방학 끝나기전 내 아이 건강검진을

근시, 정기적 점검으로 안경 도수 교정해야

초·중·고교의 여름방학이 끝나간다. 폭염을 뚫고 학원을 오가며 부족한 공부를 보충했던 자녀가 이제 슬슬 개학 준비를 하고 있다. 부모들은 자녀의 밀린 숙제와 공부로 걱정이 태산이겠지만, 개학에 앞서 자녀의 건강 검진을 한 번 해보는 것도 좋을 듯싶다.

◇**개학 전 '건강검진'**=우리나라는 아직까지 결핵 유병률이 경제협력개발기구(OECD) 국가 30개 나라 중 1위를 차지할 정도로 결핵은 드물지 않은 질병이다.

따라서 정기적인 가슴 X선 검사가 필요하다.

빈혈도 성장기 자녀에게 흔한 병이다. 이 중 철 결핍 빈혈은 6개월~3세, 11세~17세 사이 연령에서 많이 나타난다. 특히 생리를 하는 사춘기 여학생에 빈발한다. 빈혈은 혈색소(Hb) 수치가 절반 이하로 떨어질 때까지 아무런 증상이 없다. 따라서 혈액검사를 받는 것은 기본이다.

간단한 혈액 검사로 빈혈 여부를 알 수 있고, 혈액 내 혈청·적혈구 모양 등을 살펴 쉽게 진단할 수 있다. 빈혈이 있을 때는 전문의와 상의, 반드시 그 원인을 찾아내어 원인 제거와 함께 철분제 등 빈혈약을 복용해야 한다.

신장 이상도 소변검사를 통한 단백뇨 유무로 쉽게 알 수 있다. 성인이 될 때까지 진행하는 질병인 근시 역시 6개월마다 시력 점검을 통해 적절한 안경 도수로 교정해 줄 필요가 있다.

여드름 등 기미·잡티 등의 피부질환도 며칠이면 간단한 레이저 시술로 끝낼 수 있어 개학을 앞두고 치료하기에 좋다. 또한, 축농증 등 평상시 치료하지 못하고 방치했던 질병도 점검해 볼 필요가 있다.

◇**소아 비만은 수시로 점검을**=요즘 부모들의 가장 큰 걱정거리는 자녀의 소아 비만이다.

식생활이 서구화되면서 칼로리가 많은 식품섭취가 증가했지만 걷기보다는 차량 이용을 선호하는 등 생활양식이 편리해져 비만증이 최근 10여 년 동안 2~3배 급격히 증가했기 때문이다. 과거 비만증은 중년층에서만 간혹 문제가 됐다. 하지만, 최근에는 청소년 및 소아의 비만증이 더욱 증가 추세를 보이고 있다는 점에서 자녀의 소아비만 체크와 식생활 및 생활 습관 개선에 신경을 쏟아야 한다.

비만은 섭취한 칼로리가 소비한 칼로리보다 많을 때 여분의 칼로리가 지방으로 되면서 체내에 축적되는 현상이다. 같은 연령·성별·신장의 소아 표준 체중보다 20% 이상 더 나가면 비만증이라고 한다. ▲20~30%는 경도비만 ▲30~50%는 중등도 비만 ▲50% 이상은 고도비만으로 분류한다. 원인은 과도한 음식섭취와 운동부족·유전적 요인·사회경제적 요인·에너지 대사 불균형 등을 들 수 있다. 그러나 한 가지의 원인 보다는 여러 원인에 의해 복합적으로 발생한다. 소아비만이 가장 많이 나타나는 연령은 영아기와 5~6세·사춘기이다.

비만의 진단 방법에는 약 40여 가지 있지만, 정확한 진단을 위해서는 피하지방 두께 측정법이 흔히 사용된다. 이외에 ▲허리 둔부의 둘레비 ▲생체전기저항 측정기와 초음파 검사 ▲전선화 단층 촬영 ▲운동능력 평가 및 처방 ▲폐기능 검사 등이 있다.

비만 치료는 잘못된 식습관 교정이 첫 번째 수칙이다. 비만 예방을 위해선 폭식을 피하고, 적당할 때 숟가락을 놓는 습관을 들이는 게 중요하다. 건강에 좋은 간식은 우유, 과일 몇 쪽이면 충분하다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr

〈도움말=전남대·조선대 병원 소아청소년과〉

기미·잡티 등 치료 며칠이면 끝
소아 비만 체크 수시로 해 줘야

■ 자녀 건강검진 어떤것이 있나

검사 항목	검사 목적
키·몸무게	과체중 및 비만검사
혈액 검사	빈혈 및 기타 혈액 질환
소변 검사	단백뇨 검출 등 신장질환
X선 검사	폐결핵 등
시력 측정	근시·사시 등
혈압 측정	1차와 2차성 고혈압
치과 검진	충치·스케일링
지능 및 적성 검사	눈높이 교육자료
필요한 예방접종	질병 예방

여름방학이 끝나기 전 자녀의 건강검진을 해보려는 학부모들이 늘고 있다. 한 초등학생이 한의원에서 비만 검사를 받고 있다. /위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

모유수유 엄마 '코데인' 기침약 복용 조심

젖먹이 모르핀 과다 위험

모유수유를 하는 엄마가 '코데인'을 함유한 기침약을 복용하면 젖먹이가 모르핀을 과다 복용하는 위험을 초래할 수 있어 주의가 요구된다.

미국 식품의약품국(FDA)은 최근 생후 13일된 신생아가 모르핀 과용으로 사망한 사례에 대해 조사한 결과 일부 산모의 경우 유전적 요인에 따라 저용량의 코데인을 복용하더라도 모유중 모르핀 농도가 매우 높아지는 사실을 확인했다며 수유 중인 여성들의 주의를 당부했다.

FDA에 따르면 전체 인구 중 1~28%(중국·일본 1%)는 유전적 요인으로 코데인 성분의 대사가 '초고속'으로 이뤄지며, 이들은 코데인을 소량 복용하더라도 대사가 빨라 혈중 농도와 모유중 농도가 급격히 증가할 수 있다.

이에 따라 FDA는 코데인 함유 약물이 필요하다면 최소 용량으로 최단기간 복용하도록 해야 한다고 당부하고 제약사들에게는 제품 포장에 관련 정보를 표기하도록 요청했다. /연합뉴스

쯔쯔가무시 환자 5년간 2만명 넘어서

전남 10만명당 33명꼴

대표적인 열성 질환 법정 전염병인 쯔쯔가무시증 환자 발생 수가 최근 5년간 2만명선을 넘어선 것으로 나타났다.

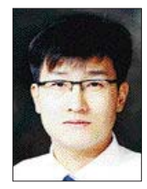
20일 질병관리본부가 공개한 '가을철 발열성질환 관리지침'과 전염병 통계에 따르면 가을철 털진드기에 물려서 발병하는 쯔쯔가무시증 환자 수는 2002~2006년 사이 2만1천292명으로 파악됐다.

이는 법정전염병 가운데 매년 약 3만5천명이 추가로 발생하는 결핵에 이어 가장 많이 발생한 질환으로 가을철 야외활동시 각별한 주의가 필요하다고 질병관리본부는 말했다.

연도별 환자수는 ▲2002년 1천919명 ▲2003년 1천415명 ▲2004년 4천698명으로 급증했고, 이어 2005년과 2006년에는 각각 6천780명과 6천420명을 기록한 것으로 조사됐다. 인구 10만 명당 발생률은 2006년 기준으로 13.26명이며 지역별로는 ▲전북이 48.63명으로 가장 높았고 ▲충남 38.0명 ▲전남 33.24명 ▲경북 22.40명 ▲충북 20.96명 순으로 나타났다. /연합뉴스

M 의료 라운지 medical lounge

박상우 교수 안과학 공모전 비디오상



전남대병원 안과 박상우(사진) 교수가 '2007 김 안과병원 안과학 비디오 공모전'에서 사시(斜視) 소아 안과 분야에서 비디오 상을 수상했다.

박 교수의 출품 작품은 '상사근 수술의 예술'을 주제로 한 사시(斜視) 수술 중 처치가 까다로운 상사근의 수술기법과 여러 양상을 보이는 비정상적인 상사근을 소개한 것으로, 전공의 교육과 수술기법의 발달에 기여할 것으로 평가받았다.

앞서 박 교수는 지난 4월 부산 벡스코에서 열린 제 97회 대한안과학회 춘계학술대회에서도 최우수 비디오 발표 상을 받았다.

다사랑병원 알코올 상담사 과정 모집

보건복지부 선정 알코올 치료 전문 다사랑 병원이 2007년 하반기 제7기 알코올 상담사 과정을 모집한다.

지난 2001년 개원 이후 올 해로 7기를 맞는 알코올 상담사 과정은 관련 분야 전문가를 비롯한 알코올에 관심이 있는 일반인이면 누구나 참여할 수 있다.

수업은 오는 9월1일부터 11월 17일까지 매주 토요일 오후 2시부터 4시간씩 이뤄진다.

참가자들은 ▲알코올 중독학 ▲알코올 치료 상담 기법 등 기초 전문 의학 교육을 받게 된다.

교육이 끝나면 12월부터 1월까지는 병원에서 실습 사례 발표 프로그램을 통해 전문 알코올 상담사로서의 소양을 훈련 받는다.

수료식은 2008년 2월 23일이며 교육이 종료되면 수료증이 수여된다. 문의는 (062)380-3800이며, 홈페이지(http : //www.gjdsr.co.kr)에서 가능하다.

화순 전대병원 배냇저고리 작품전

화순 전남대병원은 오는 31일까지 병원 1층 로비에서 '아가의 춤'이라는 주제로 배냇저고리 작품 전시회를 갖고 있다.

이번 전시회에는 배냇저고리 게시작품에 대한 특허 및 실용 실안 출원을 한 이수복 사진작가의 배냇저고리 작품, 아기 모습 및 자연을 소재로 한 작품 등 25점이 전시되고 있다.

작가 이수복 씨는 "배냇저고리는 세상에 태어나 처음 입는 옷으로 누구나 남다른 감회가 있을 것"이라며 "이번 전시회를 통해 병원이라는 열린 공간 속에서 따뜻한 가족애를 공감할 수 있는 시간이 되었으면 좋겠다"고 소감을 밝혔다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr

'성분명 처방 시범사업' 저지 1인 시위

의사협회는 20일부터 서울 을지로 6가 국립의료원 앞에서 '성분명 처방 시범사업' 저지를 위한 1인 시위에 들어갔다고 밝혔다.

첫날 시위에는 주수호 의협 회장이 첫 주자로 나섰다.

의협은 앞으로 의협 임원진, 서울시의사회 임원진, 전공의 등이 차례로 나서 31일까지 1인 시위를 벌인 뒤, 이후 31일에는 오전 진료, 오후 휴진 형태의 전국 시·군구 비상총회를 갖고 파업 등 강경투쟁 방안을 논의할 계획이다.

'성분명 처방'이란 의약품을 특정 제품명을 지정, 처방하는 기존 방식을 성분명으로 처방하는 것이다. /연합뉴스