

건강 칼럼

마음이 튼튼해야 심장도 튼튼하다

우리나라에서 심혈관계 질환은 가장 빠르게 증가하는 사망원인이다. 2016년 관상동맥질환 사망률은 남자는 10만 명당 31명, 여자는 10만 명당 26명에 이르렀다. 심혈관계 질환의 대표적인 위험요인은 바로 '이상지질혈증'이다.

전 세계적으로도 허혈성 심질환의 50%, 뇌졸중의 18%의 원인으로 추정되고 있다.

△심장의 적 '이상지질혈증' 이상지질혈증은 혈액 내 콜레스테롤 수치가 높은 상태를 말하며, 우리나라 성인의 약 20%가 포함될 정도로 흔한 대사질환이다. 고령화 사회에서 꼭 조절해야 하는 만성질환이지만 유감스럽게도 특별한 증상이 없기 때문에 늦게 인지하는 경우가 많다.

이상지질혈증을 방치하면 콜레스테롤이 계속 쌓여 혈관이 좁아지고 협심증, 심근경색증, 뇌졸중 등 생명과 직결되는 질환으로 이어질 수 있다. 정기검진과 함께 혈액 속 콜레스테롤



김희동  
순천향대부속 천안병원 심장내과 교수

을 줄이기 위한 꾸준한 관리와 노력이 필요하다.

△정신건강 = 심장건강 이상지질혈증으로 인해 심혈관질환이 발생하는 과정에 현대인이 늘 호소하는 우울과 불안이 기여한다는 것은 잘 알려지지 않은 사실이다. 흔히 화병이나 공황장애 등의 정신질환은 심장혈관에 뚜렷한 이상 없는데도 흔통으로 나타난다.

또 동맥경화 환자에서 우울과 불안이 협심증이나 심근경색 발생에 영향을 미친다는 연구결과도 지난 20여 년간 꾸준히 보고되었다.

동맥경화 진단을 받지 않은 일

반인 대상 조사에서도 관상동맥질환이 우울과 불안이 있는 그룹에서 더 많이 발견됐다. 모두 정신건강이 심혈관계 질환의 발생과 악화 전반에 실제 관여함을 입증하는 결과들이다.

△여성, 정신건강 취약 주요 우울장애나 불안장애 모두 남성보다 여성에서 더 많이 나타난다. 이는 남성보다 우울과 불안을 호소하는 여성이 심혈관계 질환에 훨씬 더 취약하다는 것을 의미한다.

따라서 우울과 불안으로 불편을 겪고 있는 성인 여성이라면 평소 자신의 콜레스테롤 수치에 관심을 기울이는 것이 심혈관계

질환의 위험으로부터 자신을 지키는 것이라 할 수 있다.

아울러 필요한 경우 경동맥 초음파검사를 정기적으로 받는다면 협심증, 심근경색, 뇌졸중 등 심각한 심뇌혈관질환의 위험을 줄일 수 있다.

△경동맥초음파로 정기 검진을 목의 좌우에 있는 경동맥은 심장으로부터 뇌로 가는 혈액의 대부분을 공급하는 중요한 혈관이다.

경동맥의 상태를 보면 심뇌혈관 질환의 위험 정도를 미리 예측할 수 있다. 초음파로 경동맥의 동맥경화증 및 플라크 형성 여부를 확인하는 것이다.

경동맥초음파검사는 심장내과, 내분비내과 등에서 시행한다. 혈액검사 상 이상지질혈증이 관찰된 성인 여성이라면 경동맥초음파검사를 받아보는 것이 좋다.

특히 우울이나 불안으로 불편을 겪고 있다면 아마도 경동맥 내중막 두께가 두꺼워진 것이 관찰될 것이다.

독자재언

편의성을 인정받아 이제는 시골에서도 심심하게 볼 수 있게 된 '전동킴보' 다른 용어로 '개인형 이동장치'는 남녀노소, 직장인, 학생 가리지 않고 많은 사람의 사랑을 받고 있는 이동수단 중 하나이다.

2021년부터 '개인형 이동장치'의 개념이 도로교통법에 정의되면서 전국적으로 개인형 이동장치 대여업체가 급격히 증가하였고, 현재는 대중교통과 연계하여 환승 할인을 받을 수 있는 등 여전한 교통수단으로 자리매김하게 되었다.

이렇게 개인형 이동장치의 사용이 늘어나면서 이와 관련된 교통사고도 급증하고 있다. 도로교통공단 통계에 따르면 2020~2022년 3년간 개인형 이동장치 교통사고가 총 5,018건 발생했고 그중 55명은 사망, 5,570명이 부상을 당한 것으로 집계되었다.

개인형 이동장치의 경우 안전장치가 없어서 교통사고 시 심각한 부상과 후유증을 초래할 수 있기 때문에 특히 주의하여 운행하여야 하는데, 도로교통공단의 '운전

개인형 이동장치(PM) 안전하게 이용하자

자 교통법규 인식에 관한 연구 결과, 개인형 이동장치 또는 자전거 이용 경험이 있는 운전자 중 63%가 '좌회전 방법'에 대해 '모른다'라고 응답하는 등 안전운전 방법을 모르는 경우가 많은 것이 확인되었다.

무지로 인한 교통사고를 예방하고, 안전한 개인형 이동장치 운영을 위해 우리가 숙지해야 할 안전수칙을 어떤 것들이 있을까?

첫째, 안전모를 착용하여야 한다.

개인형 이동장치의 경우 외부충격 시 보호할 수 있는 별도의 장치가 없다. 하지만 25km/h의 빠른 속도로 운행할 수 있어 자전거나 일반 킴보에 비해 더 위험할 수 있다. 안전장치가 없는 이동장치인 만큼 사고 시 상해를 크게 입을 수 있는데, 이러한 사고를 방지하기 위해서 운전자는 안전모를 필수적으로 착용하여야 한다.

둘째, 승차정원을 지켜야 한다.

개인형 이동장치를 이용하는 학생 중 1개의 개인형 이동장치에 2명이 타고 가는 것을 심심하게 목격할 수 있다.

이렇게 승차정원을 초과하여 운행하게 되면 개인형 이동장치가 버틸 수 있는 하중을 초과하여 기기 고장을 일으키거나 무게중심이 맞지 않아 사고를 유발할 수 있다.

셋째, 원동기장치 자전거 면허가 있어야 한다.

개인형 이동장치 이용 시 대여업체에 이용자의 운전면허를 제출하게 되어 있는데, 많은 학생이 부모들의 운전면허를 본인의 것인 듯 등록하여 개인형 이동장치를 대여한다. 이렇게 무면허로 개인형 이동장치를 운행하는 경우, 도로교통에 관한 기본지식이 부족하여서 교통사고의 원인이 될 수 있다. 또한, 이와 같은 타인의 운전면허 도용, 무면허 운전 행위 및 행사죄 등으로 처벌받을 수 있다.

최근 개인형 이동장치로 인한 교통사고가 증가하고 있는 만큼 안전수칙을 준수하여 교통사고를 예방하자.

이주희 경찰경찰서경무과순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴  
기고와 투고를 기다립니다.

(우)500-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

이난영의 목포의 눈물

일제강점기 제주도에서 극장을 운영하던 어느 일본인 집에 식모살이 10대 어린 소년과 있었다. 소녀는 주인집 얘기를 엿고 노래를 흥얼거렸다. 극장 사장은 소녀의 노래 재능을 간파했다.

그리고 소녀에게 "애야 너, 가수해도 되겠다."라며 응원했다. 그는 "영화 필름을 실은 배가 제주도에 시간 맞춰 오지 않으면 극장에서 영화 상영을 못한다. 그때 너를 무대에 세우겠다."라고 소녀에게 약속했다.

드디어 제주 바다에 풍랑이 심하게 치던 날, 제주도 극장에서 영화 상영 대신 유랑극단의 공연이 펼쳐졌다.

무대가 바뀌는 막간마다 노래하는 막간가수로 어린 소녀가 수가 데뷔했다.

이 가수가 바로 훗날 조선 땅을 눈물로 적신 이난영이다. 당시 국내에는 최고의 가수인 박수홍, 남인수 등이 소속된 오케레로드사가 있었다. 이 회사가 1939년에 공모한

'제1회 향토 노래 현상 모집'에서 '목포의 사랑' 가사가 당선됐다.

오케레로드사는 조선인들의 서러움을 건드리기 위해 노래 제목을 '목포의 눈물'로 바꿨다. 당초 이 노래를 부를 가수는 고복수가 1순위였다. 그러나 목포 출신 가수가 불러야 인기몰이가 된다는 전략으로 이난영이 낙점되었다.

이난영은 간드러진 목소리 창법을 구사하는 천부적 재능을 지녔다. 그는 10대에 '목포의 눈물'이 히트하면서 최고의 가수로 등극했다.

1969년 '목포의 눈물'을 기념하는 '이난영 노래비'가 목포 시내가 한눈에 보이는 유달산에 세워졌다.

한국 프로야구 출범 당시, 호남을 연고로 한 해태 타이거즈의 응원가는 '목포의 눈물'이었다. 당시 전라도 사람들이 목소리를 낼 수 있었던 곳은 야구장밖에 없었다. 한(恨)서린 외침이 '목포의 눈물'이었다.

옛박자 이어지는 정부 정책

해의 직구 금지 정책과 고품자 조건부 운전면허에 이어 공매도 재개를 놓고도 엇갈린 발언이 나오면서 정부 내 정책 '엇박자' 논란이 수그러들지 않을 것으로 보인다.

정부는 지난 5월 16일 어린이 용품과 전기·생활용품 등 80개 품목의 경우 KC 인증이 없는 경우 해의 직구를 금지하는 것을 주요 내용으로 하는 해의 직구 안전 대책을 발표했다.

그러나 소비자 선택권을 과도하게 제한하는 규제는 비난이 불거졌다. 정부는 또 교통사고 사망자를 줄이기 위해 고품자에 대한 '조건부 운전면허' 도입을 검토한다는 대책을 내놓은 지 하루 만에 '특정 연령을 대상으로 하지 않는다'며 발표 내용을 수정했다.

조건부 면허제는 야간운전 금지, 고속도로 운전 금지, 속도제한 등을 조건으로 면허를 허용하는 방식이다. 하지만 이를 두고 교통 약자인 어르신들의 이동권을 과도하게 제한하는

게 아니냐는 부정적인 의견들이 잇따랐다.

논란이 커지자 경찰청은 "조건부 운전면허는 의료적·객관적으로 운전자의 운전 능력을 평가한 뒤 나이에 상관없이 신체·인지 능력이 현저히 저하돼 교통사고 위험성이 높은 것으로 나타난 운전자를 대상으로 한다"고 해명했다.

대통령실은 일각에서 제기된 6월 공매도 재개 가능성을 일축했다. 불법 공매도를 점검·차단할 수 있는 점산 시스템이 아직 갖춰져 있지 않다는 판단에서다.

당초 정부는 올해 상반기 말까지 공매도 전면 금지 조치를 시행한다는 계획이었다. 그러나 실효성 있는 대책을 마련해야 한다는 취지에서 특정 시한을 두지 않는 것으로 알려졌다.

정책 '엇박자'가 이어지면 그만큼 국민들이 혼란을 겪기 마련이다. 정부는 신뢰받는 국정을 수행하기 바란다.

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**