

건강 칼럼

환절기 심근경색증

봄 이 성큼 다가왔지만 아침저녁으로 쌀쌀한 날씨가 이어지고 있다. 이럴 때일수록 급성심근경색증을 조심해야 한다. 심장은 크게 3개의 심장혈관에 의해 산소와 영양분을 받고 활동하는데, 차가운 기온에 갑자기 노출된 혈관이 빠르게 수축, 혹은 혈전으로 인해 이 3개의 관상동맥 중 어느 하나라도 급성으로 막히는 경우 심장의 전체 또는 일부분에 산소와 영양 공급이 급격히 줄어들어 심장근육의 조직이나 세포가 죽게 되는데, 이러한 상황을 심근경색증이라고 한다. 심근경색증의 대표적인 증상으로 는 가슴 통증을 꼽을 수 있다. 대개 가슴을 쥐어짤다는 느낌이 들거나 가슴의 정중상 또는 약간 좌측이 아프다고 호소하는 경우가 대부분이며, 이밖에 평지의 통증, 구역, 구토 등의 증상이 나타나기도 한다.



김민웅
한양대한마음치원병원 순환기내과 교수

심근경색은 의술의 발달로 스텐트 삽입술을 통해 비교적 쉽게 치료와 회복이 가능하다. 도착시간에 따라 그 회복속도와 완치율은 높아지기 때문에 병원 규모를 가리지 말고 자가운전 대신 119나 택시 등을 이용해 가장 가까이 있는 심뇌혈관센터로 가야 한다. 심근경색증 예방은 건강한 생활을 영위하는 것으로도 충분히 가능하다. 그중 금연은 필수인데 담배의 니코틴은 심장 박동수를 증가시켜 심장이 더 많은 일을 하게 만들고, 이는 심장이 필요한 산소량을 증가

시키키고 일산화탄소는 혈액 속의 산소량을 감소시키는 역할을 해 심장의 부담을 가중시킨다. 꾸준한 유산소 운동 역시 좋다. 무산소 운동의 경우에는 혈압을 상승시킬 수 있어 하지 않는 것이 좋다. 조깅이나 산책, 수영 등의 유산소 운동으로 심근경색증 발병 위험을 낮출 수 있지만 격한 운동은 오히려 심장에 무리를 줄 수 있어 적당히 하는 것이 좋다. 또한 추운 날씨에는 기온 차에 따라 혈압이 급상승할 수 있으므로

아외에서 운동할 경우 몸을 보온할 수 있는 따뜻한 옷차림으로 운동해야 한다. 스트레스가 쌓였을 때는 자신만의 스트레스 해소 방법을 통해 해소하고, 중간중간 스트레칭이나 명상하는 것도 좋은 방법이며 다른 성인병 예방을 위해서도 올바른 식습관을 실천하는 것도 중요하다. 음식은 짜지 않게 먹는 습관을 들이고, 맵고 짠 음식은 자제하는 것이 좋다. 40대 이상이라면 수시로 혈압과 맥박 등을 체크하고, 심전도를 찍어 보거나 콜레스테롤 수치 확인, 혈액검사를 통한 기타 질병 유무 확인 등 신경을 써야 한다. 건강검진을 통해 심근경색 발병 확률이 높다면 관리를 해야 한다. 심근경색은 한 번 발병하면 심근이 과사되는데, 과사된 부위의 심근은 다시 되돌릴 수 없어 사전 예방이 중요하다.

독자제언

8일은 보라데이 관심을 가져주세요.

우리는 매월 14일 발렌타이데이, 블랙데이, 로즈데이 등 다양한 기념일을 기념하고 있다. 그렇다면 매월 8일 지정된 보라데이는 무슨 날인가? 보라데이는 2014년 8월8일부터 매월 8일 지정되어 왔으며, 가정폭력과 아동학대 예방 피해자 조기발견을 위해 관심을 갖고 적극적인 시선으로 함께 보자는 의미를 담고 있다. 최근 여성긴급전화 1366은 상담전화 건수가 15년 만에 4배로 증가했다. 아울러 긴급 피난처 입소자도 10배 넘게 늘었다. 이는 가정폭력을 가정사로 치부하던 것에서 범죄라는 인식이 강해지고 있다는 신호다. 그러나 아직도 가정폭력이 단순히 남의 집 일이라고 생각하는 사람들이 많다. 가정폭력은 엄연한 범죄행위이자 주위에서 관심을 가지고 멈추게 해야 하는 폭력이다.

가정폭력은 사적인 공간에서 발생하기 때문에 은폐되기 쉽고 한번으로 절대 그치지 않고 반복될 확률이 높다. 또한 가정폭력은 세대 간에 전이되어 또 다른 폭력피해를 발생시킬 수 있는 심각한 문제이다. 지금 가정폭력을 해결하지 않는다면 소중한 내 아이에게 폭력성을 대물림 할 수 있다는 경각심을 가지고 폭력발생 즉시 112신고 또는 1366 여성 긴급전화를 통해 도움을 요청해야 한다. 신고를 하는 것에 두려움을 갖지 말자. 신고는 피해자와 가족구성원의 인권을 보호하고 가정폭력을 법한 사립에 대해 성행의 교정과 보호처분 등 처벌 외 다양한 방법으로 가정의 안정회복 및 건강한 가정을 가꾸어 줄 수 있는 폭력에 대한 빠른 해결책이다. 정지선 진안경찰서 여성청소년계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

시골길, 사고예방을 위한 방어운전 필요!

경차는 다가오는 불법 행락객이 많아지는 차량통행과 맞물려 어르신 오토바이, 자전거 운전자 및 보행자 교통사망사고가 증가함에 어르신을 대상으로 교통안전 홍보활동 등 다양한 현장 활동을 통하여 교통사망사고 예방에 노력을 하고 있습니다. 이와 더불어 불법을 맞아 도시에서 시골로 여행을 다니는 운전자들 또한 안전운전에 특별한 신경을 써주세요. 시골길이나 국도를 운전하다 보면 자전거, 전동휠체어, 4륜 오토바이, 경운기 등을 쉽게 발견하게 될 것입니다. 운전자는 대부분이 농민으로써 이동

수단 및 화물운송수단으로 이용하고 있는 실정이다. 아무래도 교행으로 안전운전습관이나 인지능력, 운동능력 및 주의력과 판단력이 떨어질 수밖에 없는 상황입니다. 시골길이나 국도를 운행하다가 발견하면 농기계 등은 항상 움직이는 적색신호등이라는 마음으로 예의 주시하면서 교차하거나 통과할 때까지 긴장을 늦추지 말고 방어운전을 하는 습관이 필요합니다. 교통사고는 순간적으로 누구나 일어날 수 있는 것임을 잊지 말고 방어운전을 하면서 사고 없이 안전한 운행을 당부 드립니다. 정태철 순창경찰서 교통조사계 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

군산 GM 살리기 구체적이어야

군산 GM 살리기가 구체적이어야겠다. 제네럴모터를 위해서가 아니라 일하고 있는 근로자들과 협력업체의 근로자들을 위해서이다. 지금 제네럴 모터스 측은 물아세우듯 대량으로 희망퇴직자를 모집하고 있는데 매우 화나는 일이다. 그리고 정치권 인사들의 행동도 못마땅하기는 마찬가지이다. 저번에 이낙연 총리가 대안도 없이 찾아와 현장의 분위기가 얼어붙었는데 민평당도 빈손으로 왔다 갔다니 하는 말이다. 그래서 민주당의 방문에도 기대를 걸고 싶지 않은 게 솔직한 심정이다. 전북도는 군산 살리기에 전력투구해야 한다. 그 전력투구는 구체적인 움직임으로 실행해 마땅하다. 언론사들의 뉴스 보도를 의식해 벌이는 행보는 삼가해 야 한다. 거짓 희망에 속아주는 것도 한 두 번이지 계속 그러면 곤란하다. 본보는 며칠 전 한국 GM 군산공장 폐쇄와 관련해 송하진 도지사와 시장 군수들이 익산시 국가무형문화재 통합 전수관에서 긴급비상 대책회의를 열었을 때 어찌 이상하다고 말한 바 있다. 그날 주먹을 불끈 쥐고 큰소리로 성명서의 내용을 발표했지만 그 약발이 있을 지 의문시 된다고

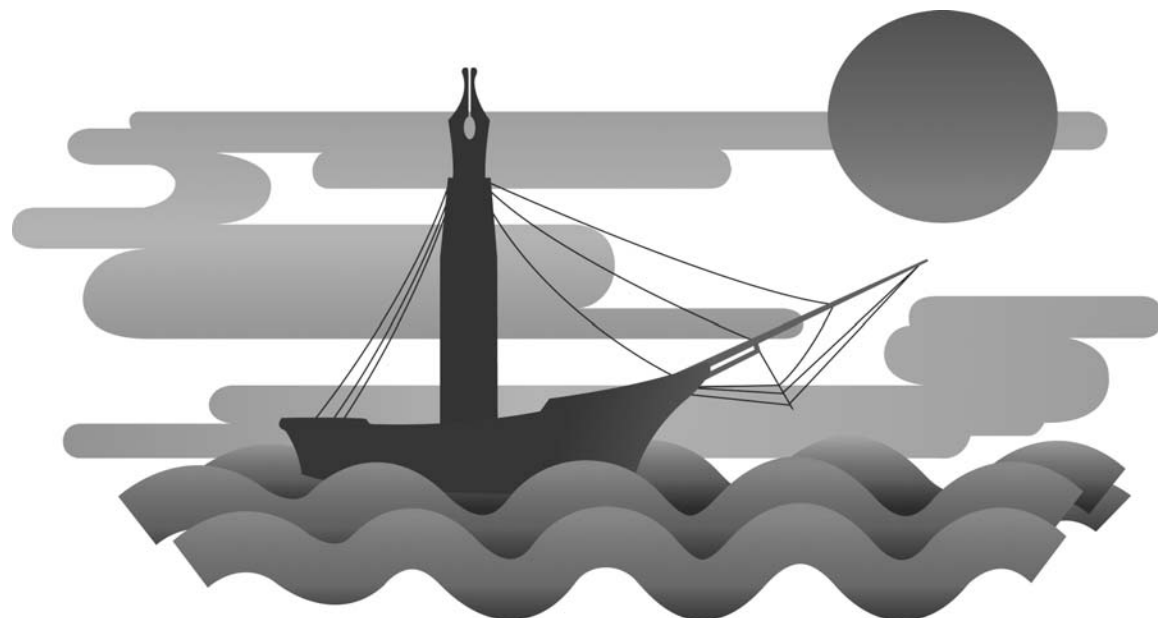
한 것도 생각난다. 멀리 떨어진 장소에서 피켓이나 들고 구호를 외치는 게 방안통수처럼 보였던 것이다. 여기 다시 말하거니와 전북도는 마음을 독하게 먹어야 한다. 지금 군산의 몰락 때문에 전북의 경제가 함께 흔들리고 있다. 전북도는 지역경제를 살리기 위해 안간힘을 써야 한다. GM의 폐쇄 조치가 알려진 이후에도 전북도는 그동안 미온적으로 나온 것이 사실이다. 언론의 추세를 보여 행동하는 듯한 태도를 보여왔는데 그것은 올바른 자세가 아니었다. 전북도의 군산 경제 살리기와 GM 정상화 움직임이 구체적이어야 한다고 주문하는 것은 그래서이다. 전북도는 이 총리의 방문과 관련해 도민에게 할 말이 있어야 한다. 시일이 좀 지났다고 해서 비켜갈 이유는 되지 못한다. 민평당의 방문과 관련해서도 그렇다. 이번의 방문에 대해서도 그렇다. 말할 게 없다면 빙방방 문에 지나지 않음을 의미하기에 그런 방문은 정신만 번거롭고 사납게 할 뿐이다. 정말이지 전북도는 멀쩡 일어나야 한다. 전북도는 군산을 살려내기 위해 몸부림쳐 마땅하다는 지적이다.

근로 빈곤층과 늘 함께 가야 한다

전북도와 전주시에 할 말이 있다. 노동자들의 치열한 요구의 소리가 여전하기 때문이다. 전북도청을 지나다보면 입구 쪽에 이렇저런 구호의 팸플릿들이 눈을 어지럽게 하고 있다. 전주시청도 마찬가지다. 격렬한 구호의 팸플릿과 대나무에 매달린 현수막이 정신을 사납게 하고 있다. 전북도와 전주시가 노동 문제에 직접적인 관련이 없는 것은 사실이다. 그래도 문제 해결을 위해서 일말의 책임을 느껴야겠다. 전북도와 전주시가 늘 말해왔던 그대로 근로빈곤층과 함께 가야 한다는 주문이다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 서민 증세며 불가 인상 때문에 빈곤층의 고민이 깊어지고 있다. 전북도가 근로 빈곤층을 살려야 하는 이유이다. 예전에도 여러 번 들었던 거라 이같이 낯익고 흘러버리고 싶은 안 된다. 근로빈곤층을 챙기는 문제와 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 그것은 전북도와 전주시의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살

린다면 좋으려니와 그게 말풍선 같은 약속에 그치고 만다면 장래를 기대할 수가 없다. 전북도와 전주시는 그동안 민생 경제를 살리기 위해 노력했을 터이다. 그래도 못했던 만큼 성과를 거두지 못 한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 성취하는 게 결코 쉬운 게 아니다. 그러면 민생 경제를 살리기 위해서 어떻게 하면 좋겠는가. 그에 대한 답은 명백하다. 일자리 창출과 고용 안정이다. 일자리 창출도 안 되고 고용도 불안정하면 희망이 없다. 전북도와 전주시는 일자리 창출과 고용 안정으로 희망을 만들어야 한다. 민생 안정은 앞으로도 우선순위가 돼 마땅하다. 전북도와 전주시는 근로 노동자들의 임금문제에도 관심을 가져야겠다. 우리 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 국가 전체의 가계부채가 뇌관이고 있는 중에 부채자비율이 최악의 수준이다. 사정이 이러니 근로 빈곤층은 미래를 위한 설계를 제대로 못하고 있다. 근로 빈곤층의 입장을 살펴주면서 함께 가야 한다는 당부이다.

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.