

건강 칼럼

심부전 증상

심장은 피를 잘 받아서 우리 몸에 잘 보내주는 역할을 한다. 이러한 심장의 기능이 저하된 병이 심부전이다. 따라서 심장이 딱딱해서 피를 잘 못 받는 경우와 심장 안에 모인 피를 잘 못 짜주는 두 가지 경우로 나뉘게 되고 각각 '심장 구혈불이 유지되는 심부전'과 '심장 구혈불이 떨어진 심부전'이라고 말한다.

▲심혈관질환, 심장질환 있다면 주의해야

심부전은 심장에 생길 수 있는 다양한 종류의 질환들이 심장기능의 저하를 야기해 발생한다. 따라서 고혈압, 협심증, 심근경색 같은 심혈관질환, 부정맥, 관막 질환, 심근병증 등의 심장질환이 있다면 주의가 필요하다.

심부전의 증상은 혈액을 충분히 공급받지 못한 여러 장기가 기능 저하가 되고 울혈 증상이 발생해 주로 다리가 붓고 심하면 복수가 차기도 한다. 또 폐가 부어서 숨이 차고 혈압 저하로 어지럽고 맥박이 빨라지면서 두근거림 등이 발생할 수 있다. 특히 기침이 밤에 심해지거나 가슴 답답한 증상이 배개를 여러 개 괴어야만 덜하다면 심장내과 진료를 받아 보는 것이 좋다.



조 정 선

대전성모병원 심장내과 교수

심부전의 진단은 혈액검사, 엑스레이, 심전도 등의 기본검사와 더불어 심장 초음파로 심장의 기능을 확인하고 심부전의 원인을 확인하기 위해 관상동맥 촬영술, 심장혈관 CT, 심장 MRI 등을 확인한다. 최근에는 심장 초음파의 의료보험 적용 확대로 검사비용의 부담이 많이 줄어들었다.

치료는 원인 질환이 있다면 이에 대한 개별적인 치료를 해야 한다. 예를 들어 부정맥이 있으면 부정맥 시술, 심혈관질환은 관상동맥 스펀트 삽입술, 관막질환은 여러 시술과 수술 등을 받아야 한다.

이 외에 심부전 자체는 약제가 가장 일반적인 치료다. 최근 여러 새로운 약제들이 개발되고 있어 심부전 환자들이 예후도 많이 개선되고

있다. 일반적으로 심부전 환자들은 진단 초기에 사용할 수 있는 약 4~5 가지를 한꺼번에 처방을 받게 되는 경우가 많다. 그래서 처음 심부전을 진단받았다더라도 약 가지 수가 많다. 그만큼 치료가 어렵고 초기부터 제대로 치료를 시작해야 하기 때문이다. 약제나 시술에 반응이 없는 아주 심한 심부전 환자들은 일부 심장이식까지 할 수 있으며 최근 그 대상이 70세 미만까지 확장되고 있고 생존율도 많이 향상되고 있다.

▲매일 아침 몸무게 재는 것도 심부전 예방·관리에 도움 돼

심부전은 만성 질환이고 예후가 나쁜 질환이므로 스스로의 관리도 매우 중요하다. 집에서의 관리로는 저염식, 유산소 중심의 적당한 운

동, 매일 몸무게 확인이 있다. 심부전 약제들 중 가장 증상 개선이 빠른 것은 이뇨제다. 이뇨제는 소금과 수분을 소변을 통해 빼는 역할을 한다. 즉 소금을 덜 먹는 것이 증상 완화에 중요하다는 것을 보여준다. 저염식을 위해서는 소시지, 햄, 리면 등의 가공 식품들은 피하고 또한 외식을 즐기는 것이 좋다. 가정에서 직접 소금을 줄여서 조리해 먹는 것이 좋는데 그 방법으로 소금, 젓갈, 간장, 된장, 고추장 등으로 간을 보기보다는 참기름, 들기름, 고춧가루, 마늘, 들깨가루 등으로 소금양을 줄이면서 맛을 내는 방법들을 찾아보면 좋다.

아침에 일어나서 소변을 보고 난 후 매일 몸무게를 재보는 것도 필요하다. 이때 옷의 무게는 일정한 것으로 입고 체중계도 한 가지로 사용하는 것이 좋다. 보통 심부전 환자들은 숨이 차서 응급실을 방문하는 경우가 많은데 입원비 지출과 삶의 질의 저하라는 측면에서 이를 예방하기 위해서는 숨이 차기 전에 미리 아침 몸무게가 하루 1kg, 일주일당 2kg 이상 늘었을 때는 외래를 방문해 담당의와 상의해서 약제를 미리 조절하면 갑작스러운 응급실 내원을 줄일 수 있다.

사설

민주평통 전북지역회의 과제

민주평화통일자문회의 '전북지역회의'가 지난해 12월 22일 전북 지역 자문위원 등 100명이 참석한 가운데 '2021년 전북지역 활동 평가회'를 개최했다. 이에 앞서 12월 10일 전북 지역 간부 위원 80여명을 대상으로 워크숍을 개최했다. 12월 2일에는 전주시, 남원시, 진안군, 무주군, 장수군, 임실군, 순창군 등 7개 시군 자문위원들이 참가한 가운데 '전북 1권역 자문위원 연수'를 실시했다. 민주평통(民主平統)은 민주적 평화 통일 달성에 필요한 제반 정책 수립에 관하여 대통령에게 건의하고 자문에 응하기 위하여 발족한 헌법 기관이자 대통령 직속 자문 기구이다.

국민통합을 위한 '새로운 통일(안보)교육'이 절실하다. 이를 위해서는 민주평화통일자문회의가 본연의 사명을 수행할 수 있도록 하려 한다. 민주평통이 명실상부한 책무를 수행하려면 구조부터 바뀌어야 한다. 향우회 또는 친목단체 수준에서 탈피해야 한다. 구조를 개혁

하고 '국민통합'을 선도해야 한다. 이를 위해서는 국민통합교육위원으로서의 역할을 갖춘 국민들로 충원하는 일이 중요하다.

통일교육원과 유기적 협력을 통해 자문위원 전문화 교육도 선행되어야 한다. 독일은 분단 시대에 '통일'이란 말을 쓰지 않았다. 대신 '통합' 또는 '통합교육' '통합정책' 등의 용어를 사용했다.

역대 정권마다 '통일'을 표방했다. 그러나 통일교육은 정권의 입맛에 따라 해왔을 뿐이다. '통일의 전제 조건인 통합'에 대해서는 개념 정의조차 되어 있지 않고 있다.

통일의 '절대적 선행 조건'인 '국민통합' 및 '민족통합'에 대한 교육은 전무한 실정인 것이다. 한반도 평화와 번영을 위한 국민적 통일 의지와 역량을 한데 모아야 한다. 평화 통일을 이룰 수 있도록 자문위원 모두가 맡겨진 책무에 최선을 다해야 할 때이다.

코로나19 이후 호텔업 전망

코로나19 이후 관광업 전망은 여전히 불투명하다. 호텔업계 역시 큰 영향을 받았다. 호텔은 코로나19를 겪으면서 바이러스에 대한 대비가 중요해졌다.

또한 글로벌 호텔 그룹들은 전기 소비 절감, 이산화탄소 배출 절감, 음식물 쓰레기 처리 방안은 물론 빗물이나 한 번 사용한 물의 재활용 시스템 등을 시도하고 있다.

태양 에너지로의 대체를 위해 새로운 건물 설계에도 나섰다. 남품업체에게는 자연친화적 설비, 친환경 제품을 요구하기 시작했다. 이런 가운데 럭셔리 호텔의 시대가 본격적으로 오고 있다.

한국에도 점차 본격 럭셔리 호텔의 시대가 시작되고 있다. 아직 한국에는 '우버'나 '어퍼' 럭셔리 호텔이 없다. 그러나 서울과 강원도 등에 몇몇 럭셔리급 호텔이 문을 열게 되면 한국 호텔 업계 지형은 크게 달라질 것이다.

월니스 호텔은 휴식만이 아닌 '자유를 위해 찾는 곳'이다. 웰

니스 호텔은 다양한 테라피는 물론 심리치료 등을 접목한 프로그램으로 구성된 패키지 상품을 제공한다.

단순히 휴식이 아닌 치유를 목적으로 운영하기 때문에 웰니스 호텔은 일반 호텔에 비해 재방문 고객들이 압도적으로 많다. 웰니스 호텔들은 호텔의 미래를 끌고 나갈 것으로 예측하고 있다.

이제 호텔은 현대인의 치유와 회복을 돕는 공간으로 변화하고 있다. 이런 가운데 '베리어트 호텔 그룹' 한이경 기술 자문 총괄 담당이 부상하고 있다.

그는 "한국에서 새로운 호텔이 문을 열 수 있도록 기획부터 오픈까지의 전 과정을 호텔의 브랜드 스탠다드에 맞도록 도와주는 역할"을 하고 있다.

이미 비접촉, 비대면의 시대로 접어들었다. 탄소 배출, 기후 위기, 친환경 등은 전 세계적인 화두이다. 코로나19 이후 호텔은 다양한 고객의 요구에 맞춰 발빠르고 섬세하게 변화를 거듭해야 할 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

토카예프 대통령 "러 평화유지군, 이틀 후 철수 시작"



11일(현지시간) 카자흐스탄 알마티에서 러시아 평화유지군이 브리핑하고 있다. 카심-조마르트 토카예프 카자흐스탄 대통령은 러시아가 주도하는 평화유지군의 임무가 성공적으로 끝나 이틀 후 철수를 시작할 것"이라고 밝혔다.

"백신 맞고 나랑 사진 찍자"



11일(현지시간) 멕시코 수도 멕시코시티에서 15~17세 청소년들을 대상으로 화이자 백신 접종을 시행해 스파이더맨 복장을 한 남성이 백신을 맞은 청소년들과 셀카를 찍으며 포즈를 취하고 있다.

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.

