영유아기 철분결핍 빈혈

철분 충분해야 튼튼하게 쑥쑥 큰다

전체 인구에서 30%정도가 철분결핍이 있다는 보고가 있을 정도로 철분결핍은 전 세계에서 가장 흔한 영양 결핍이자 혈액질환이다.

이는 잘 먹지 못하는 나라뿐만 아니라 선진국에서도 흔한 질환으로 미국에서는 1~2세 인구의 9%가 철분결핍이 있으며 3%는 철분결핍 빈혈에 걸려 있다고 한다. 또한 2010년에 발표된 미국소아과학회의 철분결핍빈혈에 대한 지침에서는 생후 12개월 된 아이들에게 철분결핍빈혈에 대한 검사를 건강검진에 넣도록 권고했을 만큼 철분결핍은 중요하며 흔한 문제이다.

조선대병원 소아청소년과 이재희교수가 장염 등으로 입원한 유아를 진찰하고 있다.

모유수유 최소 6개월까지… 생우유는 하루 700㎖ 이하로

비타민C, 철분 흡수 도와… 육류·채소·과일 골고루 섭취

◇철분결핍의 발생

미숙아나 저체중 출생아, 쌍둥이로 출생 후 적절한 철분 공급을 받지 못한 경우, 출생 때에 출혈이 있었던 경우, 생후 6개월이 지나도록 모유만 복용하거나 이유식 도입이 늦은 경우, 돌 이후에도 하루에 700㎖ 이상의 생우유를 섭취하는 경우, 만성 설사·만성 감염이 있는 경우 등이다.

생후 6개월까지는 태어날 때 엄마에게서 받은 철분으로 철 결핍이 일어나지 않지만, 그 이후에는 음식물을 통해서 철분을 섭취해야 한다.

하지만 이 시기 아이들의 주식인 우유에는 특히 철분이 부족하기 때문에 6개월 이후에는 이유식을 통해서 철분을 섭취시켜야 한다. 그런데 돌이 지나도록 이유식을 제대로 진행하지 못했거나 아이가 이유식을 잘 안 먹을 때, 생우유를 너무 많이 먹는 경우 빈혈에 걸리게 되는 것이다.

◇철분결핍 빈혈의 증상과 치료

심하지 않는다면 대부분에서는 특별한 증상이 없으며 검사를 하기 전에는 발견하기도 어렵다. 하지만 철분의 보충이 없이 빈혈이 지속되면 여러 가지 이상 증상이 나타나게 된다. 창백하며, 쉽게 피곤해 하고, 보채며 식욕이 감퇴한다. 음식이 아닌 종이나 흙과 같은 것을 집어 먹는 이식증은 철분결핍빈혈에서 잘 알려진 이상증상이다.

또한 입술 주변에 구각염이 발생하며, 손톱과 발톱이 스푼모양으로 변한다. 장기간 치료를 하지 않으면 성장장애를 일으키게 된다. 그리고 신경과 지능의 발달장애를 유발, 주의집중을 못하며 학습능력의 감소 등이 나타나게 된다. 특히 이러한 변화는 성장 및 발달이 활발한 시기에 발생해 늦게 발견하면 적절한 치료에도 불구하고 회복이 어려워진다.

철분결핍빈혈이 의심된다면 주변 소아과를 방문해 진찰 후 간단한 혈액검사를 시행하면 쉽게 알 수 있다. 검사에서 철분결핍빈혈이 있다면 처방에 따라서 철분제를 복용하면 쉽게 빈혈은 교정될 수 있다.

이때에 복용하기 시작한 철분제는 빈혈이 교정된 이후에도 1~2개월까지는 더 복용해 체내에 충분한 철분의 저장이 이루어지도록 해야 한다. 철분제를 복용하게 되면 대변이 검게 나올 수가 있으나 이는 약으로 인한 것으로 문제가 되지 않는다.

간혹 위장장애로 인해서 철분제를 복용하기 어려워하는 경우가 있는데 이때에는 취침 전에 먹는 것이 도움이 된다.

◇철분결핍 빈혈의 예방

철분결핍 빈혈은 치료뿐만 아니라 예방도 매우 중요하다. 육류에 들어 있는 철분이 비교적 흡수가 잘 된다고 해서 육류만 먹여서는 안 된다. 채소에 들어있는 비타민C나 멸치 등에 들어있는 칼슘은 철분이 체내에 잘 흡수되도록 돕기 때문에 육류와 함께 채소나 멸치 등을 고루 먹이는 것이 좋다. 채소와 과일에는 비타민C, 엽산, 철분 등이 풍부하다. 녹황색 채소와 김, 미역, 다시마와 같은 해조류로 반찬을 만들도록 한다. 신선한 과일도 좋지만 건포도 같은 말린 과일도 빈혈 치료에 도움이 된다. 섬유소가 많이 든 채소와 과일은 무엇보다 좋은 빈혈 예방 음식이다.

영아들은 모유 수유를 최소 6개월까지는 지속하는 것이 중요하다. 또한 모유가 분유에 비해 철분흡수가 2~3배 더 높다. 생우유는 돌이 지난 이후 복용을 하며 하루에 700㎖ 이하로 복용하는 것이 좋다.

미숙아나 저체중아로 태어난 아이는 출생 후에 철분공급을 해야만 한다. 철분의 흡수를 도와주는 음식을 첨가하는 것도 도움이 된다. 소고기 등의 육류, 과일 등이 포함된 이유식 및 식사는 철분의 흡수에 도움이 된다.

〈조선대병원 소아청소년과 이재희교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'우울증' 제외 '중증'만 정신질환에 포함

'정신건강증진 종합대책' 마련… 사회적 편견 해소

전국민 대상 ADHD·불안장애 등 3~5년마다 검진

정신과 진료만 받아도 '정신질환자'로 분류되는 현 정신보건법이 바뀌어 정신질환자 범위가 입원치료 등이 요구되는 중증환자로 축소된다. 또 전 국민이 평균 3~5년마다 한 차례씩 정신건강검진을 받을 수 있게 된다.

정부는 최근 이 같은 내용을 골자로 한 '정신건강증진 종합대책'을 발표했다.

◇**정신질환자 범위 축소**=현행 정신보건법은 환자 상태의 경중도를 고려하지 않고 정신과 의사와 상담만 해도 정신질환자로 규정하고 있다. 하지만 앞으로 정신질환자는 '정신질환을 가진 사람 중 정신보건 전문가가 일상적인 사회활동이 어렵다고 인정하는 사람'으로 한정된다. 지금까지는 정신과 환자 기록은 경중도와 관계없이 모두 '정신질환'(F코드)으로 표시했다. 하지만 앞으로는 약을 처방받거나 입원하지 않은 환자들은 '일반상담'(Z코드)으로 표시하기로 했다.

이 같은 방안은 정신질환에 대한 부정적인 인식과 편견, 차별을 해소하기 위한 것이다.

보건복지부가 전국 18세 이상 성인을 대상으로 실시한 2011년 정신질환실태조사 결과 14.4%인 519만명이 평생 한번 이상 정신질환을 겪고 있는 것으로 나타났다.

◇**생애주기별 정신건강검진**=내년부터 전 국민 대상 '생애주기별 정신건강검진'이 실시된다. 취학 전 2회, 초등학생 2회, 중·고등학생 각 1회, 20대 3회, 30대 이후 연령대별 각 2회 정신건강검진이 이뤄진다. 20대는 진학·취업·입대 등 새로운 상황을 경험하는 정신질환의 주 발병 연령대인 만큼 검진 횟수가 3회로 늘어난다. 이렇게 되면 국민이 생애 주기별로 최소한 19회 이상 정신건강 상태를 알아보는 검진을 받게 된다.

영·유아와 청소년은 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)·우울증·인터넷 중독 등을 집중적으로 확인하고, 청장년은 스트레스와 우울증·불안장애·자살·알코올 사용장애(알코올 의존 및 중독 증상 포함) 등을 중점적으로 검진한다. 60대 이후 노년층에 대해선 스트레스와 우울증, 자살 징후 등을 주로 확인한다. 특히 학교 폭력, 자살, 학업 부담 증가 등으로 인한 학생 정신건강문제에 대해서는 학교 내 상담 기능이 강화된다. 고위험군 학생에 대한 상담을 위해 학생위기상담 종합지원서비스를 하는 'Wee센터' 등에 전문상담사 및 임상심리사 등을 확충한다.

정신건강검진은 국민건강보험공단이 대상자 나이에 맞는 문진표를 우편으로 보내면 검진자가 스스로 작성해 회신하는 방식이다. 검진자는 안내받은 기관을 찾아 자신의 정신건강 상태에 대한 심층평가나 전문적인 상담을 받을 수 있다. 추가 상담이 필요하다는 안내가 와도 강제로 정신보건센터에 가야 하는 것은 아니며 '문제가 있을 수 있으니 전문가를 찾으라'고 권고만 한다.

◇**자살 시도자 집중 관리**=응급실로 온 자살 시도자·유가족·주변인에 대한 심리 지원이 이뤄진다. 자살 시도자는 언제든 다시 시도할 수 있기 때문. 이들은 1차적으로 병원 내 정신과 치료를, 퇴원 후에는 지역 내 정신보건센터를 통해 사후 심리 지원을 받게 된다.

자살사고 유가족, 취약계층 홀몸노인 등 자살 고위험군에 대한 예방 대책도 마련된다. 자살사고 발생 이후 유가족·주변인의 심리적 충격, 우울증 등으로 인한 추가 자살사고가 일어날 수 있다는 점에 주목해 미리 관련 기관이 나서서 자살 시도를 막겠다는 취지다.

최근 늘고 있는 노인 자살 방지를 위해 취약계층 홀몸노인에 대해서는 홀몸노인 돌보미, 방문간호사를 통한 자살 위험 조기 발견 등이 이뤄진다. 이상 징후가 발견될 경우 정신보건센터를 통한 우울증 심리지원 서비스가 제공된다.

◇**중독 예방체계 개선**=인터넷·도박·알코올·마약 중독자가 쉽게 전문적인 치료 서비스를 이용하고 재활할 수 있도록 관련 인프라가 늘어난다.

표준 상담·치료 지침을 마련해 일선 상담기관에 보급하며 알코올 중독자에 대해서는 국립정신병원, 알코올상담센터 등 유관기관과 협력해 의학적 치료, 사회복지 및 교정서비스를 받을 수 있도록 했다. 일부 공공시설에서의 음주·주류 판매를 제한하고 주류 광고에 대한 규제도 강화해 나갈 계획이다.

마약 중독은 치료와 재활이 원활하게 이루어질 수 있도록 복지부, 법무부, 식약청 등 유관기관과 연계활성화 방안을 마련하기로 했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

비타민D 결핍, 대사증후군 위험 높다

비타민D가 부족하면 당뇨병, 심근경색, 뇌졸중 위험을 증가시키는 대사증후군이 나타날 위험이 높다는 연구결과가 나왔다.

대사증후군이란 고혈압, 고혈당, 양성콜레스테롤인 고밀도지단백(HDL) 혈중수치 표준 미달(남성 40mg, 여성 50mg 이하), 중성지방 과다(150mg 이상), 복부비만(허리둘레 남성 101cm, 여성 88cm 이상) 중 3가지 이상이 해당되는 경우를 말한다.

미국 터프츠 대학 메디컬센터의 조애너 미트리(Joanna Mitri) 박사는 최근 비타민D가 부족하면 대상증후군 위험이 50%가까이 높아진다는 연구결과를 발표했다.

미트리 박사는 미국보건원(NIH) 지원 아래 실시된 당뇨병 예방 프로그램 참가자의 자료를 분석한 결과 25-하이드록시비타민D의 혈중수치가 가장 높은 그룹(평균 30.6ng/mL)이 가장 낮은 그룹(평균 12.1ng/mL)에 비해 대사증후군 발생률이 48% 낮은 것으로 나타났다고 밝혔다.

미국정부의 보건정책 자문기구인 의학연구소가 제시하고 있는 바람직한 25-하이드록시비타민D 혈중수치는 20-30ng/mL이다.

비타민D의 혈중수치가 높은 그룹은 낮은 그룹에 비해 특히 허리둘레가 짧고 혈당이 낮으며 HDL 혈중수치가 높았다. /연합뉴스

커피 하루 2잔 심부전 예방

커피를 하루 8온스(224g) 커피잔으로 2잔 정도 마시는 것이 심부전 예방에 도움이 된다는 연구결과가 나왔다.

심부전이란 심장이 혈액을 제대로 펌프질해 내보내지 못해 체내의 모든 기관과 조직에 대한 혈액공급이 부족해지는 현상으로 일반적으로 심장마비 후 나타난다.

미국 베스 이스라엘 디코니스 메디컬센터의 엘리자베스 모스토프스키 박사가 심부전 환자 6522명을 포함한 총 14만220명이 대상이 된 '커피와 심부전의 연관성'에 관한 연구논문 5편을 종합분석한 결과 이 같은 사실이 밝혀졌다고 사이언스 데일리가 최근 보도했다.

주로 미국에서 사용하는 8온스 커피잔으로 하루 2잔이 심부전 위험을 평균 11% 낮추어 주는 효과가 있는 것으로 나타났다고 모스토프스키 박사는 밝혔다. /연합뉴스

작은만남 큰 기쁨!! 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

광주일보

개업·성업

구독신청 및 배달사고는 — 독자서비스국 062-220-0551

왕대박삼순이
남구 월산5동 1050-23번지 신우@맞은편
낙지회,낙지볶음,아구찜,병어조림,병어초무침
옻닭, 옻오리(예약주문환영)
점심특선 - 백반5,000원
☎(062)434-9299

칼국수cafe엄마랑
금남로 문화전당 지하도상가 만남의 광장
칼국수 및 커피 전문점
대표 강동원
☎(062)234-4447

오리애명가
문흥동 949-9번지 우리들교회밑
오리탕,오리전골,오리불고기,오리숯불구이
오리훈제,오리주물럭"유황,녹차 먹인 오리 사용"
☎(062)261-3838

유니온비문화예술학원
황금동 런던약국앞
뮤지컬 공연반 단원모집
(입시준비반, 방송출연반, 모델반)
☎(062)226-2994

둘리화원
충장로1가 27번지
화원전문
대표 김원태
☎(062)234-9512

호식이두마리치킨봉선점
봉선동 봉선초등학교정문입구사거리
후라이드치킨,양념치킨,간장치킨 취급전문점
전화주문시 신속배달 100% 하림닭사용
대표 이덕규
☎(062)676-9934~5

타이어랜드
방림동 명지맨션정문옆
타이어펑크수리,위치교환,휠얼라이먼트,엔진오일
국내산타이어 및 수입타이어 취급전문점
☎(062)672-4133

통큰뼈묵은지감자탕
양산동 광주은행사거리 국민은행옆
묵은지감자탕,우거지감자탕,내장국밥,뼈해장국
통큰뼈찜,해물뼈찜,한방삼계탕 단체예약손님환영
☎(062)576-9232

강남공인중개사
중흥3동 동부시장입구
단독주택, 원룸전문, 매매 상담환영
☎(062)575-9779

편안한침구우먼로드
중흥3동 동부시장입구건너편
이불 리모델링 해드립니다
대표 김향님
☎(062)524-8737

중국전통마사지
동구 불로동 남도주차장 맞은편2층
전신스포츠 마사지,아로마,경락,발마사지
대표 최원석
☎(062)364-5566

청해진종합공사
양동 금호1차@정문앞
APT샷시전문,방충망,방범창,하이샷시,자바라
대문,조립식건축,실내칸막이,잡철일절
대표 박영식
☎(062)368-5440

영암마트상설점
매곡동 쌍용예가@입구 상가
청과,야채,정육,수산,공산,양곡 산지직송판매
구매전화시 신속배달
대표 배주영
☎(010)7766-5905

신신예술의집
동구 궁동 예술의 거리
기념품 전문 판매점
대표 서대석
☎ (062)222-1936

광주화랑
동구 궁동 예술의 거리
동· 서양화 매매 무료 감정
고급 표구 , 족자 판매점
대표 박종환
☎ (062)232-4784

중국전통맛사지
동구 불로동 186-5번지 히등크 호텔위
전통 서비스 맛사지 및 발맛사지 전문
대표 최원석
☎ (062)364-5566

난타5000각화점
두암동 미라보@입구사거리 광주은행365코너옆
스크린피자,포인트피자,체다피자,골드피자 트렌스지방제로
100%자연산 치즈사용, 학교·학원 단체주문환영
☎ (062)266-9292

유아미헤어
북구 용봉동 한화꿈에그린@와 유창파크 중간지점
일반펌,새치염색,디지털펌,칼라염색,셋팅펌,매직
볼륨매직,메니큐어,영양클리닉 전문헤어샵
☎ (062)512-4743

청송건설(주)
남구 진월동 514-28 한국아델리움@입구추어탕5층
토목공사,조경,주택,상하수도,철근콘크리트
각종시설물 공사 전문업체
☎ (062)671-0485

타이어랜드
남구 방림동 명지맨션정문옆
각사 유명 상표 타이어 판매취급전문점
펑크수리,위치교환,휠얼라이먼트,엔진오일,밧데리
☎ (062)672-4133

오리궁뎅이화정점
서구 화정동856-18 염주주공@건너 궁전제과앞
오리 음식 전문점
대표 박상현
☎ (062)375-7774

구이가시청점
동구 황금동 86-5 구)시청사거리
전통 숯불갈비 전문
☎ (062)223-5729

세종한방병원
북구 유동 106-8 구)문병원
한방내과,침구과
한방재활의학과,사상체질
☎ (062)526-0075

빛고을공인중개사
서구 마륵동157-9 전자랜드근처 광· 송간도로변
"언제나 고객 곁에 스텐바이!!"
대표 정용규
☎ (062)384-8555

광주방산지물
서구 농성동320-1 서구보건소건너편
벽지 .장판 바닥재의 모든 것
대표 김창희
☎ (062)351-4989

상무홍어애집
쌍촌동 67번지 상무시장 입구
홍어애 전문점
대표 김주현
☎(062)372-3399