

건강 칼럼

환절기 더욱 주의해야 할 뇌졸중 초기 대처가 중요해

점 차 무더운 여름이 지나가고 아침저녁으로 서늘한 날씨가 이어지고 있다. 이렇게 일교차가 커지는 환절기에는 혈관이 수축하고 혈류가 느려지게 되면서 뇌혈관 질환 발생 확률이 높아진다.

특히, 뇌졸중은 사망원인 1~2위를 더할 정도로 생명과 직결되는 응급을 요하는 질환이므로 가을이 점점 낮아지는 요즘 뇌졸중 예방을 위한 위험인자를 줄이는 노력이 필요하다.

뇌졸중은 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막혀서 발생하는 허혈뇌졸중 즉, 뇌경색과 혈관이 터지면서 출혈이 발생하는 뇌출혈을 포함하는 상위 개념이다. 뇌의 혈관은 혈액과 산소, 영양분을 공급해 주는 중요한 역할을 담당하고 있기 때문에 이처럼 뇌혈관에 문제가 생기면 빠른 시간 내에 뇌세포가 죽게 되므로 초기 대응이 매우 중요하다.

전체 뇌졸중의 80% 가까이 차지



신 중 화

강릉2세기병원 신경과 원장

하고 있는 원인은 뇌경색으로 흔히 파떡이라 불리는 혈전이 혈관을 막아서 발생한다. 이러한 혈전이 발생하는 가장 큰 원인 중 하나는 심장질환이다. 심장 안에서 혈전이 만들어지면 혈관을 따라 이동하다가 뇌동맥을 막게 되면 '심장생색전뇌졸중'이 발생할 수 있다. 또한, 동맥경화증이 있을 때에도 혈관벽에 혈전이 잘 생길 수 있어 해당 질환을 앓고 있다면 항상 뇌혈관 질환에 주의를 기울여야 한다.

일측성 마비, 감각이상, 언어장애, 시각장애, 어지럼증, 갑작스런 두통 등이 있다. 경우에 따라 증상이 나타나다가 시간이 지면서 호전되기도 하는데 이런 경우라도 반드시 병원을 방문하여 뇌졸중에 대한 검사를 진행하는 것이 좋다. 해당 질환은 무엇보다 빠른 치료가 중요하지만, 뇌경색에 의해서 발생하였는지 정확하게 진단하는 것이 우선 목적이 되어야 한다. 뇌졸중을 진단하기 위한 방법으로는 뇌 MRI, 뇌 MRA, 뇌CT,

경두개 초음파(TCD) 등이 이용되며, 빠른 시간 내에 정확한 원인을 진단받아 치료를 진행해야 한다.

뇌졸중은 발견이 빠르면 빠를수록 좋은 예후를 기대할 수 있으므로 증상이 없더라도 60세 이상의 고혈압, 당뇨 등 만성 질환을 앓고 있거나 심혈관 질환 등 고위험 질환을 갖고 있다면 예방적 차원의 검사를 통해 무증상 뇌졸중이나 뇌혈관 협착여부 등을 확인해 보는 것이 좋다.

뇌졸중이 발생하면 정도의 차이는 있지만 치료 후에도 많은 환자들이 후유증을 안고 살아가게 된다. 그렇기 때문에 더욱 예방이 중요한 질환임을 명심하고 평소 생활습관 및 식습관부터 조절해 나가는 노력이 필요하다.

특히, 급격한 기온변화는 혈압의 변화를 가져오므로 환절기 건강 관리에 주의해야 하며 규칙적인 운동, 적정체중 관리, 금연과 금주가 좋은 예방법이 될 수 있다.

사설

대선 후보 토론회 문제

대선 후보들의 TV토론에 관심이 커지고 있다. 그러나 현재까지는 정책 이슈에 주목되기보다 네거티브 전략이 여전한 것이 많다. 후보자들의 말 한 마디 한 마디에 더 이슈가 집중되는 분위기다.

심지어 같은 당에서도 네거티브가 심해서 이게 과연 원팀의 경선인가 싶을 정도로 그 취지가 무색해지고 있다. 그리고 후보자가 많다 보니 공평한 정책 대결 토론이라기보다는 선두를 달리는 후보들에게 질문이 집중되기 일쑤다.

비전보다는 과거 발언 혹은 논란거리에 대한 집중 공격도 많다. 형식을 새롭게 해보려고 이래저래 변화를 시도하지만 여전히 아쉬움이 많다. 각 후보 입장에선 그만큼 경선 과정에서 자신을 알리기가 쉽지 않다고 생각한다.

그래서 안방 TV에만 머물지 않고 유튜브 같은 SNS를 적극 활용하기도 한다. TV토론은 미국이 시작이다. 1960년 미국 대통령 선거는 닉슨과 케네디 대결

이었다. 당시 케네디는 상대적으로 약세였다.

그러나 TV토론에서 젊은 케네디는 노장 닉슨을 꺾었다. 정치적인 경륜이 달리는 신진 후보도 TV 카메라 앞에서 자신의 논리와 주장을 설득력 있게 펼칠 수 있다면 승산이 있다는 것을 증명했다.

한국에서 TV토론이 도입된 것은 1995년이다. 서울시장 후보자 토론회가 시작이다. 대통령 선거에 있어서는 1997년 제15대 대통령 선거에서 최초로 법제화된 이후부터다.

TV토론회는 언론의 게이트키퍼 과정 없이 자신의 논리와 주장을 그대로 유권자들에게 전달할 수 있는 기회다. 이번 대선은 진보 대 보수, 현 정부 지지층과 정권 교체 세력이 반빙으로 불을 전망이다.

그 어느 때보다 TV토론이 결정적인 행방이 될 수도 있다. TV토론을 통해 진정으로 국민을 위한 정책을 펼칠 후보가 누구인지 검증할 수 있는 장이 마련될 것 기대한다.

백세시대와 웰다잉 문제

웰다잉(Well Dying-잘 죽는 법)은 삶을 정리하고 죽음을 자연스럽게 맞이하는 일이다. 고통 완화와 가족 해체 등과 맞물려 등장한 현상이다. 무의미한 연장 치료를 거부하는 존엄사를 포함한다.

웰다잉에 대한 관심이 늘자 기업과 복지관 등에서는 비돈 짓기부터 사후 신변 정리까지 다양한 프로그램과 서비스가 등장하고 있다. 존엄사는 회복 가능성이 없는 환자에 대해 인공호흡기 등 연명치료를 중단하고 자연적 죽음을 받아들이는 것을 말한다.

한국에서 존엄사는 2009년 대법원이 처음으로 인정해 바 있다. 2016년 속칭 '웰다잉법'이라고 불리는 '연명의료결정법'이 국회에서 통과됐다.

대상은 회생 가능성이 없는 임종과정 에 있는 환자로 규정되었다.

1990년대 호스피스와 웰다잉(Well-Dying) 문제를 처음으로 제기했던 육원(玉泉) 김옥래(金玉羅) 여사가 향년 102세로 지난

8월 세상을 떠났다. 1918년 강원도 간성에서 태어난 고인은 일본 도시샤여대 영문과를 졸업했다.

광복 이후 미 군정청과 문교부·외자청에서 근무했다. 1986년 남편 내익진(1915~1990) 전 상공부 차관과 함께 국내 첫 전문 자원봉사자 양성 기관인 사회복지법인 '한국자원봉사능력개발연구회'를 설립했다.

1992년 남편의 아호를 따서 각당(覺堂)복지재단으로 이름을 바꾸고 이사장을 맡았다. 이후 '삶과 죽음을 생각하는 회'를 꾸리고 국내 최초로 웰다잉 공개강좌를 열었다. 그는 호스피스 봉사자 교육과 웰다잉 운동을 주도한 '죽음 준비 교육'의 개척자였다.

그는 '왜 죽음 준비교육이 필요한가' '호스피스 자원봉사의 길잡이' '세상을 아름답게 만드는 사람들' 나의 사랑 걸스카우트 '삶과 사랑과 죽음' '날마다 아름다운 죽음을 살고 싶다' 등 저서와 번역서를 남겼다.

사진으로 보는 지구촌 소식

오바마 "시카고는 내 삶의 시작점"



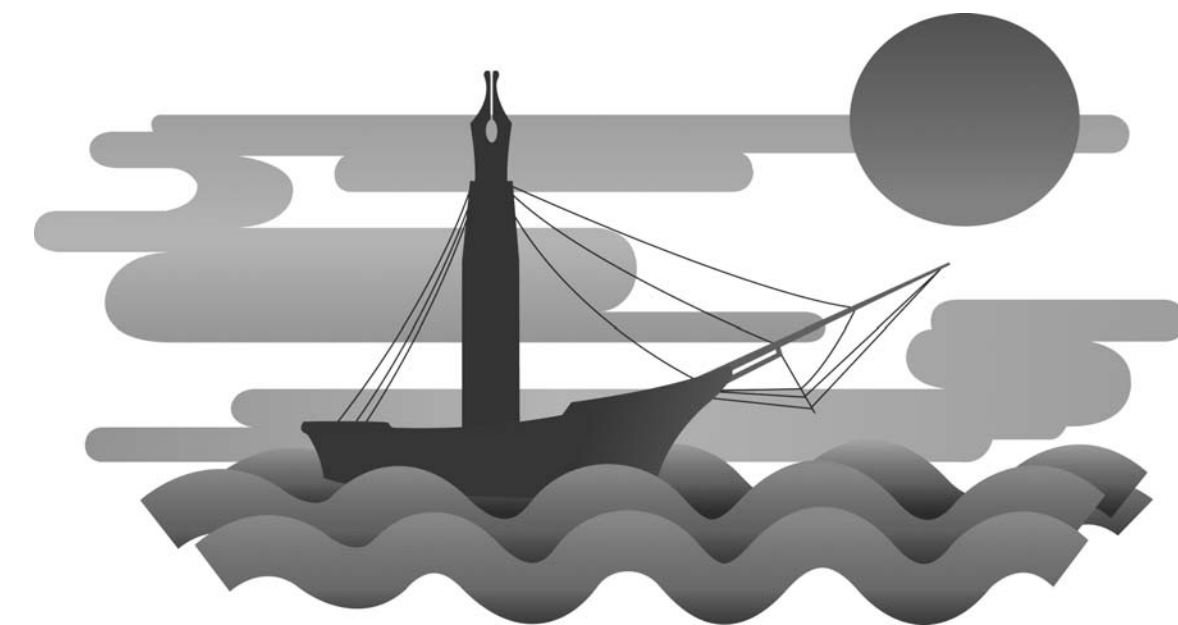
버락 오바마 전 미국 대통령이 28일(현지시간) 미 일리노이주 시카고의 잭슨파크에서 열린 오바마 대통령 기념관 착공식에 참석해 연설하고 있다. 오바마 전 대통령은 "내가 공공서비스를 시작한 곳이자 미셀과 결혼하고 가정을 꾸린 시카고에 오바마 센터를 지을 수 있게 돼 무척 기쁘다"라고 소감을 말했다.

호박 사이에서 노는 아이들



28일(현지시간) 미 텍사스주 델라스에 있는 수목원 내 호박마을을 찾은 어린이들이 호박 사이에서 노고 있다. 이 수목원 호박마을에서는 9만 개 이상의 호박, 박 등으로 축제가 열리며 올해 주제는 '버그토피아'(Bugtopia)로 알려졌다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일