

건강 칼럼

고령자 식중독 대처법

기온과 습도가 높아 배탈이 자주 나는 요즘, 기본적으로 면적이 약한 데다 아깝다고 상한 음식을 잘 버리지 못하는 고령자들에게서 식중독이 쉽게 발생한다. 고

고령자들은 한번 걸리면 젊은 사람보다 오래 앓고 합병증도 잘 생기기 때문에 증상이 가볍더라도 잘 대처해야 한다.

알아두면 좋은 식중독에 대한 정보와 그로 인한 탈수 대처법에 대해 살펴보자.

▲ 탈수에 취약한 고령자들

식중독으로 인해 설사를 하는 고령자들이 가장 신경 써야 할 점은 설사로 빠져나간 수분을 보충하는 것이다.

이를 제대로 하지 않으면 탈수에 이를 수 있기 때문이다.

몸의 체액량이 부족해진 상태를 말하는 탈수는 젊은 사람에게는 큰 문제가 되지 않지만 고령자에게는 생명을 위협할 정도로 치명적일 수 있다.

병원에 입원하는 65세 이상 환자 중 약 절반이 탈수와 관련되어 있다는 통계 자료가 이를 뒷받침한다. 그 이유는 나이가 들수록 우리 몸의 수분 비율이 점점 줄어들기 때문이다.

유이는 체중의 약 70%가 수분이지만 고령자는 50~55%로 떨어진다. 이런 현상이 발생하는 원인은 노화가 들수록 물을 덜 마시는 것을 꼽을 수 있다.

나이가 들수록 감각기능이 약해지면서 갈증증추의 기능이 떨어져 체

내 수분이 감소해도 목마름을 느끼지 못하는 경우가 많다.

또한 수분 저장 창고 역할을 하는 근육이 줄어들어 체내 수분량이 감소하고 신장기능이 떨어져 수분 재흡수 기능의 감소로 소변을 다량 누게 되는 것도 원인이다.

이와 같은 이유들로 고령자들은 만성적인 수분 부족이 생길 수 있다. 식중독으로 음식섭취가 곤란하면 밥, 곡식, 채소 등 고형 음식에서 섭취하던 수분마저 감소하여 탈수에 빠지기 쉽게 된다.

▲ 무조건 음식, 지사제 복용 안 돼

고령자들은 설사를 할 경우 지사제를 복용하는 경우가 많다.

하지만 설사는 세균이나 독소를 몸 밖으로 배출하려는 일종의 방어 작용이다.

지사제는 말 그대로 설사를 멈추게 하지만 나쁜 균과 독소가 장 밖으로 빠져나가는 것을 막아 병을 더 지속되게 하는 경우가 많다.

특히 점액질의 변이나 피가 섞인 설사를 할 때는 상태가 더 위험해질 수 있다.

다만 지사제 중에도 장내 독소를

흡착하여 배출시키는 스펙타 제제나 장내 유익균을 늘려 주는 정장제의 경우는 도움이 된다.

하지만 설사 후 음식을 하면 묽은 변이 장에 오래 머물러 그 안에 있는 세균이나 독성이 장을 만성적으로 예민하게 만든다.

특히 고령자와 어린이는 설사 뒤 음식을 피해야 하는데, 면역체계가 성인보다 떨어져 식사를 통한 영양소 보충이 필요하기 때문이다.

▲ 고령자 탈수 시 수분 보충법

탈수가 위험한 이유는 설사로 빠져나가는 체액 중에 나트륨과 같은 염분도 포함되어 있어 전해질 불균형까지 초래할 수 있기 때문이다.

전해질질의 불균형에 이르면 근육운동 부조화가 나타난다. 여기에 탈수 증상이 심해지면서 급성신부전, 심부전 등이 생기기 혼수상태에 이를 수 있다.

그렇다면 식중독으로 인한 구토와 설사로 고생을 할 때 수분 섭취는 어떻게 해야 할까? 일반적으로 식사는 정상적으로 하고 설사가 심하지 않으면 물을 자주 마시는 것이 좋다. 하루에 6~8컵 정도 수분을 섭취하도록 신경 쓴다.

그리고 우유나 유제품, 고섬유질 음식, 과일즙, 탄산음료, 술 등을 삼가하도록 하며 이뇨 작용을 하므로 탈수를 더 악화시킬 수 있으니 주의해야 한다.

▲ 심한 설사 시에는 의사 상담을 식사량이 줄어들고 설사와 구토가 지속되면 탈수를 막기 위해 수분과 염분, 열량을 모두 보충해 줘야 한다.

물 500ml에 소금 1/4작은 술(1.25g)과 설탕 1큰 술(15g)을 넣어서 마시면 좋다. 이 밖에도 이온음료와 물을 1:1로 섞어서 500ml를 만든 후 소금을 소량 섞어서 섭취하는 방법도 있다.

전해질 용액을 이용하는 방법도 있다. 에레드롤이나 페디라라는 전해질 용액 제제는 물에 타서 먹는 분말로 되어 있다.

전문의약품이기 때문에 의사의 처방이 반드시 필요하다.

설사가 1~2일이 지나도 멎지 않거나 복통과 구토가 심해지고 식사를 전혀 하지 못할 때는 수분 섭취만으로 탈수를 해결할 수 없다.

이때는 병원에서 수액 치료를 받아야 한다.

열이 지속되거나 대변에 피가 섞여 나올 때도 병원을 찾아 적절한 치료를 받는 것이 좋다. 만약 항생제를 처방받았다면 증상이 좋아졌더라도 임의로 약을 끊지 말고 처방된 일수를 지켜서 복용한다.

구토와 설사는 위장과 장 내의 독소를 배출하는 반응이므로 경미한 증상 시 수액요법 등을 통한 보존적 요법이 적합하다.



오유정

한국건강관리협회 전북지부 내과 과장

사설

현대중공업 군산조선소 가동중단 유감

더더 올 것이 오고야 말았다. 현대중공업의 군산조선소 가동 중단 말이다. 조선업계의 장기 불황으로 인해서 그랬을 테지만 그래도 도민들은 그 짐작 이상으로 실망이 크다. 현대중공업 군산조선소의 가동중단은 지역 경제에 엄청난 타격이 될 것이 뻔하다. 전북 수출액의 7.2%를 차지한 것도 그렇거니와 6천여 근로자들이 실직 위기에 몰리게 됐으니 보통 문제가 아니다.

전북도와 군산시는 그 어떤 대안을 마련해야 한다. 그것도 속히 마련하지 않으면 안 된다. 정부서 직접 선박을 발주해주어야 한다는 주장도 있는데 그 또한 하나의 대안이 될 수도 있겠다. 다만 그게 현실적으로 먹혀들 주장인지는 생각해볼 일이지만 말이다. 전북도와 군산시는 6천여 근로자들을 실업자로 만들어서는 안 된다는 절박감을 가져야 한다. 전북도와 군산시가 손을 놓고 방관자적 입장을 취해서는 결코 안 된다.

본보는 얼마전에 군산항 발전에 계속 매진해야겠다고 촉구한 바 있다. 관광항이 위협적인 존재로 부상하고 있다면서 말이다. 그런데 설상가상으로 더 큰 문제가 터지고 말았으니 앞날이 걱정이다.

지금의 이 시점에서 군산시민들이 전북도와 군산시에게 주는 말은 한결같다. 계속 지역발전은 위해서 일해줄 것을 당부하고 있다. 전북도와 군산시는 마음을 강하게 먹어야 한다. 깨끗한 모습을 보이려면 비상한 각오가 있어야 한다. 그리고 비상한 각오는 도시 시민이 아니라 각 시 군 지자체의 수장들도 가져야 한다. 다른 지역의 발전 보폭에 비하여 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적했던 걸 늘 상기해 달라는 당부이다.

지금 전북도와 군산시의 역량 발휘가 어느 때보다도 기대되는 때이다. 군산항의 오랜 연혁을 보자면 군산은 지금쯤 대도시가 돼 있어야 했다. 그런데 지금의 모습은 초라하다고밖에 다른 할 말이 없다. 시로 승격된 도시가 오래임에도 다른 항구 도시보다 낙후된 모습을 보여주고 있음은 안타까운 일이다. 전북도의 관문으로서 그 역할이 증대되지 않고 있는 것도 고민해야 할 문제이다. 군산의 미래가 암담하지 않도록 전북도와 군산시는 발전 변모를 위해서 더욱 매진해야겠다. 군산시의 발전은 전북 전체의 발전이니까 말이다.

전북도, 장마 재해 대책 있는가

전북도에게 장마 재해 대책이 있는가 묻고 싶다. 이같은 질문은 각 시군 지자체에게도 동일하게 적용된다. 현재 전북 지역은 장마가 소강 상태이기는 하다. 그래도 재해 예방에 관심을 가져야 할 때이다. 본격적인 장마를 당해서 나서면 효과가 적다. 지금 전북도의 관련 작업이 활발했으면 한다. 저번에 있었던 부서간 책임 떠넘기기 같은 모습은 도민들이 바라보는 바가 아니다. 장마철을 대비해야 한다고 거듭 당부했건만 너무 느긋했던 탓이지 싶다.

전북도는 잘 생각해야 한다. 우리 지역에 제주도나 부산처럼 비가 많이 내리지 않았다고 방심해선 안 된다. 저번에 남원에서 보여준 꼴볼견이 다시 있어서는 안 된다. 예고 없는 가동보 수문개방으로 인명 피해까지 발생했는데 보여주고 있는 꼬라치니가 참으로 가관이었던 것이다. 허둥지둥 하는 중에도 부서별로 책임을 떠넘기는데는 머리가 밝아서 다들 책임 떠넘기기에 급급했으니 말이다. 그것은 목불인견이 아닐 수

없거니와 꾸깃음의 대상이다. 장마와 관련해서 전북도는 늘 긴장해야 한다. 비가 많이 오면 적게 오면 재해 예방 작업이 늘 활발해야겠다. 장마 재해는 것도 어떻게 예방하고 대처하느냐에 달려 있다. 다들 인정하고 있는 그대로 자연재해 중 상당수는 사람의 무관심이 초래한 인재이다. 그래서 행정부가 지난날 말했던 보고가 생각난다. 자연재해가 얼마나 큰 피해를 주고 있는 지에 대한 조사 결과가 있었다. 그게 좀 오래된 보고이기는 해도 전북 지역의 10년 동안의 피해액이 무려 1조2백80억 원이나 된다는 거였다.

전북도가 지금 장마 재해 예방에 힘써야 하는 이유는 명백하다. 장마가 지면 큰 손실을 반복해 당하고 있으니 문제이다. 정부가 저번에 자연재해 방지를 위한 관리 시스템 강화를 주요 국정과제의 하나로 내세웠는데 전북도는 그 기회를 잘 활용해야 한다. 천문학적 돈이 보수 작업에 들어가고 있음은 답답한 일이다.

독자제언

보행자의 안전이 위협받고 있다

보행자가 길을 건너기 위해서는 횡단보도나 육교와 같은 횡단시설을 이용해야 하는 경우가 많고, 보행자가 조금이라도 차도를 침범할 때는 여지없이 날카로운 경적소리가 들린다.

그러다 자동차와 보행자가 만나 교통사고라도 나게 되면 자동차는 고치면 그만인 경우가 대부분이지만, 사람은 다치거나 목숨을 잃는 경우가 다반사다. 언제부턴가 자동차는 도로 위의 강자가 되었고, 보행자는 도로에서 한없이 낙연한 약자가 되어버렸다. 특히 우리나라는 도로를 자동차와 보행자가 공유하는 공간이라기보다는

각자의 영역이 확실히 분리된 공간이라고 인식하는 경향이 강하다.

자동차가 일찍 보급돼 보행자 중심의 교통문화가 정립된 교통선진국에서는 보행자가 안심하고 길을 건너는 반면, 우리나라에서는 녹색 보행자신호에도 보행자들이 자동차의 눈치를 살피며 길을 건넌다.

지금도 여전히 보행자의 안전이 위협받고 있는 현실 속에서, 보행자가 마음 놓고 통행할 수 있는 교통환경을 조성하기 위해 시설개선은 물론 많은 변화를 시도하고 있다.

이강욱 정읍경찰서 고부파출소장

독자제언

장마철 차량관리 이렇게 해야

올 해도 어김없이 7월에 접어들며 전국적으로 장마철을 맞이하게 되었습니다.

빗길 교통사고 10건 가운데 4건 이상이 장마철 기간에 집중해서 발생하고 있는 실정입니다.

이를 대비한 장마철 안전운전 및 장마철 차량관리 요령을 반드시 숙지하고 있어야 합니다.

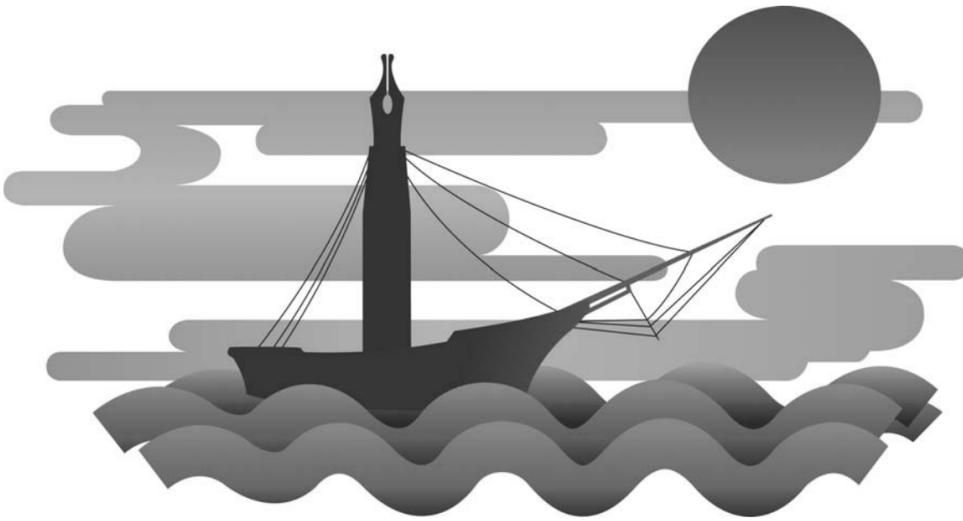
첫째로 운전자의 시야 확보가 가장 중요하기 때문에 많은 비가 쏟아지는 장마철에는 시야 확보를 위해서 차량의 와이퍼와 유리상태를 점검은 필수입니다. 와이퍼의 수명은 6~12개월이다.

와이퍼가 지나간 자리에 얼룩이 생길 때, 창유리에 맺힌 물이 잘 닦이지 않을 때는 수명과 관계없이 교체해 주어야 합니다.

둘째로 타이어 점검입니다. 타이어가 많이 마모되게 되면 배수 성능이 떨어져 수막현상을 일으켜 매우 위험 할 수 있습니다.

셋째로 장마철 김서림 방지입니다. 이를 방지하기 위해 앞유리 쪽으로 에어컨 바람이 나오도록 하고, 뒷유리 열선을 가동하면 김서림을 방지할 수 있습니다.

김현남 익산경찰서 중앙지구대 순경



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**