

건강 칼럼

여름철 뇌졸중 발병률 겨울만큼 높아... 무더위 속 뇌 건강 지키는 예방법은?

뇌졸중은 흔히 겨울에 쉽게 발병하는 질환으로 알려져 있다. 때문에 요즘과 같이 날이 무더워지는 계절에는 뇌졸중 위험성이 낮다고 생각할 수 있는데, 수분 섭취를 제대로 하지 않는 등 예방 수칙을 지키지 않으면 여름에도 뇌졸중이 발병할 수 있어 주의가 필요하다.



정진영
서초 침포도나부병원 원장

무더운 여름철에는 체온 상승을 막기 위해 체내 혈관이 팽창된다. 이로 인해 혈류 속도가 느려지면 뇌세포에 혈액 공급이 일시적으로 원활해지지 않아 뇌졸중 위험성이 높아질 수 있다. 또한 실내 냉방이 과한 곳에 있다가 갑자기 무더운 외부로 나가게 될 경우가 가장 위험하다. 실내 냉방으로 인해 체온이 떨어진 상태에서 급격한 온도 차이를 겪게 되면 교감 신경이 과활성화되면서 혈관 신경이 수축하여 압력이 높아지기 때문이다.

따라서 여름철 카페나 가정에서 흔하게 하는 과잉 냉방은 뇌졸중 발병 위험을 높일 수 있다고 볼 수 있다. 과잉 냉방을 피하기 위해서는 실내 적정 온도인 26도로 맞추고, 실내 온도를 스스로 제어할 수 없는 상황을 대비해 외출 시에는 입고 벗기 쉬운 얇은 겹옷을 준비해 체온

유지를 하는 것이 중요하다. 뇌졸중이란 뇌의 일부에 혈액을 공급하는 혈관이 막히는 뇌경색과 혈관이 터지는 뇌출혈, 총 두 가지로 손상되어 나타나는 신경학적 모든 증상을 뜻한다. 우리나라 뇌졸중 환자의 70%는 뇌혈관이 막혀 발생하는 뇌경색에 속한다. 뇌졸중의 무서운 점은 건강하게 지내던 사람이 갑작스럽게 쓰러지면서 뇌졸중 판정을 받는다는 점인데, 전조증상을 살펴보면 다음과 같다.

△갑자기 손에 힘이 빠져 쥐고 있던 물건을 떨어뜨리게 되는 증상 △발음이 어눌해지고 본인도 모르게 이상한 말을 하게 되는 증상 △어택 경험해보지 못한 극심한 두통 △시야 한쪽이 보이지 않거나 사물이 두 개로 겹쳐 보이는 증상 해당하는 증상이 단 한 가지라도 있다면

현재 나의 뇌혈관 건강 상태는 어떠한지 알아볼 필요가 있다. 과거에는 전문의들 사이에서 뇌혈관 건강 검진을 40대부터 권장하는 것이 흔했는데, 최근에는 임상에서 직접 환자를 만나보면 뇌혈관 질환 발병 연령이 점차 낮아지고 있다. 20대 젊은 뇌혈관 질환 환자들도 흔하게 만나볼 수 있다. 아무래도 요즘 젊은이들이 겪는 스트레스의 강도가 과거에 비해 상당히 높아진 것 같다. 뇌혈관 질환을 언제부터 조심하라고 단언하기가 어려워진 만큼, 젊더라도 뇌혈관 건강 검진을 꼭 받아보고 이상이 없다면 10년 주기로 건강을 체크하는 것을 권장한다.

뇌졸중은 무엇보다도 후유증이 무서운 질환이다. 가까스로 쓰러진 후 목숨을 건졌다고 하더라도, 일상생활에 치명적인 어려움을 주는 후유증을 남길 수 있다. 손상된 뇌의 반대쪽 팔과 다리가 마비되는 반신마비, 얼굴, 팔, 다리에 감각 이상과 통증을 남기는 감각 장애, 일상적인 대화나 글 읽기, 글쓰기에 어려움을 주는 실어증 등이 있다. 뇌졸중 후유증으로 인해 어려움을 겪는 환자의 가족들이 겪는 고통은 더욱 크다.

뇌혈관 건강을 지키기 위해서는 무엇보다도 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요하다. 편한 이야기 같겠지만 규칙적인 수면 시간을 지키고, 일주일에 3번 이상 땀이 나고 숨이 찰 만큼 운동을 하는 것이 좋다. 그러나 학업과 업무로 인해 바쁜 현대인들에게 현실적으로 건강한 생활습관을 유지하는 것은 쉬운 일이 아니다. 때문에 뇌혈관 건강검진의 중요성이 더욱 강조된다.

뇌혈관 건강검진은 암 검진이나 건강 검진처럼 예약 절차부터 검진 결과를 받기까지 시간이 많이 소요된다는 인식이 있는데, 최근에는 당일 병원에 내원해도 예약부터 검진, 검진 결과까지 당일 받을 수 있어졌다. 따라서 바쁘다고 건강 관리를 소홀히 하지 말고, 건강할 때 미리 미리 가까운 병원에 내원해 뇌혈관 건강 관리를 시작해 보는 것을 권한다.

사설

국민연금 소득대체율

소득대체율은 국민연금 가입자의 생애 전 기간 평균소득 대비 국민연금 수령액의 비중을 뜻한다. 가령 일할 때 평균 소득이 300만원이었는데 국민연금으로 120만원을 받는다면 소득대체율은 40%가 되는 셈이다.

국민연금을 처음 도입했을 때 소득대체율은 70%였다. 그러나 2007년 연금개혁으로 50%로 줄고 그 이후 매년 0.5%씩 줄어 2028년부터는 40%로 낮아진다. 저출산과 고령화 탓이다.

2055년 뒤에도 안정적으로 국민연금을 받으려면 현재의 국민연금 구조를 그대로 뒀던 안된다.

여야는 가입자가 내는 보험료를 9%에서 13%로 올리는 데에는 의견을 모았다.

하지만 재정 안정을 위해 소득대체율을 43%까지도 올릴 수 있다는 안과 노후 소득 보장을 위해 48%는 되어야 한다는 안이 이견을 좁히지 못했다. 소득보장론자들은 기금이

소진되더라도 국가 재정을 투입해 해결하면 충분히 가능하다고 판단한다.

국민연금이 고갈되면 그해에 필요한 지출을 그해 보험료와 국고지원으로 충당하는 부과방식으로 재정을 운용할 수 있다는 것이다. 현행 제도를 유지하는 경우보다는 2.3%포인트 늘어나긴 하겠지만 감당이 가능하다는 논리다.

반면 재정안정론자들은 국민연금의 소득대체율을 50%까지 높이는 방식으로는 향후 노인 빈곤을 실질적으로 해결하기 어렵다고 주장한다.

한편 국민연금, 공무원 연금, 군인연금, 사학연금을 통합해야 연금개혁 형평성이 높아진다는 지적도 있다.

현재 3개 특수직역연금은 보험료율과 급여 수준(소득대체율), 국가와 사용자 부담 비율, 연금개시 연령 등에서 서로 다른 비율과 구조로 돼 있다. 국민연금을 기준으로 일원화해 형평성을 맞추자는 제안이다.

전주 출신 방송인 가수 김영애

전주 출신 김영애 가수는 방송인 가수로 이름을 알렸다. 광주 FM 라디오 생방송에서 “김영애의 트로트도 건강이다” 프로그램을 오랫동안 진행했다.

체력이 있는 방송 88.9MHz 광주 FM 라디오 생방송은 전국에서 활동하고 있는 지역 가수들의 비타민 같은 방송이다. 김영애 가수는 매주 월요일 오전 11시부터 12시까지 지역에 사는 전국 가수들을 방송에 초대했다.

그동안 200여 명이 넘는 가수들을 초청해서 그들의 노래를 내보냈다. 타이틀곡도 홍보해 주고 그들의 “삶”을 얘기하기도 했다. 4년 동안 생생하게 방송을 진행했던 김영애 가수가 지난 2월 방송을 그만 두었다.

그러면서 가수로서 본연의 길을 가야겠다고 말했다. 노래에 전념하겠다는 것이다. 그는 “쉽ship하고 어렵지만 미련이 있을 때 떠나는 게 좋을

듯 해요. 이제는 노래 잘 하는 가수로 거듭나기 위해 열심히 노력하겠습니다.”라고 다짐했다.

한편 김영애 가수의 <살기 좋은 대한민국>이란 노래가 요즘 눈길을 끌고 있다. 이 노래의 음반은 2022년 11월 발매됐다. 장르는 성인가요 트로트이다. 그의 노래 <견배>도 성인가요 트로트로 역시 2022년 11월 발매됐다.

김영애 가수는 부지런하다. 지역 사회 여러 행사에 마다 않고 부르며 달려간다. (사)한곡연예예술인 총연합회 전북지회장, 지역사회보장협의체 위원장, 힐링캠프예술단장, 진안홍삼축제 홍보대사로 활동한다.

2022 한인회 봉사대상 수상, 2020 대한민국 효친대상 수상, 2009 전주 주부가요제 대상도 받았다. KBS, MBC, TBN 가요제에서도 모두 수상했다. 한국방송 가수 노홍 호남지부 사무국장을 맡기도 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

공동 기자회견하는 프랑스-독일 정상



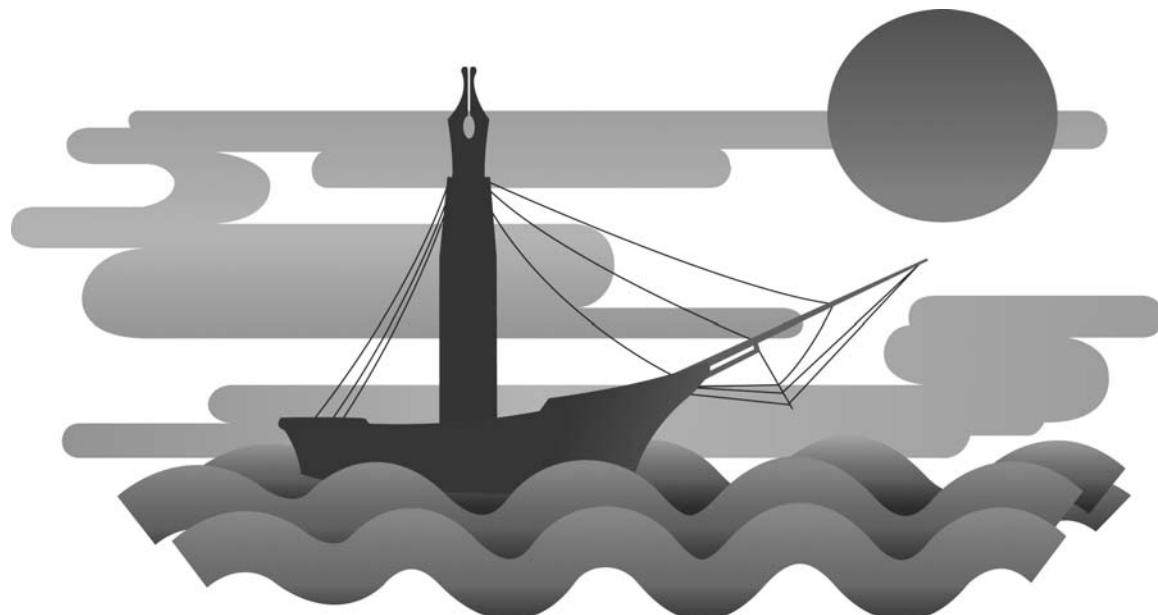
에마뉘엘 마크롱(왼쪽) 프랑스 대통령과 프랑크발터 슈타인마이어 독일 대통령이 26일(현지시간) 독일 베를린의 별墅성에서 공동 기자회견하고 있다. 마크롱 대통령은 프랑스 정상으로는 24년 만에 독일을 국빈 방문했다.

차르 페테르 대제 초상화 앞 지나가는 러시아 가족



26일(현지시간) 러시아 상트페테르부르크에서 상트페테르부르크 설립 321주년 기념 행사가 열린 가운데 한 가족이 설립자인 러시아 제국의 차르 페테르 대제 초상화 앞에서 기념 촬영을 하고 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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일