

건강 칼럼

### 뇌졸중 예방하려면? 혈관·혈액 건강 미리 체크해야

한 순간에 생명을 앗아가는 뇌혈관 질환. 여러 가지가 있었지만 그중 가장 대표적인 것이 바로 뇌졸중이다.

뇌졸중은 뇌경색과 뇌출혈을 포함하며 영어로는 Stroke. 한의 학에서는 중풍(中風)이라고 부른다.

어떠한 원인에 의해 뇌 기능에 부분적, 전체적으로 장애가 발생한 것이다.

뇌 혈관이 막히면서 뇌세포가 죽는 것을 허혈성 뇌졸중 '뇌경색'이라고 하고 약해진 뇌혈관이 터지면서 출혈이 발생한 것이 출혈성 뇌졸중 '뇌출혈'이다. 전체 뇌졸중 환자 중 80% 정도가 뇌경색, 20% 정도가 뇌출혈로 알려져 있다.

뇌혈관 질환인 뇌졸중은 원인이 다양하다. 그 중 고혈압과 당뇨가 주변인데, 고혈압 환자는 정상인에 비해 뇌혈관 질환 발병률이 무려 4~5배 높은 편이다.

해부학적으로 뇌혈관은 다른 혈관과 비교했을 때 약한 편이



정진영  
참포도나무병원 뇌혈관센터 뇌병원장

고 뇌동맥혈관은 장기나 근육, 뼈 등 주변 조직에 의해 보호 받는 혈관들과 달리 뇌척수액과 같은 물에 떠 있는 구조를 갖고 있어 혈압이 조금만 높아도 문제가 될 수 있다.

합병증이 더 무서운 당뇨병도 혈관을 서서히 망가뜨려 정상인에 비해 뇌졸중 위험을 2~3배 정도 높일 수 있고 혈관이 딱딱해지는 동맥경화, 심혈관계 이상인 고지혈증이나 부정맥도 혈압을 만들어 뇌졸중 위험을 높일 수 있어 각별히 신경 써야 한다.

또 음주나 흡연, 기름진 음식과 고칼로리 음식의 잦은 섭취

등 잘못된 생활 습관들도 뇌혈관 질환의 위험인자가 될 수 있다.

위와 같은 점으로 미뤄봤을 때 뇌졸중과 같은 뇌혈관 질환은 혈관과 혈액의 문제가 핵심 키워드다. 즉, 혈관·혈액 건강에 문제를 유발하는 모든 것들이 뇌혈관 질환의 위험인자로 작용할 수 있다는 이야기다.

따라서 뇌혈관 질환을 예방하고자 한다면 위험인자가 될 수 있는 대사질환을 예방하는 것이 첫걸음이다.

규칙적으로 영양분이 균형있게 갖춰진 식단을 매 끼니별로 적절한 양만큼 섭취하고 꾸준한

운동으로 적정 체중을 유지해야 한다.

금연, 금주는 필수다. 고지혈증과 부정맥 등의 질환은 혈전 생성 위험이 있어 정기적인 검진을 통해 철저히 관리하는 것도 중요하다.

마지막으로 개인마다 얼굴과 성격 등이 다른 것처럼 혈관도 해부학적 특성이 달라 뇌혈관에 위험 요소가 있는지 정확한 검진을 받아봐야 한다.

뇌졸중은 유전병은 아니지만 직계 가족 중 뇌혈관 질환 환자가 있다면 뇌혈관 검사를 해보는 것이 좋다. 생각보다 뇌혈관 수술을 한 환자가 가족 중 있을 때가 생각지도 못한 뇌혈관 질환이 발견되는 경우가 종종 있기 때문이다.

과거에는 40대가 되면 뇌혈관 질환 검사를 시작하는 것이 좋다고 했지만 최근에는 뇌혈관 질환 환자들의 발병 연령이 점차 낮아지고 있고 20~30대라도 이상 증상이 있다면 내원하여 뇌혈관 상태를 체크해 보는 것이 바람직하다.

## 사설

### 길 잃은 새만금 사업

새만금 사업이 길을 잃고 허우적거리고 있다. 새만금 사업은 그동안도 오랜 세월 '희망 고문'이었다. 전북은 이제 더 이상 기댈 곳이 없어졌다. 1991년 11월 첫 삽을 뜬 새만금 사업은 오는 11월이면 착공 27년이 된다.

지금까지 전체 사업비 22조2천억 원 가운데 5조4천억 원이 투자됐다.

사업 규모도 크지만, 국내 토목 사업 가운데 가장 오랜 기간 진행되는 사업이다. 새만금 사업은 이미 33.9km의 방조제를 건설했다.

남은 것은 400km의 바다와 갯벌을 매립지 291km, 탄수호 118km로 만드는 사업이다. 예산은 2020년까지 모두 22조 1900억 원으로 책정돼 있다. 현재 전체 매립 예정지 가운데 12.6%의 매립이 끝났다.

24.5%는 매립이 진행 중이다. 가장 먼저 매립된 군산 쪽 산 업용지엔 이미 기업 5곳이 입주해 공장을 가동하고 있다.

또 6개 기업이 새만금개발청 등과 양해각서를 체결했거나 체결할 예정이다.

새만금 사업은 초기부터 논란이 컸다. 1990년대 후반 환경단체를 중심으로 새만금 사업 반대 움직임이 거셌다. 정부는 1999년 5월 민관공동조사단을 구성해 공사를 중단시키기도 했다.

그러나 2년 뒤인 2001년 5월 사업 재개를 결정했다. 2006년 4월엔 새만금 방조제 33.9km 전 구간의 물막이 공사가 끝났다. 2008년 12월28일 '새만금사업 촉진'을 위한 특별법이 시행됐다.

2010년 4월엔 새만금 방조제가 준공되고 2011년 새만금종합개발계획(MP)이 확정됐다. 2013년엔 새만금개발청이 문을 열었다.

올해 안엔 개발 속도를 높이기 위해 새만금개발공사도 출범한다. 그러나 새만금 사업은 모든 것이 올 스톱되면서 갈 길을 잃었다.

### aT유통공사, 대한민국리더십대상

최근 한국농수산물유통공사가 사단법인 한국행정학회 주관하는 '2023 대한민국리더십대상'을 수상해 관심을 모았다. 이번 수상은 저탄소 식생활 실천 운동의 국내외 확산과 글로벌 김치의 날 제정 등 K-푸드 세계화 공로를 크게 인정 받았기 때문이다.

'대한민국리더십대상'은 기관장의 뛰어난 리더십 성과를 보여준 중앙정부·지방정부·공공기관을 대상으로 수여하는 상이다. 현안 과제 해결 성과는 물론 대내외 소통, 조직 문화 개선 등 다양한 리더십 역량을 종합적으로 심사해 선정하고 있다.

한국농수산물유통공사는 국내외 30개국 522개 기관·협회·단체와 협력해 글로벌 저탄소 식생활 실천 운동을 확산 시켰다.

그리고 미국을 비롯 영국·브라질·아르헨티나에 글로벌 김치의 날을 제정하는 데 기여했다.

농수산물 산업 현안 과제

혁신적으로 해결한 성과를 인정받았다. 김춘진 한국농수산물유통공사 사장은 "이번 수상은 정부와 국민, 일직인과 끊임없이 소통하고 협력한 결과"라며, "앞으로도 농수산물 산업 강국을 실현하는 선도 기관으로서 현장 소통 리더십을 발휘해 국민이 체감하는 성과를 창출하겠다"고 말했다.

부안 출신인 김춘진 사장은 대통령 주치의로 1998년 정치권에 입문했다. 2004년 국회의원이 돼 내리 3선(17·18·19대)을 했다.

전북도지사에 출마하는 등 20년 이상 국내 정치에서 활동했다. 경희대 치과대학을 나와 경희대 대학원(치의학 박사), 인제대 대학원(보건학 박사)을 졸업했다.

국회에서 보건 분야(보건복지위원장)와 농업 분야(농해수위위원, 농림어업 및 국민식생활발전 상임대표)에서 활약했다. 대한민국 헌정대상, 우수 국회의원 대상 등을 수상하기도 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### “우린 군대 안 간다고”

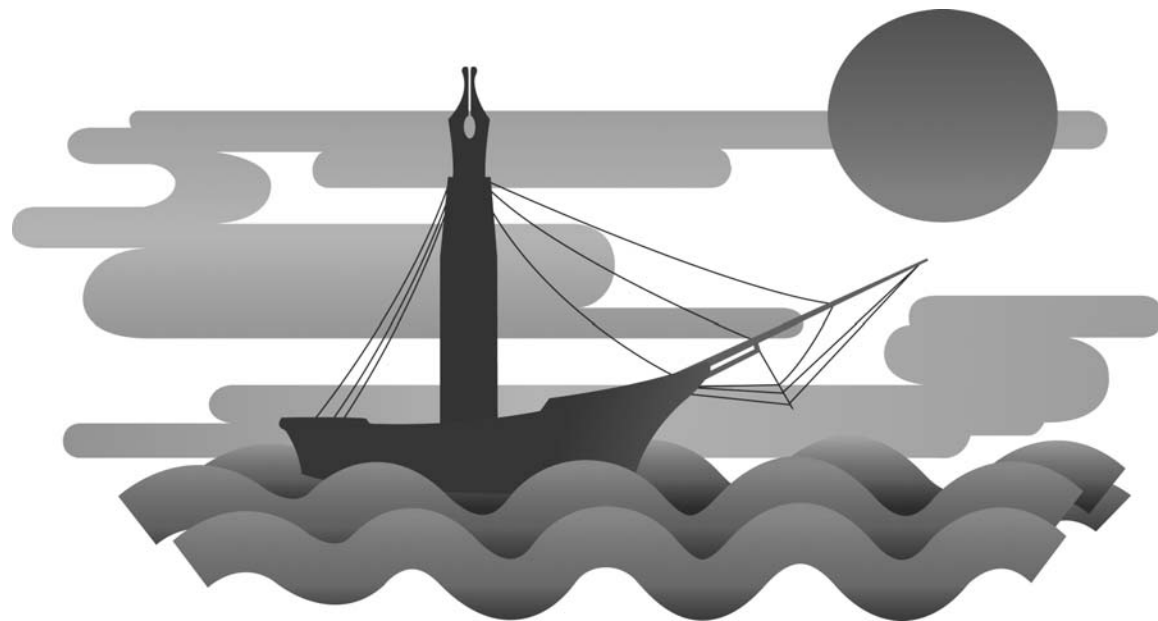


13일(현지시간) 이스라엘 예루살렘에서 경찰이 도로를 막고 징병 반대 시위를 하는 초정통파 유대인 시위대를 해산하고 있다. 시위대는 초정통파 유대인 남성인 병역기피 혐의로 기소된 것에 항의하며 시위를 벌였다. 대부분의 유대인 이스라엘 남성은 병역이 의무지만 초정통파 교인들은 종교 공부를 계속하기 위해 면제를 받는 경우가 많은 것으로 알려졌다.

#### 존 커비 “북러 무기-위성 기술 교환, 제재 가할 것”



존 커비 미국 백악관 국가안전보장회의(NSC) 전략소통조정관이 13일(현지시간) 백악관에서 브리핑하고 있다. 커비 조정관은 북한과 러시아가 회담을 통해 무기와 위성 기술 등을 교환할 가능성을 우려하며 합당한 대가를 물을 것이라고 경고했다.



### 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.