

건강 칼럼

몸이 보내는 이상 신호, 구토

구토는 뇌의 한 부분인 연수가 자극을 받았을 때나 다른 장기에 이상이 있을 때 일어나는 것으로 위나 장을 포함한 소화기관에서 음식 또는 액체 등이 강하게 입 밖으로 쏟아져 나오는 현상을 말한다. 구토를 경험해 본 적이 있다면 내 몸이 이상 신호를 보내는 것이다.

▲구토, 왜 하는 걸까? 구토는 상한 음식을 먹었을 때, 과음을 했을 때 주로 나타나며 과도한 운동을 했을 때도 나타날 수 있다. 또 입심을 한 뒤 입덧을 할 때나 임신화산소에 중독했을 때도 나타난다. 이밖에 차나 배를 타고 멀미를 할 때, 고산병이 있을 때, 목구멍에 손을 넣는 등의 행위로 자극을 줬을 때도 생긴다. 이렇듯 구토를 일으키는 원인은 다양한데 크게 복강 내·복강 외·약물 및 대사성 원인으로 나눌 수 있다. 먼저 복강 내 구토 원인으로 위장관의 폐쇄·감각신경성 이상으로 인한 위 마비·가성장폐쇄·장내 감염·염증성 질환이 대표적이다. 복강 외 원인은 심근증·심근경색·두개강 내 질환(뇌종양·뇌출혈·뇌수막염 등)·미로 질환(멀미·미로염 등), 정신과 질환(신경성 식욕·복식증·우울증 등)이다. 약물로 인해 구토가 나오기도 하는데 경구 혈당강하제·경구피임약·부정맥치료제·항생제·항암제 등을 먹을 때 특히 그렇다.

내분비·대사성 질환에 의한 구토는 임신·요독증·당뇨병성 케톤혈증·부갑상선 기능 이상·갑상선 중독증 또는 부신 기능저하증 등에서 가능하다. 그 외 간부전·알코올 중독에서도 나타날 수 있다.

▲원인에 따라 다르게 증상도 다르게 나타난다 구토는 다양한 질환에서 흔히 나타나는 증상이므로 원인적 감별뿐만 아니라 증상에 따른 접근이 필요하다. 먼저 식사나 시기적인 연관성을 바탕으로 일주일 미만으로 나타나는 급성 증상과 1개월 이상 지속되는 만성 증상으로 구분해야 한다. 급성 증상은 약물이나 독소에 의한 경우가 대부분으로 유문부 폐쇄나 위에 마비가 일어나면서 구토를 하게 되는데, 식사 후 1시간 이내에 일어난다. 장 폐쇄에 의한 구토는 더 늦게 나타난다. 이른 아침에 구토를 하는 경우라면 전날 폭음을 했거나 임신 초기 혹은 대사성 질환일 가능성이 있다. 하루 1500ml 이상 구토를 한다면 기

질적 질환이 있음을 의심해야 한다. 토하기 전 신물이 올라오는 오심 없이 바로 내용물을 뱉어내는 사출형 구토의 경우는 뇌종양·뇌염·수두증과 같이 뇌압을 상승시키는 질환을 의심해야 하지만 특이적이거나 예민한 지표는 아니다. 혈액이 섞인 구토는 궤양이나 악성종양 또는 식도 주위 열상 가능성이 있으며, 변 냄새가 나는 토사물이 나오는 경우는 소장말단부나 대장 폐쇄에서 나타난다. 구토 후 동반된 복통이 사라지면 장관 폐쇄를 생각해 볼 수 있으나 체장염이나 담낭염의 경우는 구토 후에도 통증의 변화가 없다. 체중 감소가 눈에 띄면 악성종양이나 장관 폐쇄를 의심해야 한다. 발열 혹은 설사 등이 동반된다면 염증이 있는 것을 의미하므로 적절한 수분공급과 염증 치료가 필요하다. 두통, 머리 외상 기왕력을 동반할 경우 뇌 병변을 고려해야 한다. 영유아가 설사를 동반해 구토할 경우 위장염이 예측되지만 폐쇄를 동반한 구조적 이상·염증성 장질

환·장중첩증·두개강 내 원인 및 폐혈까지 다양한 요인을 고려해야 한다. 청소년기에는 구토의 원인으로 위장염·총수돌기염·염증성 장질환·임신 및 약물에 의한 경우가 많다. 오심만 동반되는 경우가 흔하지만 일부 구토만 동반되거나 이 두 가지가 함께 나타나는 가능성 위장 질환에 의한 경우도 고려해야 한다. 또한 창백, 발한 및 어지러움과 같은 자율신경계 증상이 동반되기도 하는데 스트레스가 많고 예민한 시기이기 때문에 더 흔하게 나타난다.

▲심할 경우 전문의와 상담해야 반복적인 구토가 있을 때에는 탈수를 동반할 정도로 심하지 않은지 살펴야 한다. 탈진을 막기 위해 수분을 공급해야 하는데, 물을 한 번에 많이 먹으면 구토가 계속될 수 있으니 조금씩 천천히 마셔야 한다. 구토가 심할 때 음식을 섭취하는 것은 구토를 악화시킬 수 있으므로 우선 안정을 취하고 수액 치료가 필요할지 고려해야 한다. 음식 냄새를 피하고, 기분을 전환하며 휴식을 취하는 것이 좋다. 회복한 이후에도 자극적이지 않은 음식 위주로 섭취하고 음주, 흡연을 삼가야 한다. 구토의 원인이 단순회 제한 경우부터 심한 질병까지 워낙 다양하기 때문에 구토가 지속되거나 원인 파악이 쉽지 않을 때는 병원에 내원해 적절한 치료를 받아야 하며, 전문의와 상담 후 약을 복용해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

사설

지역발전 핵심과제 성과보고 있어야

전북도는 지역발전 핵심 과제의 성과 보고를 도민에게 해야겠다. 전북도가 핵심과제와 실천 전략을 발표한 지도 이제 상당한 세월이 지났다. 지금은 연말이 가까워 12월 중순이므로 그 성과 보고를 하기에 시기적으로 적절하다. 전북도는 3대 핵심과제와 8대 실천 전략을 발표했던 것은 잊지 않고 있을 것이다. 3대 핵심과제는 지역 발전을 위한 것이었고 8대 실천 전략은 도민의 살림과 복지를 위한 것이었다. 도민들은 그 핵심과제와 실천 전략 성취에 큰 기대를 가졌었다. 그러므로 전북도는 핵심과제와 실천전략을 구체적으로 어떻게 실현했는지 보여주어야 한다. 핵심과제와 실천전략을 내놓은 지 오래 되었는데 보고를 더 기다려야 하는지 궁금하다. 아직 보고할 임장이 아니라면 지금 그 3대 핵심과제와 실천 전략의 진척 상황을 체크해야 한다. 발전의지는 매번 말보다 행동으로 표시시켜야 달라는 이야기다. 그리고 예전에 했던 말을 반복하거나 지역 발전은 돈이

말을 하게 돼 있다. 돈이 없으면 일을 벌이고 싶어도 할 수가 없다. 전북도는 예산 증액 이상으로 예산 집행에도 신경을 써야 한다. 예산은 지역을 위해서 온전히 활용되어야 한다는 지적이다. 무슨 말이나면 예산 운용 방식에 보통 이상의 변화를 보여주지 않으면 안 된다는 지적이다. 저번에 집행도 하지 않은 2천 억 원이라는 큰 돈 때문에 비판을 보여주시지 않으면 안 된다. 손에 쥐어진 돈을 다시 반납한다는 것은 도대체가 말이 안 된다. 그런 일이 반복되면 예산 증액 요구가 무색해진다. 전북발전을 위한 핵심과제 성과 보고를 지금 요구하는 이유는 분명하다. 도민들은 늘 배가 고프다. 말로만 의 성찬을 먹어온 까닭이다. 그래서 다시 말하는데 이제 지역이 달라져야 한다는 도민들의 바람이다. 전북도가 반복해 말했던 핵심 전략과 실천 전략은 주목의 대상이 아닐 수 없다. 전북도의 성과 보고가 긍정적이었으면 하는 바이다.

괜찮은 일자리가 많아지도록

괜찮은 일자리가 많아졌다. 여전히 도내에는 괜찮은 일자리가 부족하다. 예나 지금이나 일자리라는 게 기간제 같은 비정규 일자리만 양산되고 있으니 말이다. 그래서 고용 환경이 오히려 예전보다 못하다는 불만이다. 정말이지 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다. 전북도는 괜찮은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 이번에 비정규직 근로자들 중 400여 명을 정규직 근로자로 전환시키는 일은 그 의미가 보통 큰 게 아니다. 본보기 사례에서도 지대한 관심을 나타낸 것은 그래서이다. 그래서 다시 또 전북도에 대해 물어보고 싶은 게 있다. 괜찮은 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 임시 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 괜찮은 일자리다. 전북도는 괜찮은 일자리 창출에 힘을 쏟아야 한다. 그동안 약속했던 정규직 일자리와 고용안정성이 식언이 되었기에 그것을 애써 촉

구하는 바이다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 오래 전부터 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘어섰으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이제 일자리 창출과 관련하여 괜찮다는 식의 발표는 함담치 않는다. 전북도는 우리 지역 일자리의 수준을 병정하게 평가해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체는 어떻게 하면 정규직 일자리를 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다. 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 생각해볼 문제이다. 그런데 안타깝게도 공무원 사회만이 아니다. 건설업종이며 서비스업종 외에도 도내의 거의 모든 업종이 고전을 면치 못하고 있는 작금이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 질도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다. 지금 정부에서 추진하고 있는 일자리 정책에 호응해서 우리 전북 지역에 맞는 일자리를 많이 창출해내야 한다는 주문이다.

독자제언

정서적 방임에 대한 사회적 인식 재고

정서적 방임이란 부모가 자녀들에게 경제적 여건은 제공하지만 정서적 유대관계가 끊겨 아동들이 외톨이로 느끼는 상태를 말한다. 맞벌이가정 증가 등으로 나타난 사회병리 현상이다. 최근 잇따르고 있는 청소년 강력범죄자들은 부모의 맞벌이로 아이를 방치한 것과 닮은 '정서적 방임'의 흔적을 갖고 있다. 방임된 아동들은 범죄의 가해자로, 혹은 피해자로 10대 범죄에 휘말리고 있다. 이러한 청소년 범죄자들은 대부분 어렸을 때 양육과정에서 문제를 겪었다. 밥을 주지 않은 것이 물리적 방임이라면, 사랑을 주지 않은 것은 정서적

방임에 해당된다. 돈을 벌기 위해서였다고 해도 같이 생활하지 않으면 정서적 유대를 쌓아갈 수가 없다. 방임되면서 겪는 애정결핍이 아이들을 충동적으로 만들며, 욕망에 취약하고 충동적인 성격이 결국 비행으로 이어진다. 방치되는 아이들을 구해내지 않으면 청소년 흉악범죄가 기하급수적으로 증가할 것이다. 이를 위해 방임에 대한 사회적 인식을 재고해야 할 것이며 방임이 무엇인지를 적극적으로 알리고, 자녀들과의 시간을 가지도록 노력해야 할 것이다. 이진제 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

위험천만 청소년 무면허 운전

청소년의 무면허 운전이 우려할만한 수준이다. 이들이 무면허 상태에서 일으키는 교통사고만도 해마다 수천 건에 달한다. 도처에서 이런 사고가 발생하고 있지만 무면허 운전이 범죄이며 극도로 위험한 행동을 주지시키는 교육이나 예방조치는 찾기 힘들어 청소년의 범죄 불감증을 부채질하고 있다. 이런 10대들의 무면허 운전의 경우 운전미숙과 과속으로 인해 사고 위험성이 높고 혼자서 운전하기보다는 친구들이나 지인들과 같이 타는 경우가 많아 대형교통사고로 이어지기 쉽다. 무면허운전은 사고 이후에도 많은 위험을 발생시킨다. 사고가 발생한 후 무면허운전인 것을 들키지 않기 위해 뺑소니로 이어지고 이로 인해 추격전

이 벌어지게 된다. 이 과정에 있어서 2차 사고발생의 위험성이 매우 크다. 현행 도로교통법 상 무면허 운전은 1년 이하의 징역 또는 300만원 이하의 벌금이나 과태료 부과되며 오모바이 운전은 30만원 이하의 벌금이나 구류형에 처해지며 방조범 또한 동일하게 처벌한다. 하지만 미성년자는 소액의 벌금형에 처치 이에 따라 미성년자에게 대하여 처벌을 강화하는 등 대책 마련이 시급하다. 또한 관련 기관과 학교, 지역사회가 협력해 청소년 교통안전교육을 주기 위해 철저히 실시해야 한다. 자기 몸을 지키는 것만이 안전교육의 전부는 아니다. 나의 잘못된 행동으로 남에게 피해와 고통을 주는 일이 있어서는 안 된다는 점을 가르쳐야 한다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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 행태를 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 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일

