

건강 칼럼

심장을 지키려면 필수... 봄맞이 운동 전 이것만은

길고 길었던 겨울이 끝나면 새로운 마음으로 운동을 시작하는 사람들이 증가한다.

이 건강보험심사평가원의 통계자료로 확인할 수 있는데 2016년도 봄에 해당하는 3~5월에 심혈관질환으로 병원을 찾은 사람은 87만 285명으로, 겨울철인 1~2월의 환자수인 84만 1992명에 비해 약 3만명 정도 많다.

봄 속 혈관만큼 온도에 민감한 곳은 없다. 기온이 1도만 떨어져도 혈압은 민감하게 반응하며 각종 심혈관질환이 발생할 수 있다.

하지만 봄철 큰 일교차로 자율신

경계 기능의 적응력이 떨어지고, 혈관의 수축과 이완이 찾아지며 혈전이 쉽게 생긴다. 이로 인해 협심증·심근경색증 등의 심혈관질환의 발병률이 오히려 상승하기 때문에 심혈관질환을 앓고 있는 사람들에게는 오히려 봄철 운동이 독약이 될 수 있는 것이다.

내부가 좁아지며, 심장 근육의 혈류 공급에 장애를 발생시키는 질환이다. 평소 안정된 상태에서는 일상생활에 별다른 지장이 없지만 격렬한 운동, 과도한 스트레스를 받을 경우 증상이 발현된다.

증이 30분 이상 지속되면 심근경색증을 의심해야 한다. 때에 따라 흉통을 호소하기도 이전에 갑작스러운 실신 혹은 심장마비로 응급실에 실려 가는 경우도 있다.

본인의 건강 상태를 정확히 파악한 뒤 규칙적인 운동을 해주면 된다.

규칙적인 운동은 스트레스를 해소시키며 다양한 대사기능 및 심혈관기능의 개선을 유도한다. 또한 적정 체중을 유지할 수 있기 때문에 건강에 도움을 받을 수 있다.

다만 봄철 야외 활동을 하는 도중에 가슴을 누르는 듯한 통증이 느껴질 경우 심장 근육에 무리가 간 것이므로 휴식을 취하는 것이 좋고 본인의 상태에 맞는 적절한 강도로 운동하며 운동 전후로 특히 증상이 나타났다면 각별히 주의를 기울여야 한다.



이수진
OK내과원장

독자제언

고층 아파트 문단속 철저히

아파트 고층만 골라 북도 창문으로 침입, 절도행각을 벌인 대담한 범인이 불잡힌 사건이 있었다. 이들은 엘리베이터를 타고 10층 이상 고층으로 올라간 뒤 북도 창문을 타고 넘어 베란다를 통해 침입하는 수법을 썼고 심지어 23층에서도 같은 수법을 썼다.

고층은 엘리베이터를 타고 잠오러 오는 데도 시간이 걸리고 창문을 타고 넘어 때도 눈에 잘 안 띄어 범행하기 좋았다는 범인. 고층 아파트에도 절대 안심해서는 안 된다.

독자제언

안부전화로 어르신 교통사고 예방

노인 인구 초고령사회 진입단계로 노인 교통사고 사망자 점유율이 증가 추세다. 전라북도도 노인인구 점유율이 18.5%로 전국 2위로 높아 노인 교통사고 발생 가능성이 많다고 볼 수 있다.

노인들이 교통사고 위험에 노출되기 쉬운 노인 교통사고 예방을 위한 다각도의 노력이 필요하다. 교통안전공단에서 마련한 녹색신호 점멸일 때 횡단보도에 진입한 보행자 중 빨간불로 바뀌기 전 횡단을 마치지 못한 고령자의 비율이 높았다.

사설

한옥마을 관광 더욱 업그레이드 돼야

전주 한옥마을 관광객 수가 사상 최고라는 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 빅데이터 분석 결과 연간 관광객이 천만 명이 훌쩍 넘어선 것은 수년 전의 일이다. 해마다 45만 명 정도의 관광객이 불어날 것이다. 전주시는 하루 평균 방문객이 3만 여명이라는 것도 보고했는데 놀라운 기록이 아닐 수 없다.

대한 기대가 각별하였다. 이제 더욱 각별한 의미를 새기려면 전주 한옥마을 관광사업이 업그레이드 돼야 한다. 지금은 꽃시절 관광이 한창 때라서 그 평가를 내리기에 시기적으로 이른 감이 있기는 하다. 그래도 전주시는 지금 한옥마을 현장 곳곳에 눈길을 주어야 한다. 돌이켜보면 전주시가 나서서 관광 사업의 활성화를 도모했던 건 한 두 번이 아니다. 언제고 관광 시즌이 되면 시민 모두의 총 역량이 얼마나 되는지 시험해볼 수 있는 기회가 되었던 것이다.

전북도의 고군산군도 관광 중심지 구상

전북도가 고군산군도를 서해안 관광중심지로 발전시키겠다는 의지를 밝혔다. 그것은 시기 적절한 발언이 아닐 수 없다. 도지사는 관광활성화 전략을 관계자들과 나누고 김승필 행정부지사등 일행을 대동하고 선유도 해수욕장을 둘러보았다. 그래서 도시의 구상이 앞으로 어떻게 실체를 보여줄지 기대가 크다.

으로 정부 쪽 처분에 탄핵하려 한다면 지역 발전은 요원하다. 전북도는 고군산군도를 서해안 관광중심지로 개발하겠다고 했으므로 속히 그렇게 해야 한다. 무한정 세월을 길게 잡아서는 곤란하다. 도민들은 고군산군도가 명실공히 서해안 관광의 중심지가 되기를 고대하고 있다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 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. 전주매일