

건강 칼럼

혈액 건강이 곧 전신 건강... 빈혈의 조기 발견과 치료의 중요성

대부분 한 번씩은 겪어보는 대표적인 증상 중 하나가 바로 빈혈이다. 빈혈을 단순히 피곤함, 약간의 철분 섭취만으로 해결될 문제라고 생각하는 사람이 많은데, 우리 몸이 보내는 중요한 건강 이상의 신호일 수 있어서 제대로 이해하고 관리하는 자세가 필요하다. 빈혈에 관하여 유성선병원 혈액종양내과 백승우 전문의의 도움말로 알아본다.



백 승 우
유성선병원 혈액종양내과 전문의

빈혈은 한자어 풀이 그대로 피가 부족한 상태를 말한다. 우리 몸의 혈액은 백혈구, 적혈구, 혈소판으로 크게 3가지 성분이 있다. 이중 적혈구가 부족한 상태를 빈혈이라 하며, 남자는 헤모글로빈 13이하, 여자는 12 이하를 빈혈의 기준으로 하고 있다. 많은 사람들이 어지러움을 빈혈의 주된 증상으로 알고 있는 경우가 많은데 사실 어지러움은 빈혈보다도 평형감각을 담당하는 전정기관의 문제와 뇌혈관 질환에서 더 특이한 증상이다. 빈혈의 경우에는 계단을 올라가거나, 좀 빨리 걸을 때와 같이 운동 부하를 줄 때 숨이 찬 증상이 나타나는 것이 더 특이적인 증상이다. 빈혈은 크게 출혈, 용혈, 적혈구 생성 감소 3가지로 원인으로 들 수 있다. 출혈은 가장 흔한 원인으로 위장

관의 궤양이나 암, 치질 같은 병변에서 본인도 모르게 조금씩 출혈이 발생하는 상태가 지속되면 나타날 수 있다. 여성의 경우 생리할 과다로 인해 발생하는 경우도 많아 산부인과적인 검진이 필요할 수 있다. 용혈은 적혈구가 면역반응과 같은 원인으로 일찍 파괴되어 생기는 상태인데 비교적 드물게 발생된다. 마지막으로 적혈구 생성 감소는 적혈구 생성에 필요한 철분이나 비타민이 부족해서 생기는 경우와 혈액암 등과 같이 골수의 정상적인 세포들이 암세포에 의해 파괴되면서 발생하는 경우를 말한다. 적혈구는 우리 몸에서 산소를 운반하는 중요한 역할을 하는데 빈혈이 생기면 이런 산소운반능력이 부족해지기 때문에 쉽게 피로함을 느끼고, 창백하며, 정도에 따라 운동 시 호흡

곤란이 심하게 발생할 수 있다. 이와 같은 증상이 있다면 빈혈인지 확인해 보는 것이 좋다. 빈혈은 대량 출혈처럼 갑작스러운 혈액량 손실이 발생할 경우에는 증상이 급격하게 나타날 수 있다. 이때는 혈압 감소로 인한 어지러움, 실신 등이 발생할 수 있으며, 적절한 수혈이나 치료를 하지 않으면 사망할 수 있는 위중한 상태가 될 수 있다. 반면에 소량의 출혈이 지속적으로 발생될 때에는 몸이 이런 상태에 적응하기 때문에 급성 출혈 때 발생하는 빈혈 증상은 드물고, 피로감이나 운동능력 감소, 운동 시 호흡곤란 같은 증상이 주로 나타난다. 건강검진에서 빈혈이 확인되면 원인 평가를 위해 혈액내과 진료를 보는 것이 좋다. 빈혈의 원인을 정확히 알아야 근본적인 치료가 가능하기

때문이다. 철 결핍성 빈혈의 경우에는 위장관 출혈이 있는지 확인하기 위해 위 대장 검사를 시행해 봐야 하고, 여성의 경우, 월경량이 많거나, 비정상 자궁출혈이 있다면 산부인과 검진도 필수적이다. 또한 혈액암에 의한 골수 부전이러면 전문적인 항암치료를 해야 한다. 빈혈을 확인하기 위해서는 건강검진을 주기적으로 시행해 보는 것이 가장 중요하다. 만성적이고, 경미한 빈혈 상태에서는 주관적인 증상이 뚜렷하지 않기 때문에 혈액 검사 이외에 조기에 확인할 수 있는 방법이 없기 때문이다. 또한 변의 색깔을 주의 깊게 살펴보는 것이 도움이 된다. 위장관 출혈이 있을 경우 대변 색깔이 검거나, 선홍색의 피가 나오는 경우가 있을 수 있는데 이런 때는 자체 없이 병원을 찾아 검사해 봐야 한다. 이런 경우 위장관의 궤양이나 암 등이 있을 가능성이 있기 때문이다. 빈혈은 간단한 검사 및 약물치료로 완치가 될 수 있는 철 결핍성 빈혈부터 혈액암에 이르기까지 매우 다양한 원인이 있다. 건강검진에서 시행하는 간단한 혈액검사만으로도 빈혈을 쉽게 확인할 수 있기 때문에 앞서 말한 빈혈의 증상이 있다면 가까운 병원에 방문하여 혈액검사를 꼭 받아 보길 바란다.

독자재언

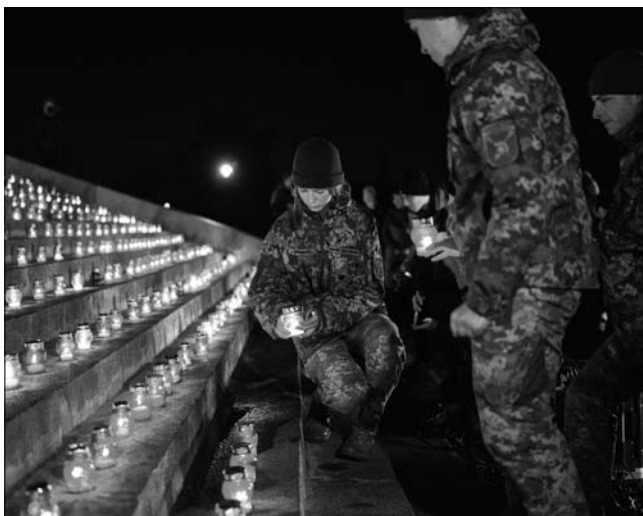
배려와 양보의 교통안 전습관으로 난폭운전 근절

요즘 뉴스나 언론을 보면 '고령운전자'라는 단어가 자주 등장한다. 서울 시청역 역주행 사고, 국립중앙의료원 돌진 사고 등 최근 65세 이상 고령 운전자의 사고 발생으로 인해 다수의 사망자가 발생했기 때문이다. 한국도로교통공단 교통사고분석시스템 통계에 따르면 65세 이상 가해 운전자의 교통사고 발생의 3년간 통계치는 2021년 3만1,841건, 2022년 기준 3만 4,652건이 2023년엔 3만9,614건이다. 다른 연령대의 비교군에 비해 사고 발생률은 상승곡선을 이루고 있다. 이러한 고령운전자 교통사고 발생을 줄이기 위해서는 어떤 방안이 있을지 알아보도록 하자. 먼저 본인의 건강상태 점검이다. 고령일수록 다른 연령대 보다 신체능력이 저하되고 인지능력 또한 낮아지는 것은 당연한 섭리이기 때문에 운전자 본인의 컨디션을 반드시 확인하고, 스스로가 운전해도 안전한 상태인가를 확인하는 것이 우

선적으로 필요하다. 또한 정기적인 인지기능 점검과 교통안전교육을 받는 것도 매우 좋은 방법이다. 다음으로 운전면허 자진반납제도가 있다. 고령자 운전면허 자진반납의 경우 면허증을 지참하고 가까운 읍, 면 행정복지센터에 방문하여 접수할 수 있으며, 무주군은 70세 이상 고령자일 경우 매정원 한도 내의 예산에서 지역 상품권 20만 원으로 교환해 준다. (조기 예산 사용 완료 시 지급액 없음) 올해도 무주군의 경우 45명의 고령자가 자진 반납하였다. 한번 반납 이후에는 철회할 수 없으므로 신청자는 신중을 기하여 방문하기 바란다. 고령 운전자 교통사고는 우리나라가 초고령사회로 접자 가까워질수록 충분히 예견된 상황이다. 누군가에게는 운전이 생계와 직결되거나 장거리의 병원 이용 등 다리가 되어주는 필수적인 수단일 수 있다. 김정민우주경찰서경비인보과 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

'침공 1000일' 촛불 밝히는 우크라이나 군인들



19일(현지시간) 우크라이나 키이우에서 러시아의 우크라이나 침공 1000일을 맞아 전몰자 추모식이 열려 우크라이나 군인들이 촛불을 밝히고 있다.

사설

목-이빛展 선(線)의 놀이

제7회 '목-이빛展 선(線)의 놀이' 전시회가 11월 11일부터 22일까지 전북특별자치도청 기획전시실에서 열리고 있다. 이번 회원전은 전통과 현대가 어우러지는 수묵화에 폭 빠진 24명의 회원들이 참여했다. 목-이빛전은 지난 2015년 제1회 전시회를 시작으로 2024년 올해까지 모두 일곱 번째 전시회를 가졌다. 제7회 전시회 참여 회원들은 김정봉 '집으로 가는 길', 강해원 '꿈', 고영숙 '동행', 김인주 '대숲에 흔들리다', 김진미 '월영매향', 김현순 '추억속으로', 박완희 '보랏빛 염서에 사랑을 쓰다', 박춘자 '그리운 봄', 양순 '저 너머에는', 유수진 '東風의 선물', 이정희 '봄의 향연', 이선자 '유채의 꿈', 이점이 '백야(白夜)', 이형순 '봄날, 그대와 함께', 김정선 '풍요를 담다', 정귀자 '봄이 있는 고독', 조윤정 '바람이 부는 날', 주정희 '심안(心安)',

차화정 '번뇌는 사라지고', 최덕주 '우리들의 이야기', 최미란 '여름빛에 물들다', 최봉분 '목단', 최정화 '질음의 잔상', 편정현 '연꽃!' 그리고 찬조출품 홍성녀 '천공의 바다' 등이다. 이번 회원전은 이복 홍성녀 화백의 지도하에 작품을 선보이게 됐다. 예술적 표현과 수묵의 깊이를 느낄 수 있는 시간이 되었다는 평을 받고 있다. 수묵화의 선(線)은 작품의 핵심적인 요소 중의 하나다. 먹의 농담, 붓의 각도, 그리고 필력의 다양한 변화로 표현된다. 선은 여백과 함께 화면의 균형과 조화를 이룬다. 선은 단순하면서도 섬세하여 깊은 의미를 담으면서 동양화의 독특함을 형성하는 중요한 요소가 된다. 해를 거듭할수록 깊어지는 회원들의 감성과 자유로운 표현들을 기대한다.

보이스피싱 피해자 지원

전화금융사기는 사전 예방만 큼이나 중요한 게 피해자 지원이다. 한시적이지만, 피해자가 긴급 생활비 등을 지원받을 수 있는 길이 열렸다. 전화벨이 울 새 없이 울리는 서울의 한 사무실은 전화금융사기 피해자 지원을 하는 '보이스 피싱 제로 사무국'이다. 사무국 직원은 "저희가 오늘 내일로 아마 지원금 보내드릴 거예요."라고 말한다. 지난해 원석 3년간 사회복지공동모금회에 후원하기로 하면서 사업이 시작됐다. 사무국이 지원 대상자를 선정하는데, 경찰과 금융감독원도 참여해 각종 피해자 지원을 안내한다. 보이스피싱제로 사무국 직원은 "피해로 인해서 굉장히 삶이 어려워진 분들에 대한 지원이 없었기 때문에 그분들에 대한 희망을 조금이나마 북돋고자 한다."고 밝혔다. 피해자 지원은 세 가지다. 최대 3백만 원인 생활비와 법률

구조공단을 통한 법률 상담과 소송, 그리고 심리 상담이다. 지난 3년 동안 경찰 수사국이 이뤄진 보이스피싱과 메시지 피싱, 스미싱 피해자 가운데 소득 기준 등을 확인해 지원 범위를 정한다. 다만 한 차례 속았던 만큼, 피해자 지원에 대한 의심을 풀게 하고 마음의 상처를 나누는 일부러 선행된다. 보이스 피싱제로 사무국 직원은 "청년 시절에 공장에서 일을 하다가 손이 절단되는 사고가 있었었는데 그것과 맞먹는 고통이라고 말씀하시더라고요. 그래서 정말 많은 고통을 호소하고 계시는구나!"라고 판단했다고 한다. 피해자 지원 첫째 모두 2천3백여 명이 64억여 원의 생활비를 지원받았다. 어느 70대는 편지로 감사함을 전하기도 했다. 보이스피싱제로 사무국은 앞으로도 매달마다 선착순 신청을 받아 2천4백여 명에게 지원할 예정이다.

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**