

건강 칼럼

독감 조심하세요

해마다 이맘 때 즈이면 독감에 대한 뉴스들을 쉽게 접할 수 있다. 독감이 주목받는 이유는 증상이 가장 독하며 강한 전염력으로 폭발적인 유행을 일으키기 때문이다. 독감은 독감바이러스(Influenza virus)의 감염에 의해 발생하며 주로 춥고 건조한 시기인 늦가을부터 초봄까지 유행한다. 지금까지 바로 독감 예방주사를 맞아야 할 때이다. 독감은 여러 합병증으로 인해 생길 수 있는 심각한 상황을 피하기 위해 예방주사를 맞는 것이 좋다. 2세 이하의 아이가 집에 있다면 부모도 함께 접종하는 것이 좋다. 우리나라에서는 독감이 1월에서 3월 사이에 유행하는 경우가 가장 많은데 현재가 생기는 기간과 예방효과가 지속되는 기간을 고려할 때 9월 하순에서 10월 중순 사이 늦어도 11월까지의 예방주사를 맞는 것이 좋다.



노은중
한국건강관리협회
대전충남지부 의료상담부장

요즘처럼 일교차가 10도 이상이 계속되면 우리 몸의 생체리듬이 혼란을 겪게 된다. 공기를 마시고 내뿜는 호흡기는 이같은 기온 변화에 굉장히 민감해 호흡기 질환에 걸리기 쉽게 때문에 특히 건강관리에 주의를 기울여야 한다. 특히 감기와 독감은 증상이 비슷하지만 원인이 되는 바이러스는 전혀 다르므로 치료방법이나 그 대응도 달라야 한다. 우리나라에서는 날씨가 춥고 건조

한 10월부터 다음해 3월까지 주로 계절독감이 발생한다. 일반적으로 1~3일의 잠복기를 거친 뒤 갑자기 38도가 넘는 고열에 온몸이 떨리고 힘이 빠지며 두통, 근육통 등의 증상이 발생하면서 목이 아프고 기침이 나는 등의 호흡기 증상이 동반된다. 환자가 느끼는 이러한 증상은 매우 다양해서 감기와 비슷하게 발열이 없는 호흡기 증상만 나타나는 경우도 있고 전형적으로 고열과 호

흡기 증상을 동반하는 경우도 있다. 흔히 독감이라고 불리기 때문에 감기와 같은 병 즉 독한 감기라고 생각하는 경우가 많은데 독감과 일반적인 감기는 다른 병이라고 할 수 있다. 독감의 경우에는 인플루엔자 바이러스에 의한 감염증이며 독감 예방주사는 이 바이러스 중 일부 항원에 대한 백신이므로 다른 종류의 바이러스에 의한 감기에는 효과가 없을 수 있다는 점을 참고해야 한다.

독감바이러스의 위험한 또 다른 이유는 바로 합병증이다. 독감에 걸리게 되면 기관지 손상을 받고 이로 인해 이차적으로 세균감염이 일어나 '세균성 폐렴'에 걸릴 가능성이 많다. 만약 독감이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 2차 감염에 의한 폐렴을 의심하고 반드시 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다.

독자제언

계속되는 가정폭력, 이제 청산하자

과거에는 가정 내에서 부부기간, 형제기간등에 신체적 정신적 피해를 당하는 폭력 신고를 받아도 가정사라는 이유를 들어 "가정일이나 서로 대화해서 알아서 해결하라", "부부싸움은 갈로 물베기다", "귀한 자식일수록 때려서 가르쳐야 한다"며 미온적으로 대처 했다. 한 가정의 근간을 뒤흔드는 이혼, 우울증, 자살등을 유발시키는 가정폭력 행위를 엄격히 처벌하기 위해 정부에서 1998년7월부터 가정폭력특별법을 제정하여 시행하고 있다. 상습적 또는 위험한 물건을 휴대하여 가정폭력을 범한 경우나 3년이내 가정폭력 범죄전력 2회 이상인 사람이 다시 제법한 경우 또는 가족구성



원에게 심각한 폭력 위해를 가할 우려가 있는 경우에는 구속수사가 가능하며, 피해자 또는 가족구성원은 가해자의 접근금지를 원하는 경우에는 접근금지를 청구할 수 있고, 임시조치 기간중에 피해자 또는 가족 구성원에게 폭행, 임시조치를 위반하는 경우는 유치장 구치소에 유치 가능하다. 피해자 지원안내 기관으로는 여성긴급전화(1366), 이주여성긴급지원센터(1577-1366), 대한법률구조공단(132)등에서 시행하고 있다. 이제 한 가정의 안정과 가족구성원 간에 건강한 인권보호가 보존하기 위해서 이 법을 적용하여 처벌하기 전에 서로 충분한 대화와 타협, 이해가 우선시 되어야 하겠으며 평상시 가정내에서는 어떠한 일이 있어도 폭행, 폭언이 절대 있어서는 아니됨을 우리 모두가 스스로 명심 하도록 하자.

장용길전주원성경찰서 서신지부대 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

독자제언

선진 집회·시위 문화가 정착되길

최근 집회시위 양상은 과거보다 평온한 가운데 유지되고 있으나, 주최측은 집회 효과를 극대화 시키기 위해 방송차 농약기를 이용한 소음과 행진으로 인한 차량정체로 시민들의 불편을 가중시키고 있다. 이런 비정상적인 관행을 바로 잡기 위해서 집회시위 관리도 변화했다. 기존의 집회시위 관리의 패러다임이 '합법보장·불법벌벌'이었다면 지금은 '준법보호·불법예방' 패러다임으로 국민의 기본권을 적극 보호하기 위하여 전환이 된 것이다. 즉 기존에는 법 위반의 결과를 중시하여 불법 집회시위에 대하여 반드시 처벌한다는 경직된 법집행을 함으로써 집회시위에 대한 소극적 보장에 머물렀다면 지금은 법 위반의 원인을 중시하여 불법 집회시위가 이루어지지 않도록 예방에 초점을 적극적인 입장하게 되었다. 경찰청에서는 집회시위 관리방향을 집회시위 자유와 일반국민의 기본권 조화를 바탕으로 집회소음 관리, 행진

관리, 질서유지선 활동관리에 중점을 두고 추진하고 있다. 첫째, 집회소음 관리에 있어 소음기준 초과시 소음유지 명령, 확정기 등 사용중지 명령·일시 보관 등 집시법 절차에 따라 엄정 대응하고 있다. 둘째, 행진시에도 신호주기에 맞춰 진행하도록 하여 행진문화 정착 및 국민불편 최소화를 위해 노력하고 있다. 셋째, 질서유지선(폴리스라인)을 활용한 시민봉행로 확보와 집회상황에 따라 적합한 형태의 질서유지선을 운용하여 질서유지선 침범행위에 대해서는 '현장에서 엄정하게 대응' 하고 있다. 이처럼 경찰은 변화된 상황에 맞는 집회시위 관리를 하기 위해서 많은 노력을 하고 있다. 집회시위 관리의 패러다임 변화에 맞춰 선진 집회·시위 문화 정착을 위해서는 바로 상대방을 배려하는 마음에서부터 시작한다는 것을 우리 모두 잊지 말아야 할 것이다. 이종호남원경찰서 경비작전계 경사

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

인구 고령화 문제 대책 세워야

전북도는 고용정보원의 언급에 긴장해야겠다. 고용정보원은 '지방 소멸에 관한 일곱가지 보고서' 말하면서 전북의 미래를 어떻게 생각하는 경우가 많은데 독감과 일반적인 감기는 다른 병이라고 할 수 있다. 독감의 경우에는 인플루엔자 바이러스에 의한 감염증이며 독감 예방주사는 이 바이러스 중 일부 항원에 대한 백신이므로 다른 종류의 바이러스에 의한 감기에는 효과가 없을 수 있다는 점을 참고해야 한다. 독감바이러스의 위험한 또 다른 이유는 바로 합병증이다. 독감에 걸리게 되면 기관지 손상을 받고 이로 인해 이차적으로 세균감염이 일어나 '세균성 폐렴'에 걸릴 가능성이 많다. 만약 독감이 회복될 즈음에 다시 열이 나고 기침, 누런 가래가 생기면 2차 감염에 의한 폐렴을 의심하고 반드시 전문의를 찾아 진료를 받아야 한다. 그래서 다시 또 우려를 말하지

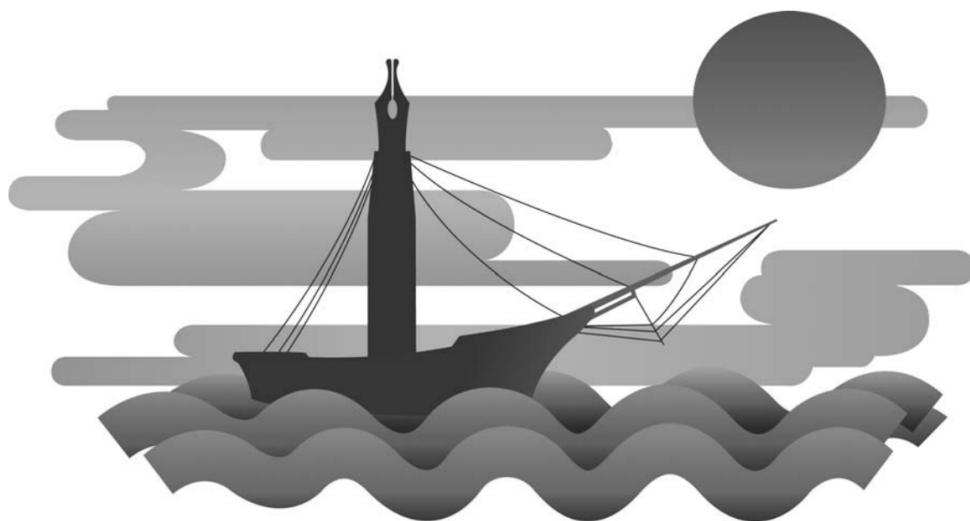
않을 수 없다. 도내의 제반 상황이 예전 그대로 안 좋는데 신생아의 수마저 줄고 있으니 답답한 노릇이다. 전북도는 이제라도 인구의 동향에 대해서 정직하게 말해야 한다. 전북도에 인구 동향에 주목하라고 말하는 이유는 분명하다. 인구가 많아야 지역 발전이 탄력을 받기 때문이다. 거주 인구가 많아야 예산을 할뿐더러도 더 받아낼 수 있지 않느냐는 반문이다. 거주 인구가 줄면 청사진을 벗어날 수 없게 되어서도 말장 놀이만 하는 것은 결코 현실이 아니다. 데드 크로스 현상이 1년이나 2년 앞으로 전망되던 것이 벌써 와버렸음이 얼마 전에 확인된 바가 있다. 울 상반기까지의 출생자는 3천6백 명인데 사망자는 3천7백 명이니 말이다. 전북도는 인구 감소 현상이며 거주 인구 고령화 현상과 관련해 민감한 반응을 보여야 한다. 전북도는 거주 인구와 관련해서 지난 날에 긍정적인 말을 한 때가 있다. 그러나 그것은 미덥지 않은 보고였다. 시일을 두고 지켜보나 사실이 아니었던 까닭이다. 그래서 다시 또 우려를 말하지

청년 실업률 전국 1위 창피하지도 않은가

우리 지역의 청년 실업률이 장난이 아니다. 전국의 1위라는 보고인데 전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 전국 1위의 실업률이라는 성적표를 어떻게들 생각하고 있는가. 현실이 이란데도 어찌된 일인지 지역의 청년 고용 열기가 미지근하다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높았는데 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 청년 고용에 동참해야 하는데 그게 말뿐이다. 언론사가 카메라를 들이 댈 때만 협조하는 척 할게 아니다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못한다 오하러 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 실제로

는 청년 실업이 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않았던 것이다. 그리고 말이 난 겁에 한가지 짚어보아야 할 게 있다. 요즘도 열정 페이라는 게 유행하고 있는지 묻지 않을 수 없다. 그 열정 페이가 청년들의 자존심에 상처를 주고 있는 까닭이다. 열정 페이가 그 이름값을 하려면 후덕해야 한다. 전북도는 시간제 일자리에서 허덕이는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 인생 설계 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 전북도는 청년들의 입장을 역지사지해야 한다. 전북도에 다시 강조해 말하거니와 청년 고용은 한두 번 시도해 보고 그만 둘 게 아니다. 해마다 고용 환경이 형편없음에도 괜찮은 것처럼 애써 호도하려는 것은 모양이 안 좋다. 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기관과 일반 기업들의 협조도 필수적이다. 청년 실업률 전국 1위 성적표를 두고 다들 부끄러워해야 한다는 지적이다.

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.