

건강 칼럼

심장건강 빨간 불 '심혈관질환'

심혈관질환은 최근 들어 20~30대에서도 발병 빈도가 증가하는 것으로 보고되고 있다. 하지만 여전히 '중년의 병'이라는 인식이 강하고, 조기검진이나 예방에 대해서도 중요성을 간과하는 경우가 많다. 심혈관질환은 단일 질환으로 우리나라 사망 원인 1위만큼 평소 주의 깊은 관리가 필요하다.

▲ 심혈관질환 원인? 심혈관질환은 여러 원인으로 인해 일어날 수 있다.

심장은 크게 세 개의 관상동맥에 의해 산소와 영양분을 받고 활동한다. 여기에서 혈관의 수축 및 연축, 혈전증 등의 원인에 의해 세 개의 관상동맥 중 한 곳에라도 협착이 일어나는 경우, 혈류 공급이 감소하면서 산소 및 영양 공급이 급격하게 줄어들어 심장 근육이 이차적으로 허혈(혈관이 막히거나 좁아짐)로 발생하는 빈혈 상태에 빠지게 된다.

이런 상황을 협심증이라 하며, 고령, 흡연, 고혈압, 당뇨병 및 비만 등은 협심증을 유발시킬 수 있는 위험 인자이다.

▲ 심혈관질환 증상? 심장질환이다 보니 '가슴을 쥐어

짜는 느낌' '병치 통증' '속이 아프다' '가슴이 쓰리다' 등의 가슴통증을 호소하는 증상이 대부분이다. 심장질환은 무엇보다 증상 발견 시 최대한 빨리 치료 받는 것이 중요하다.

▲ 대표적 검사와 치료법은? 심장기능에 대한 검사는 여러 가지를 들 수 있는데 대표적으로 운동부하 검사와 심혈관조영술이 있다.

운동부하 검사는 심장에 인위적으로 부하를 가하여 관상동맥의 예비능(여유)을 평가하는 방법을 말하며 검사에서 협심증 등 심혈관질환이 의심된다면 심혈관조영술을 시행하여 확인하게 된다.

심혈관조영술은 협착 또는 폐쇄된 혈관을 찾아서 그 정도와 부위를 진단할 수 있기 때문에 확진 검사

를 위해 시행하게 되며 조영술 후에 심혈관성형술 또는 스텐트삽입술을 시행할 수 있으므로 치료적인 의미도 있다.

▲ 예방하려면 어떻게? 심장질환은 매일 꾸준한 운동과 금연하는 건강한 생활습관이 매우 중요하다.

또한 저지방식과 식이섬유가 풍부한 신선한 과일과 채소를 섭취하게 되면 심장질환발생률도 낮아진다. 각종 질병 예방에도 도움이 될 수 있다.

심장은 인체에서 생명과 직결되는 아주 중요한 장기이다. 우리 몸의 심장은 하루 평균 약 10만 번, 평생 20억 번 이상 뱅다. 이런 심장에 이상이 생기면 심혈관계에 문제가 생긴 것이다.

대부분 가슴통증으로 이상신호를 보내오며 증상을 자각한 즉시 바로 병원을 찾는 것이 중요하다.



심원호  
코트병병원 순환기과 전문의

▲ 대장내 증양 치료 후 주의점? 위장관 증양 절제 시술을 받게 되면 대개 입원치료를 한다.

퇴원 후 주의해야 할 점은 첫째 혈변이다. 시술을 하고 나면 항상 그 자리는 풀집을 떼어냈기 때문에 혈여가게 된다.

그 자리가 혈면서 궤양이 발생하고 혈관이 노출돼 혈변을 보는 경우가 있다.

위나 같은 상부 위장관 증양 절제술을 했을 경우에는 검은 혈변, 대장과 같은 하부 위장관 증양 절제술을 했을 경우에는 빨간 혈변을 보게 되는데 그러한 증상이 있을 경우에는 바로 병원을 찾아 치료를 받아야 한다.

두 번째는 이유 없는 복통이다. 자연 천공이 있는 경우가 극히 드물지만 그럴 경우에는 상당한 복통을 호소하게 된다.

때문에 주의가 필요하다. 그리고 세 번째로는 시술 후에 적정기간, 약 1주에서 2주 정도의 금주와 안정이 필요하다.

술을 섭취하면 점막 부종이 생기고 잘라내 붓기 때문에 혈관 노출이 더 용이하게 되고 출혈의 위험이 더 높아지기 때문에 1주에서 2주 정도는 금주와 안정을 유지하는 것이 매우 중요하다.

사설

GM 폐쇄와 흔들리는 전북 경제

지금 전북 경제가 흔들리고 있다. 들리느니 안 좋은 소리뿐, 희망적인 소식이 없으니 걱정이다. 일자리 창출이 어려운 이때, 일자리가 허탈없이 즐기고 있는 것이다. 전북 경제의 큰 축을 담당하던 군산 경제가 수년 전부터 근본부터 흔들리고 있다. 군산 GM이 폐쇄된다는데 그 이유야 어쨌든 일자리에 목마른 전북의 입장으로서 매우 곤혹스런 일이다. 군산 GM이 그동안 보인 운영 행태로 보아 정부의 눈밖에 났으므로 지원을 기대할 수도 없는 처지다. 전북도는 이번의 일을 계기로 반성하고 분발해야 마땅하다. 말로만 전북의 자존을 말하고, 전북의 제육 찾기를 주장해 그 무슨 소용이란 말인가. 이같은 슬로건의 말들이 도청 쪽에서 나온 이후 언론사마다 반복해 목소리를 높이고 있지만 찻잔 속의 태풍을 보는 기분이다. 군산 현대조선소 폐쇄 이후 협력업체들이 어려움을 겪고 있을 때 약탈 있는 후속책이 없었던 것이다. 그러나 GM 폐쇄 이후에도 무슨 특별한 대책이 있겠나. 그리고 도민들은 미리부터 체념하고 있는 상태이다. 전북도는 지역 경제에 대해 무

슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 하는 말은 요란한데 매번 뒤끝이 없으니 답답하다. 전북도가 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 뭇가를 보여줬어야 했다. 허다한 협력업체들의 고충을 달기 위해서 그들의 요구를 들어주는 척이라도 해야 했다. 이번에 군산 GM 폐쇄 사태를 두고서 전북도와 군산시가 어떤 변명과 제스처를 보여줄지는 불을 보듯 뻔하다. 그따위 영악한 변명과 제스처를 그만 두었으면 좋겠다. 다들 주지하고 있는데도 우리 지역의 경제는 전국에서 가장 열악하다. 수년 전의 일이지만 미이 너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고, 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일했다. 정말이지 침몰하고 있는 지역 경제를 바로 세워야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 전북도가 그 지력을 보여주지 않는다면 올해도 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 각오를 단단히 해야 한다. 이게 무슨 전북의 자존이고 이게 무슨 전북의 제육 찾이란 말인가.

일자리 창출이 최고 우선 가치다

설 연휴가 끝났으니 일상으로 돌아가서 우리 지역의 최고 현안이 무엇인지를 다시 확인해야겠다. 어떤 이들은 6월에 있을 지방선거에 관심을 두고 있지만 그것은 바람직하지 않다. 예전에 여러 번 강조해 말했는데 그대로 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 했다. 전북도는 관심사의 방향을 정치 쪽으로 틀면 안 된다. 그것은 가장 중요한 문제가 아니다. 전북도는 일자리 창출을 최고 우선 가치로 삼아야 한다. 전국적으로 '홍수'지니 '벨트선'이니 하는 말들이 널리 퍼진지 오래됐지만 그것은 정서가 우리 지역만큼 팽배한 곳도 달리 없다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해서 병리현상이 심각하다. 서울 쪽에서는 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판이다. 그리고 어떤 유력 인사들은 일자리 청탁으로 구설수에 오르고 있다. 그런데 도내 젊은이들 중에는 상경을 했어도 일자리를 못 구해 방황하는 이가 적지 않다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 지방에 출신이라며 처음부터 흠대를 당하고 있으니 난감하다. 이것은 보통 심각한 문제가 아

니다. 이번 설 연휴 때 고향을 찾지 않은 젊은이들이 적지 않았을 터이다. 집안 어른들 앞에서 자신이 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모 입장에서 그렇다. 장성한 자녀의 고민을 무한정 방관할 수도 없는 일이고 보면 실업은 심각한 문제이다. 전북도가 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매번 성과가 미미하니 답답한 노릇이다. 그러므로 반복해 하고 싶은 말은 일자리 창출 노력을 한두 번 하고 그걸 게 아니라 꾸준히 전개하고 현실차게 추진했으면 한다. 그래서 또 이렇게 당부한다. 젊은이들의 취업 문제에 신경을 써주었으면 한다. 좋은 마련이라도 그것을 계속해서 실행해야지 힘에 부친다고 중도에 흐지부지해 버리면 곤란하다. 이번 설명절 때 전북도는 군산 GM 폐쇄라는 안 좋은 소식을 들려주었다. 그게 내탕은 아니지 않느냐고 발뺌할 대상이 아니다. 면피용 변명을 위해 한머리를 굴리려고 해서도 안 된다. 제네럴 모터스의 행태와는 별도로 2천여명의 실직자를 위해 고민해 마땅하다는 주문이다.

독자제언

트위터 악성코드 유포 피해 예방하자

트위터 사용자들이 단기간에 급증하면서 트위터가 악성코드 유포 등 보안 위협이 계속 증가하고 있다. 트위터의 다이렉트메시지를 이용해 피싱 웹 사이트로 유도하는 단축 URL이 유포되며 이어 트위터 메시지를 통해 허위 백신을 유포한 사례가 발견되기도 했다. 또, 트위터를 봇넷 관리 및 조정을 위한 서버로 사용하려는 악성코드가 발견되기도 했고, 트위터의 사용자 암호 리스트 메일로 위장해 허위 백신을 유포한 사례가 나타났으며 돈을 받고 트위터 팔로워(Follower)를 매개하는 계정까지 등장했다. 문제는 포털이나 인터넷 사이트에서 악성코드 배포를 완벽히 제어할 수 없듯, 트위터에서도 악성코드 유포를

사전에 원천 차단하는 것이 불가능하다는 점이다. 트위터의 경우 140자 단문서비스이다 보니 단축 URL을 주로 활용하는데, URL을 열어보기 전까지는 어떤 내용이 담겨있는지 추측이 어렵다. 결국 잘 모르는 트위터 계정이 보낸 메시지는 열어보지 말고 보안 프로그램 업데이트를 자주 하는 방법만이 피해를 최소화할 수 있는 셈이다. 악성코드 유포 피해를 막기 위하여 트위터 사용자들은 자신의 계정으로 특정 트위터 계정을 팔로잉(Following) 하려는 경우 해당 트위터 계정이 생성한 트위터 메시지와 사용자 프로필 등을 잘 확인한 뒤에 팔로잉을 해야 할 것이다. 김철호 원산경찰서 청문감사관실 경위

독자제언

겨울철 산행 안전사고에 유의해야

내가 근무하고 있는 주천용담파출소에는 주말마다 구룡산, 운장산 등 겨울철 산행을 즐기기에 많은 등산객이 찾고 있다. 그러나 자신의 체력을 과신하여 무리한 산행으로 사고를 당하는 경우가 종종 발생하고 있다. 특히 겨울산행은 체력소모가 많고 폭설이나 강풍 등 예측 할 수 없는 기상이변으로 더욱 조심해야 한다. 겨울에는 해가 일찍 지기 때문에 이러한 시간을 고려해 평소보다 일찍 하산해야 한다. 급격한 온도 변화로 인한 저체온증, 동상 등의 위험이 있을 수 있으니겨

울용 복장은 제대로 갖추고 산행용품을 꼼꼼히 챙겨야 한다. 겨울산행은 단독 산행을 자제하고 여러명이 함께 산행하는 것이 좋으며 만일의 사고를 대비하여 행선지를 주변인에게 알리는 것이 좋다. 만약 조난을 당하였을 때는 흥분하지 말고 경찰이나 소방의 도움을 요청해야 한다. 그러기 위해서는 휴대폰은 필수적으로 지참하고, 추운날씨에는 휴대폰 배터리 소모량이 급격히 줄어들어 방전 대비 여유분의 배터리를 꼭 챙기도록 해야 한다. 안원식 진안경찰서 주천용담파출소 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 행태를 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.

