇기 때문에 양보선에서 대기하여 회전차량이 먼저 통행한 후 진입해야 한다. 둘째, 회전교차로는 반시계 방향으로 통행해야 한다. 시계방향으로 통행한다면 역주행이 되기 때문에 반드시 유의해야 한다.

세 번째, 교차로에 진입 시에는 좌

측 방향지시등, 진출 시에는 우측 방향 지시등을 켜서 다른 차량에게 나의 상황을 알려야 한다. 또한 교차로 진입 전 시속 30km 미만으로 속도를 줄여 서행해야 한다. 마지막으로 회전교차로의 교통섬에 있는 화물차량은 중대형 화물차와 트럭만 이용할 수 있다는 점을 명심해야 한다. 화물차량이란 가운데 원형 교통섬을 둘러싸고 있는 빨간색 원을 말한다.

운전을 함에 있어서 가장 중요한 양보와 배려 실천, 우리 모두 올바른 회전교차로 통행방법을 숙지하여 안전 운전하길 바란다.

백요섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

쥐도 못 먹는 전북도

전라북도의 살림살이 방식이 영 마음에 들지 않는다. 말로는 재정난이라면서도 손에 쥐어진 돈을 쓸 줄 모르고 있으니 말이다. 매년 예산 편성 때면 전북 몫 예산이 다른 지자체보다 현명함이 적다면 정작 하는 꼬락서니를 보니 어이가 없다. 한두해도 아니고 매년 남은 예산을 반납하고 있으니 희안하다. 도내 모든 언론사들이 예산 증액을 독려하는 중에 전북도가 이런 한심한 짓거리를 반복하고 있으니 엉터리도 이만 하면 기네스북 감이지 싶다.

가난한 우리 지역에 못 쓰고 남은 예산이 통탕으로 쏟아지고 있다는 것은 말이 안 된다. 그것은 도내 공무원들이 할 일을 안하고 있다는 것을 단적으로 입증한다. 말로는 지역발전을 위해 일한다면서 도를 돌면서 복지부동의 태도를 보이고 있음이 여전하다. 도시사를 비롯해 모든 공무원들은 반성해야 한다. 사업을 증도에 포기하는 자세는 곤란하다. 내 말은 바 일이 아니니까 나서지 않겠다는 식으로 나오는 것도 용납될 일이 아니다.

전북도는 통렬히 반성해야 한다.

내년분 예산 증액을 위하여 뛰고 있는 것과는 별도로 통렬히 반성해야 한다. 사업비 2천억 원을 집행해보지도 못하고 도로 내놓아야 한다는 것은 보통 문제가 아니다. 시책대로 2천억 원이 무슨 감이지 이름이 아닐진대 정말 이룰 수는 없다. 2천억 원이라는 거액을 고스란히 놓치는 것은 가슴 쓰린 일이다. 정부의 인사들이나 국회의 인사들은 속으로 비웃어 말할 지도 모르겠다. 주어도 못 먹는 주체에 예산 타령을 한다고 말이다.

전북도는 정신 차려야 한다. 우리 지역은 다른 지역에 비교해 너무 낙후돼 있다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 기회가 있을 때마다 지적했던 것을 또 언급하거나 우리 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 예산을 타냈으면 식욕이 왕성해야 하는데 그렇지 못한 까닭이다. 이제 덤벼드는 자세로 사업을 추진해 나가야 한다는 주문이다. 올해 예산 2천억 원 미집행은 결단코 그냥 넘어갈 사안이 아니다.

도민의 경제 불행지수 '여전'

날씨가 쌀쌀해지고 있는 이때, 이런 저런 생각이 많다. 올해도 한 달하고 일주일도 채 안 남은 지경이다. 그래서 전북도와 시군 각 지자체가 연초에 말했던 발전 구상들을 돌아켜본다. 그런데 돌아켜보는 마음이 답답함 뿐이다. 지역 발전을 반드시 실현시키겠다던 그 거창한 말들이 대부분 빈 말이 되었기 때문이다. 그래서 희망했던 것과 현실 사이에 괴리가 크다는 불만을 펼쳐버릴 수가 없다.

현재 외국에서는 한국의 부채가 위험 수준이라고 경고하고 있다. 그럼에도 현실을 어떻게 타개해 보려고 고민하는 이들이 드문 것 같다. 그저 보이느니 암담한 전망 뿐이다. 전임 정부의 경제 브레인들이 많은 희망을 말했지만 현실은 녹록치 않았다. 그것은 문재인 정부 들어서도 그런 것 같다. 분명히 그래서이다. 일반 서민을 포함해 영세민들은 행복지수를 말하기 보다는 예전 그대로 계속해서 불행지수를 말하고 있다. 대기업들이 예전 그대로 눈썹 하나 까닥하지 않고 예전의 태도를 고수하고 있는 까닭이다.

정부의 국가 경제 부양책이 미

덱지 않은 이유는 적지 않다. 돈을 마련해야 하는데 대기업들은 눈치만 보고 있다. 그리고 언론사들은 가끔 편지를 거는 말을 내뱉고 있다. 그래서 일자리 창출이 잘 안 되고 있다. 그러나 고용안정도 기대 밖이다. 경제 부총리가 경제 발전 청사진을 제시했지만 역시나 그것은 그저 잠비빔 청사진일 뿐이다. 영세민들 중에서 정부의 발표를 온전히 믿어준 이가 얼마나 될지 궁금했던 것은 돈의 흐름이 정체인 걸 체감하는 이들이 적지 않았던 까닭이다.

다시 말하지만 도민의 경제행복 지수가 전국의 밑바닥이다. 무엇인가 달라진 구석이 하나라도 있어야 하는데 예전 그대로라는 것은 말이 안 된다. 전북도는 도내 많은 영세 자영업자들이 문을 닫았다는 걸 망각하지 말아야겠다. 재작년에도 그랬고 작년도도 그랬고 아마 올해 사정도 비슷할 터이다. 그러므로 전북도는 명심해야 한다. 영세자영업자들이 속절없이 간판을 내렸던 것은 지역 경제의 가난한 현주소를 여실히 말해준다. 초겨울 추운 이때, 전북도는 경제 활성화와 약속에 책임을 느끼지 않으면 안 된다.

독자제언

암세운전자 잡아내는 블랙박스 공익신고

우리나라 블랙박스 보급률이 35%에 이르렀다고 한다. 차량 블랙박스 설치의 보편화는, 교통사고 발생 시 과실비율의 산정이나 뺑소니 및 각종 범죄에 많은 단서를 제공하는 등 많은 도움이 되고 있다. 대다수 국민들이 모르고 있지만 본인의 차에 설치된 블랙박스로 누구든지 신고의 주체가 될 수 있고 대상이 될 수 있는 것이 바로 교통법규위반 공익신고이다. 교통법규위반 공익신고란 무인카메라나 단속경찰관의 단속이 미처 미치지 못한 부분까지 일반인들의 신고로 위반차량을 단속하는 것을 말한다. 교통관련 공익신고는 매년 증가추세에 있으며 이와 더불어 교통사고 사망자 수도 해마다 감소 추세를 보이

고 있어 도로위의 감시자 역할을 특별히 해내고 있다. 교통법규위반 공익신고 대상은 신호 위반 끼어들기 중앙선침범 난폭 보복 운전 고속도로 버스전용차로위반 갓길통행 등 교통사고와 연결되는 법규위반 행위이다. 신고방법은 스마트폰 목격자를 찾습니다(APP) 또는 인터넷 국민신고 접속, 가까운 경찰서 민원실에 교통법규위반 사실과 위반차량을 촬영한 영상을 위반일로부터 7일 이내 신고 접수하면 된다. 도로 위에 숨을 곳은 없다. 주변의 스마트폰이나 블랙박스를 포함하는 모든 것이 나를 지켜보는 경찰관이라고 생각한다면 당연히 지켜야 할 약속인 법규를 어길 수 없을 것이다. 박재원 전북경찰청 경찰관리과대순경

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

