

건강 칼럼

극심한 통증의 원인, 대상포진

대상포진 환자들의 상당수는 처음에는 피부 알레르기나...



백영하 한국건강관리협회 전북 내분비내과 과장

기 쉽고 뇌졸중 위험이 4배 이상 높아지므로 유의해야 한다.

▲수십 개의 바늘로 찌르는 듯한 극심한 통증

대상포진은 심한 통증과 다양한 합병증을 유발하는 것이 특징이다. 대상포진이 발생하면 나타나는 통증은 '수십 개의 바늘로 찌르는 것 같다'...

전체 환자의 9~15%가 겪는 대상포진 후 신경통은 바이러스로 인해 신경절이 파괴돼 생기는 통증으로 치료된 이후에도 심각한 통증이 1개월 이상 지속된다.

이 중 60세 이상 환자들은 최대 70%로 대상포진으로 인한 합병증은 연령이 높아질수록 발생 위험이 커진다고 볼 수 있다. 대상포진 후 신경통은 수면장애, 우울증, 만성피로 등과 같은 문제를 유발할 수 있어 삶의 질을 크게 악화시킨다. 또한 이로 인해 안면 신경 손상될 경

우 정상적인 표정을 짓기가 어렵다. 얼굴 부위에 대상포진이 발생한 환자의 50~70%는 만성 통증을 겪게 되고 심한 경우 시력을 잃을 수도 있다.

▲50대에 가장 많고, 젊은 층에서도 발병 가능

대상포진은 주로 고령자, 안환자, 면역기능이 떨어진 사람들에게 잘 발병한다. 젊은 사람도 파로, 스트레스에 노출되면 대상포진이 발생할 수 있다. 일반적으로 50대에서 가장 잘 나타나고 고령일수록 통증 강도와 합병증 위험이 커진다. 나이가 들수록 많이 걸리는 고혈압이나 당뇨병 같은 만성질환 때문이다. 고혈압이 있으면 심장이나 혈관 등에서 에너지가 많이 소모되고, 당뇨병이 있는 경우 몸이 혈당을 조절하기 위해 에너지를 대량으로 소비하여 면역세포에 할당되는 에너지가 줄면서 면역력이 떨어지는 것이다.

장·노년층보다 면역력이 강한 젊은 층은 대상포진에 걸리더라도 통증과 수포가 심하지 않아 몸살이나 피부질환으로 오해하기가 쉽다. 이때문에 대상포진과 유사한 증상이 나타나면 바로 병원을 찾아 검사와 치료를 받는 것이 중요하다. 수포가 한두 개라도 생겼거나, 평소보다 몸살이나 근육통이 조금 더 심하게

느껴지면 대상포진을 의심할 수 있다.

▲대상포진 예방접종과 더불어 면역력을 높여야

대상포진으로 인한 통증과 합병증 위험을 줄이기 위해서는 증상을 초기에 발견해 치료하는 것이 필요하다. 대상포진은 오한, 발열, 근육통과 같은 통증 발생 후 3~7일이 지나야 수포가 생긴다. 만약 이유 없이 극심한 통증이 생긴 뒤 가슴, 배, 종아리 등 특정 부위에 띠 모양의 수포가 발견된다면 대상포진을 의심해야 한다.

특히 나이가 들면 자주 생기는 오심감이나 몸살로 착각할 수 있기 때문에 감기, 근육통 같은 증상이 있을 때 가슴이나 등처럼 잘 안 보이는 몸 구석구석을 확인해 물집이나 발진이 생겼는지 확인하는 것이 중요하다.

한국건강관리협회 전북지부 백영하 내분비내과 과장은 "당뇨병과 같은 만성질환이 있는 사람이나 50대 이상에게는 대상포진 예방접종이 권장된다. 이는 우리 몸의 면역체계를 북돋우는 효과가 있어 대상포진이 발생하는 것을 예방해 줄 수 있다."고 전했다.

항암치료를 받고 있거나 면역억제제를 복용하는 등 특이사항이 있다면 반드시 의사와 상의 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

신학기 학교폭력, 자녀에 주의깊게 살펴보아야

각 학교마다 개학을 앞두고 있다. 신학기가 되면 방학기간 동안 잠시 주춤했던 학교폭력이 다시 고개를 들고 아이들을 위협하게 된다.

학기초 학교폭력 예방을 위해 학교측의 관심도 필요하지만 특히 가정내에서 학부모들이 내 아이가 학교폭력으로부터 피해를 입고 있는 것은 아닌지 주의 깊게 살펴보아야 한다.

학교폭력의 대표적인 피해 증후를 살펴보면 몸에 다친 상처나 멍자국이 있어 다친 원인을 물어보면 단지 넋

아졌다고 하는 경우, 교과서나 공책등에 '죽어라' '죽고싶다' 라는 등의 표현이 쓰여져 있는 경우, 용돈이 모자라다며 말없이 집에서 돈을 가져가는 경우, 자기 방에 틀어 박혀 친구에게 전화 오는 것조차 싫어하는 경우 등을 들 수 있다.

자녀들에게서 이러한 학교폭력 피해 증후가 발견되면 학부모들은 아이 눈높이에 맞추어 자녀를 진심으로 이해하는 마음가짐을 가져야 한다.

방곡선 원신경철서 남문지구대경장

독자제언

어린이집 통학차량 사고, 어른들의 부주의로 반복

지난 12월 전남 여수에서 두 살배기 원아가 어린이집 통학차량에 치어 숨지는 사고가 있었다.

지난달 29일 광주에서 8시간 통학버스에 방치돼 있던 4세 아이는 지금까지도 혼수상태이다.

어린이집 통학차량 사고는 왜 반복되는 것일까?

2013년 3월 충북 청주에서 어린이집을 다녀오던 김세림양(당시 3세)이 차안이 탕턴 통학버스에 치어 숨진 사건이 있었다. 지난해 1월부터 아이

의 이름을 따 어린이 통학차량 안전관리를 강화한 '세림이법'이 시행됐지만 오히려 법이 시행되기 전보다 관련 사고는 늘었다. '세림이법'에는 ▲모든 어린이집 통학차량의 신고 의무 ▲어린이집 운영자와 운전자에 대한 교통안전 교육 의무화와 위반시 처벌 ▲승차시 안전 확인 의무 ▲9인승 이상 통학차량에는 반드시 보호자 동승의 내용이 담겨있지만 지켜지는 경우가 드물다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

사설

전북도, 고용현실 주목해야

지금의 시점에서 전북도가 주목해야 할 것이 있다. 예전에도 기회가 있을 때마다 여러 번 반복해 주문했던 것이다. 지역의 고용 현실 말이다. 고용 현실이 여론의 도마에 오른 채로 아무런 변화가 없는데 이래서는 곤란하다. 예전 그대로 제자리 걸음이니 지금도 역시나 전국에서 밑바닥 수준일 것은 뻔하다. 답답한 세월이 아닐 수 없다.

그래서 지금의 시점에서 또 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 성과가 궁금한 것이다. 일자리 창출과 고용은 불가분의 관계라서 말이다. 전북도 측은 작금의 현실을 어떻게 보고 있는 지 모르겠다. 약속한 대로 이루어졌다고 가끔 자랑스럽게 발표하는 모양인데 그게 납득이 잘 안 된다. 제대로 실감이 안되고 있는 것이다. 일자리에 대한 눈높이가 달라 그럴 테지만 그 언제라도 매번 짚어 보고 싶은 것은 지역의 고용 현실이다. 전북도의 말대로 정말로 괜찮으면 좋겠는데 그게 미덥지 않아서 말이다.

전북도는 고용 현실을 제대로 보아야 한다. 일자리 창출의 성과도 그렇다. 미취업자나 고용이 불

안정한 이들에게는 전북도가 말하는 내용에 공감대가 있을 턱이 없다. 그것은 분명히 그렇다. 도내에 일자리가 많아졌다면 서민 경제가 나아졌을 것이다. 그런데 서민들은 살림살이가 예전 그대로 힘들다는 호소이다. 전북도는 지역의 고용 현실과 관련해 잘 생각해 봐야 한다. 그런데도 안경에 있는 것처럼 보려는가 본데 그것은 합당치 않다. 지난날 전북도의 발표가 정직했다면 오늘날 어찌서 어려움이 계속 되고 있겠는가.

전북도는 고용 현실을 고민해야 한다. 우리 지역의 고용 현실이 전국에서 가장 열악하다는 예전의 보도가 아직도 잊혀지지 않는데 지금은 꼴찌 수준에서 벗어났는 지 궁금하다. 아직도 전국의 밑바닥 수준이라면 무언가 변화를 시도해야 한다. 고용 현실이 관측은 쪽에만 포커스를 맞추려고 해선 안 된다. 어렵고 힘든 쪽에도 포커스를 맞추어 현실을 바꾸려고 해야 한다. 이제 8월도 중순이다. 전북도는 관행적인 발표가 아닌 분발하는 모습을 보여 주어야 한다. 고용 안정을 위해서 도내의 영세한 중소기업들의 현실도 함께 고민해주었으면 하는 바이다.

로컬 푸드 소비 문화 조성 활발해야

예전 그대로 외지에서 온 농산물이 지역의 시장을 상당히 점유하고 있다. 많이 안타까운 일이다. 이래라도 로컬 푸드에 대한 인식 제고가 있어야겠다. 이 같은 언급은 이번엔 처음 하는 것이 아니다. 과거에도 여러 번 말했던 바이다. 그런데 아직 인식 변화가 생각처럼 뚜렷하지 않다. 농업 발전을 위해서 로컬 푸드에 관심을 가져야 한다는 주문이다. 그리고 관계자들도 정직한 생산과 정직한 판매를 실천해야 할 것이다.

어떤 이들은 로컬 푸드에 대한 개념조차 모르고 있는 것 같다. 그런 까닭에 로컬 푸드 문화가 쉽게 정착되지 않고 있다. 지금 로컬 푸드에 대한 인식 제고를 호소하고 있거나 도내 농산물에 대한 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야겠다. 그리고 그 정보 공유는 기록을 근거로 해야 한다. 예전에 했던 말을 또 허거나니와 정복의 농축산물은 우수한 이 여러 번 입증되었다. 그것도 단순히 자체적으로 평가해 우수한 것이 아니다. 다른 지역에서 생산된 물품과 비교 경쟁한 결과가 그러하니 말이다.

도내 농산물 관련해서 대형 마트들의 협조가 절실하다. 물론 대형마트마다 각자 나름의 기존 판매 전략이 있을 터이다. 그래도 지역사회의 요구를 들어주었으면 한다. 지역 사회의 요구를 외면하면서까지 과거의 판매 방식을 고집할 이유가 무엇인가. 도내 농산물과 관련해서 당국의 관리도 절실하다. 로컬 푸드라는 이름에 기대 이익을 보기에 급급한 일부 업체들 때문이다. 유사 직매장을 운영한 이들 때문에 로컬 푸드가 신뢰의 대상이 되지 못했던 것을 잊지 말아야 한다.

외지의 농산물을 유통시켜 재미를 보려는 업자가 설치지 못하게 해야 한다. 그런 점에서 전북도가 오래전부터 로컬푸드 직매장 인증제를 시행한 것은 잘한 일이다. 이 같은 제안은 도내 생산 농가들을 돕자는 이야기라 들리겠지만 판매자와 구매자 모두에게도 이득이 되는 일이다. 그리고 여기 하고픈 말이 더 있다. 로컬 푸드 소비 문화 조성을 위해 두루 애환 정신을 발휘해야겠다. 지역 농산물에 대한 구매와 소비를 우선적으로 하자는 이야기이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 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