

건강 칼럼

### 내 심장은 안녕한가?... 운동(선수) 중 급성 심장마비에 대해

지난 6월 4일 철인3종 경기 대회 출전을 앞두고 한강에서 다른 참가자들과 수영 훈련을 받던 60대 참가자가 목숨을 잃었다는 뉴스를 접했다.

당일 오전에 심정지 상태로 발견돼 병원으로 후송됐으나 당일 사망 관정을 받게 됐다. 이는 일반적으로 철인3종 경기를 수행할 정도면 평상시 운동을 성실히 하였다고 판단할 수 있다.

스포츠 활동은 잠재되어 있는 심장질환이 있는 성인과 젊은 운동선수 모두에게 급성 심장마비를 일으킬 수 있다. 그러나 운동의 위험과 그 반대인 긍정적인 결과의 비율은 연령대에서 다르게 나타나고 있다.

크게 보면 전문운동선수들, 규칙적인 운동을 하는 생활체육인들의 급성 심장마비(돌연사)는 35세 전, 후를 기준으로 다른 점이 있다. 비교적 "어린 운동선수들은 10만 명당 1~3명의 확률로 운동 중에 돌연 심장박동 이상을 보이고 갑자기 사망할 수 있다"고 보고되고 있다. (Exercise and the Risk of Sudden



이 윤 희

파스코 대표이사

Cardiac Death, Domenico Corrado, Review Herz. 2006 Sep;31)

청소년과 성인의 경우 '경쟁적인 신체 운동'은 급사 위험의 상당한 증가와 관련이 있다. 운동은 각 연령대에서 사망률 증가의 직접적인 원인은 아니다.

오히려 심근증, 조기 관상 동맥 질환 및 선천성 관상 동맥 기형과 같은 무증상 심혈관 상태의 영향을 받는 젊은 운동선수에서 심장 마비의 원인으로 작용하여 신체 운동 중 생명을 위협하는 심실 부정맥에 걸리기 쉽다.

반대로 성인의 경우 신체 활동은 건강한 신체를 유지하는데 긍정적인 결과를 나타낸다. 격렬한 운동은 규칙적으로 운동하지 않는 개인의 급성 관상동맥

사건 발생률을 증가시키는 반면, 35세 이후의 습관적인 신체 활동은 관상동맥 질환의 발생 및 관상동맥 죽상경화성 병변의 진행을 예방함으로써 심근경색 및 급사, 관상동맥사망의 전반적인 위험을 감소시킨다.

규칙적인 신체 운동은 관상 동맥 사건 발생률을 감소시킬 수 있기 때문에 사회전반에 걸쳐서 권장하고 있다. (Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease: a statement from the Council on Clinical Cardiology Thompson, Circulation.2003)

대부분의 운동 중 사망은 수영, 장거리 자전거 경기, 축구, 테니스, 스쿼시, 달리기, 등산 등 비교적 격렬한 스포츠에서 발생하는 경향을 보인다. 운동 중에는 신체 및 대사 변화가 일어나 급성 관상동맥 합병증 및 생명을 위협하는 심근허혈(부정맥, 심방 및 심실 세동 등)의 위험이 증가한다.

또한 기록을 중시하는 경쟁적인 사람의 경우 교감신경 자극에 의해 아드레날린 등 호르몬의 분비가 증가하여 심장관련 사망이 촉발되기도 한다.

### 사설

#### 노인 인구 10% 일자리

보건복지부와 노인인력개발원이 최근 공청회를 열고 1000만 노인시대에 대비해야 한다고 강조해 관심을 모았다. 특히 노인 인구의 10% 수준으로 노인일자리 마련하겠다고 계획을 밝혔다.

노년기에는 일과 사회 참여로 존엄한 노후 그리고 건강한 삶을 찾도록 해야 한다. 노인 일자리는 민간 부문 발굴도 중요하다. 그러나 민간 일자리만으로는 '10% 목표' 달성이 어렵다.

2027년에 노인 인구는 1,167만 명에 이를 것으로 추산된다. 그 10%는 117만 명 정도다. 문제는 숫자가 중요한 것이 아니다.

노인일자리의 질적 변화가 필요하다. 실제로 베이비붐 세대에 대비하는 일자리가 크게 부족하다.

일자리의 다양성을 강화하여 사회서비스형과 민간형 일자리를 현재 30%에서 40% 정도로 늘려야 한다는 지적이 많다. 공익형 노인일자리도 60% 수

준을 유지해야 할 것이다. 선호도가 높은 공익형의 경우 총량은 확대되되 비중을 줄이는 방향으로 추진해야 한다. 소득 보장을 강화하고 불가 상습을 반영해 공익형에 적절한 활동비가 지급되도록 하는 것도 중요하다.

특히 소득이 끊이지 않도록 연중사업으로 진행되어야 한다. 노노케어, 경륜 전수 등의 일자리는 공익형이다. 그러나 좀 더 양질의 일자리로 시간과 급여의 인상을 추진해야 한다.

사회서비스형은 선발 시 자격증, 경험, 경륜 등이 반영되는 게 필요하다. 지역 환경에 맞게 노인일자리 운영 매뉴얼도 조정이 필요하다.

고령자들이 일자리에 참여하기 전에, 변화하는 환경 속에서 자립할 수 있도록 사전교육도 필요하다.

그밖에 일자리마다 급여가 다른 부분에 대해서 오해가 생기지 않도록 해야 한다. 노인일 자리를 복지의 관점에서 접근하기 바란다.

#### 역사속 박정희의 시간들

오인환(84) 전 공보처 장관이 최근 출간한 '박정희의 시간들'이 관심을 모으고 있다. 박정희는 '한강의 기적'을 만들어 낸 영웅적 지도자와 민주주의를 탄압한 최악의 독재자라는 평가가 동시에 나온다.

그는 '가난을 극복케 하는 추진력'을 지녔다. 그리고 뛰어난 자기주도 학습 능력을 가진 인물이었다.

그는 타고난 우두머리감이 아니라 머리가 명석하고 기획력이 뛰어난 참모형 2인자 스타 일이었다.

군 시절에도 지휘관이 아니라 정보·작전 참모로 주요 경력을 쌓았다.

박정희는 쿠데타 이후에도 군부 수뇌부의 견제에 불안정한 리더십을 보였다. 그러나 권력을 장악하는 독특한 '시스템 통치'가 있었다.

공작정치를 활용하면서 2인자를 두지 않는 유일한 강자로 군림했다. 경제 등 다른 분야에서는 권력의 일부를 장관이나 관료, 혹은 정주영 같은 대

기업 회장들에게까지 나눠주었다.

자신은 총괄과 지휘·감독을 맡는 '총괄사령관식 리더십'을 행사했다. 하지만 1969년 3선 개헌 이후 과부하가 걸려 과욕을 맞이했다. 많은 후진국에서 군인들이 쿠데타를 일으켰지만 용인술이나 머리가 없어 실패했다.

박정희는 보스형 군인은 아니었지만 스스로 기획을 할 줄 알았다. 사람을 쓰고 조직을 운영하는 데 뛰어난 능력을 발휘했다. 그에게는 빈곤 탈출과 근대화가 지상 목표였다.

현재 대한민국은 생태·환경 위기, 인구 소멸과 저성장 같은 복잡한 문제를 안고 있다. 이런 상황에서 박정희의 리더십이 지금의 정치 지도자들에게 주는 교훈이 있다.

국가 리더와 정치 지도자들은 다른 사람이 생각하지 못하는 것을 생각해주는 박정희의 기획력을 배워야 한다. 참모들에게만 기대지 말고 스스로 많이 검토하고 고민해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 바이든 "바그너 그룹 반란은 러시아 체제 내 투쟁"



조 바이든 미국 대통령이 26일(현지시간) 백악관 이스트룸에서 초고속 인터넷 구축과 관련한 행사에 참석해 연설하고 있다. 바이든 대통령은 "러시아 바그너 용병 그룹의 반란 사태에 미국이 관여하지 않았다면 이는 러시아 체제 내의 투쟁"이라고 밝혔다.

#### 바위 언덕에 모인 무슬림 순례자들



27일(현지시간) 사우디아라비아 메카 성지 인근 이라파트 평원 '자비의 산'으로 알려진 바위 언덕에 무슬림 순례자들이 모여 있다. 지난 26일 하지 순례가 공식적으로 시작됐다. 성지순례는 무슬림이 행해야 하는 성스러운 5가지 의무 중 가장 중요한 것으로 건강과 재정이 허락하는 한 평생 한 번은 하지에 참가해야 한다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

### 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**