



가을철 벌독 알레르기

광주병원 김상훈 내과 원장

벌에 쏘여 증증쇼크 보이면 즉시 병원가라

#. 얼마 전 광주병원 응급실로 건강한 군인이 앰블런스를 타고 들이닥쳤다. 응급실에 있었던 흉부외과 의사와 내과의사인 내가 환자를 처음 봤을 때 환자는 의식이 혼미했고 숨이 빠졌다. 맥박도 전혀 잡히지 않고 혈압도 측정되지 않을 정도로 매우 위중한 상태였다.

동행한 동료 군인과 상관들에 의하면 벌에 쏘인 후 토하고 어지럼증을 호소해 지체 없이 근처 병원에서 응급 처치 후, 광주병원 응급실로 왔다고 했다.

응급실에서 많은 양의 수액과 함께 응급 처치를 마치고 중환자실로 옮겨서도 환자의 혈압은 쉽게 올라가지 않았고, 하루 종일 환자에 매달리고 나서야 혈압과 상태가 조금씩 좋아지기 시작했다. 다행히 며칠 만에 회복되어 건강히 퇴원하게 되었다.

◇가벼운 쓰임에도 위독할 수 있어=위급한 상황의 증증환자든 아니면 가벼운 환자든, 여름과 가을에는 벌에 쏘여 응급실을 찾는 환자를 심심치 않게 볼 수 있다.

특히 농작물 수확기에는 벌에 쏘여 봉변을 당하는 환자들이 상대적으로 증가하는 경향이 있다. 가끔 뉴스에 접하는 벌에 쏘여서 사망했다는 이야기도 이 즈음에 나온다. 가을에 벌의 활동이 활발하고 벌초나 가을걷이 등 벌과의 접촉이 늘어나기 때문이다. 여자보다도 남자들이 외부 활동이 많기 때문에 더 많이 벌에 쏘이게 되며 응급실에도 많이 찾아온다.

벌에 쏘인 후 나타나는 증상은 크게 국소반응과 전신 알레르기 반응으로 나눌 수 있다. 우리가 벌에 쏘이면 쏘인 자리의 통증과 부종이 며칠간 지속돼 고생한 기억이 대부분으로, 이것이 국소 반응이다. 반면 5.8%~7.8%는 전신 두드러기나 입 또는 숨길이 붓는 혈관 부종이 발생하고, 심한 경우는 쇼크까지 일으키는 데 이것을 전신 알레르기 반응이라고 한다.

알레르기 반응이 심한 경우는 약 0.5%에서 '아나필락시스'라고 불리는 전신 면역 반응으로 쇼크를 일으키고 사망까지 이르게 된다.

드물게 벌독 알레르기 반응을 일으키는 이유는 과거에 벌에 쏘인 후 우리 몸에 생겨난 벌독 특이 항체가 이번에 쏘인 벌독과 반응을 일으키기 때문이다. 따라서 과거에 벌에 자주 쏘였다든지 봉침 치료를 자주 받은 경우는 벌독 알레르기가 일어날 가능성이 높아지게 된다.

우리가 뉴스에서 벌에 쏘여 사망했다는 이야기를 들을 때 얼마나 많이 쏘였으며, 얼마나 아팠을까 하는 안타까운 생각을 한다. 그러나 대량의 벌독 증독 치사량은 성인에서는 500회에서 1500회 정도의 벌 쏘임이라고 하니 단순히 벌에 많이 쏘인 것만으로는 고통은 심할지라도 사람이 사망할 정도에 이르지 않는다.

오히려 벌에 몇 군데 쏘이지 않았는데도 불구하고 사망한 경우가 대부분이다. 이것이 벌독 알레르기가 무서운 이유이다. 내가 만난 군인 환자도 머리



광주병원 김상훈 원장이 곤충에 쏘여 피부에 벌집이 생긴 환자와 상담하고 있다.

벌독 알레르기 증세는 10분내 구토·호흡곤란·경련 나타나 벌침 제거한 후 얼음 주머니로 문질러 주고 물로 씻어 내야

와 팔에 너댓 군데의 벌 쏘임 상처가 있었을 정도였지만 하마터면 생명을 잃었을 정도의 증증 쇼크를 보인 것도 벌독 알레르기에 의한 전신면역반응 때문이다. 또한 꿀벌보다는 말벌에 알레르기 반응이 더 많다고 알려졌으며, 하필 이 환자는 말벌에 쏘인 후 쇼크가 온 것이다.

일단 벌독 알레르기에 의해 쇼크가 오게 되면 병의 진행은 무척 빠르다. 벌에 쏘인지 10분 이내에 어지럼증과 구토, 호흡곤란이 오게 되고 곧 저혈압으로 인한 쇼크가 발생하게 된다. 이런 경우는 민간 요법으로는 절대로 치료가 불가능하므로 119에 신고하고 가까운 병원으로 급히 이송해야 환자를 살릴 수 있다.

◇벌에 쏘였을 경우 응급처치법=무엇보다 중요한 것은 함부로 벌집을 건드리지 않는 것이다. 수확된 벌이나 산에서 주의해야 함은 물론 최근엔 아파트나 주택가에도 벌집이 자주 발견되는 만큼 조심해야 한다. 더욱이 어린이들은 호기심이 많아 아파트에 벌집이 있을 경우 건드리다가 자칫 위험에 빠지는 경우가 있다. 주택의 벌집은 반드시 119에 전화해 제거하는 것이 좋다.

벌에 쏘였을 때는 우선 환자를 벌이 없는 안전한

곳으로 이송한다. 이어 피부에 벌집이 박혀 있는 지 살펴본다. 침이 피부에 남아 있는 경우에는 침을 손톱이나 신용카드 같은 것을 이용, 침을 피부와 평행하게 옆으로 긁어주면서 제거한다. 이 때 핀셋 또는 손가락으로 침의 끝부분을 집어서 제거하지 않도록 유의해야 한다.

침이 피부에 없거나 제거한 후에는 벌에 쏘인 자리를 비누와 물로 씻어 2차 감염을 예방하고, 쏘인 부위에 얼음 주머니를 15~10분간 대주면 붓기를 가라앉히고, 통증감소 및 독소의 흡수속도를 느리게 하는 데 도움이 된다.

쏘인 부위에 가려움과 통증만 있는 국소적 증상만 있는 경우에는 항히스타민제 복용이 가려움증에 도움이 되고, 진통제 복용은 통증을 줄이는데 도움이 된다.

기존에 벌 알레르기가 있는 사람 또는 벌에 쏘인 후에 몸이 붓고, 가렵고, 피부가 창백해지고 식은땀이 나는 증세, 두통, 어지럼증, 구토, 호흡곤란, 경련 및 의식저하 등의 전신성 과민성 반응이 나타나는 경우에는 즉시 필요한 응급조치(심폐소생술)를 시행하면서 신속히 의료기관으로 옮겨야 한다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

수능 앞둔 수험생 눈 건강부터 챙겨야

눈 피로뎀 집중력 저하·두통 유발... 틴틈이 안구 운동 좋아

밝은안과 21병원 반태수 원장



을 많이 마시고, 인공눈물을 적절히 사용하는 것도 도움이 된다. 여기에 눈동자로 큰 원을 그려 안구운동을 하거나 두 손바닥을 맞대고 10초 정도 비벼서 열을 낸 후 손바닥을 부드럽게 눈 위에 올리는 동작을 하루 2~5회 이상 반복하면 긴장돼있던 눈의 근육이 풀리게 된다.

수능이 코앞으로 다가왔다. 남은 과제는 수험생들이 건강관리에 신경 써서 수능 당일 최상의 컨디션을 유지할 수 있도록 하는 것이다.

특히 피로감과 스트레스성 질환, 눈 건강, 장 건강은 시험 당일 시험에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 요인들에 더욱 철저히 준비하는 것이 좋다. 수능을 앞두고 하루 중 가장 많은 시간을 책상에서 보내야 하는 수험생들에게 있어 눈 관리의 필수적이다. 눈의 피로는 온몸의 피로를 유발함은 물론 집중력을 저하시켜 학습 중 효율성을 떨어뜨리므로 눈 건강 관리에 특별한 노력을 기울여야 한다.

야한다. 학생들이 반드시 알아둬야 할 눈 건강법에 대해 알아본다. 눈을 보다 건강하게 만들기 위해서는 무엇보다 적절한 시간마다 눈을 쉬어주는 것이 좋다. 한 곳에 오랫동안 시선을 고정하게 되면 눈 근육이 긴장을 하게 되면서 눈에 피로가 더해지기 마련이다.

눈의 피로는 결국 수험생들의 집중력을 떨어뜨릴 뿐만 아니라 두통을 유발시켜 피로감을 더하게 된다. 그렇기 때문에 보통 한시간 정도 공부를 했다면 5분 정도는 쉬어주는 것이 좋다. 쉬는 때는 눈을 천천히 깜빡여주거나, 시선은 먼 곳을 보면서 눈의 피로를 풀어주거나 눈물샘을 자극해 안구가 건조해지지 않도록 한다.

또한 몸속 수분을 충분히 유지시키기 위해 물

책을 볼 때는 직접 조명을 피하고, 방과 책상의 조명을 동시에 사용해 눈에 무리가 가지 않도록 하는 것이 좋다.

시험을 준비하면서 쉽게 지나치기 쉬운 안 질환으로는 ▲결막염 ▲만성 안압증(공대끼) ▲염증 ▲왜곡된 시야로 인한 어지럼증 등이 있다.

특히 인터넷 강좌, 모바일 강좌 등을 통해 오랜 시간 컴퓨터 앞에 앉아 있었던 학생들은 눈의 피로, 안구건조증, 충혈, 따가움 등의 증상을 호소하는 VDT 증후군에 걸릴 수 있다.

이 밖에 수험생의 눈 건강을 위해서는 무엇보다 균형 잡힌 식생활을 유지하는 것이 중요하다. 음식을 골고루 섭취해서 건강한 영양상태를 갖추는 것이 눈 건강에 큰 도움이 된다. 음식은 단백질과 비타민, 미네랄, 칼슘, 칼륨 등을 충분히 섭취해야 한다.

시험 당일에는 콘택트렌즈보다 시력에 맞는 안경을 착용하는 게 바람직하다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



지난해 논대중 당뇨식사교육 장면.

'논대중 당뇨식사교육' 강좌... 음식 종류·분량 칼로리로 조절

태영21병원, 27일 낮 12시~1시30분

태영21병원(부설 당뇨감상선 연구소 주최)은 오는 27일 낮 12시부터 1시30분까지 '제5회 논대중 당뇨식사교육' 강좌를 실시한다.

당뇨식단이 필요한 환자들이 일일이 칼로리를 계산해 식단을 만들기가 현실적으로 어렵다.

태영21병원은 환자들의 이 같은 애로를 고려해 다양한 뷔페 음식을 차려놓은 뒤, 환자가 평소 먹

는 대로 가져오게 해서 선택한 음식의 칼로리를 계산해주는 프로그램을 운영하고 있다.

당뇨영양사와 간호사가 환자 식단의 칼로리를 계산해 평소 섭취하는 음식 양이 본인에게 맞는지 여부를 판별해준다. 칼로리가 기준치를 넘을 경우는 그에 맞춰 음식 종류와 분량을 조절해준다. 이 같은 방법을 논대중 칼로리 계산법이라고 한다. 행사 참가 문의는 062-362-0075.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

시내지역

광천	366-8375
남광	222-9440
남부	652-0175
동광	264-2012
동명	222-9054
동부	225-6001
문흥	267-4748
백운	673-4698
백선	675-5530
북광주	525-3761
상무	372-2352
서광주	369-0583
송하	676-8605
신안	512-1732
양산	571-7658
양치	266-7601
용봉	522-7752
우산	512-8116
윤천	371-9818
원곡	961-2339
중앙	222-1896
중흥	224-8604
진월	673-1600
첨단	973-2900
창평	224-8212
치평	376-6511
침입	682-8112
하남	959-1500
화정	375-9682

지방지사

광산	0621944-0444	남원시	0631633-9911
군산시	0631467-2500	순창군	0631653-0444
정읍시	0631531-5544	서울보급소	021313-5962

독자와 함께 걸어온 길 **62**년

광주일보

ABC협회인증 호남 최대 발행부수!

대(代)를 이어 읽는 신문

광고문의 _ 062
227-9600

신문구독 _ 062
220-0551

예향구독 _ 062
220-0550