

건강 칼럼

심장을 지키려면 필수… 봄맞이 운동 전 이것만은

길 고 길었던 겨울이 끝나면 새로운 마음으로 운동을 시작 하는 사람들이 증가한다.

건강을 지키기 위해 운동을 하는 것은 좋지만 심혈관질환자들의 경우 잘못된 운동은 오히려 독이 될 수 있다.

이는 건강보험심사평가원의 통계 자료로 확인할 수 있는데 2016년도 봄에 혈관질환으로 병원을 찾은 사람은 87만 285명으로, 겨울철인 1~2월의 환자 수인 84만 1992명에 비해 약 3만명 정도 많다.

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

대부분 충우 겨울철에 뇌출증, 협심증, 심근경색증과 같은 심혈관질환이 많이 발생한다고 생각하기 때문에 의학적인 지식이 없더라도 겨울철에는 최대한 조심스럽게 행동 한다. 그렇지만 날씨가 조금씩 풀리게 되면 설레는 마음에 활동량이 증가하게 된다.

하지만 봄철 큰 일교차로 자율신



이수진

OK내과원장

경계 기능의 적응력이 떨어지고, 혈관의 수축과 이완이 잦아지며 혈전이 쉽게 생긴다.

이로 인해 협심증·심근경색증 등의 심혈관질환의 발병률이 오히려 상승하기 때문에 심혈관질환을 앓고 있는 사람에게는 오히려 봄철 운동이 독약이 될 수 있는 것이다.

심장 둘연시의 80% 이상은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 좁아지거나 막힌 경우에 발생하게 된다.

관상동맥은 심혈관질환의 선형 질환으로 협심증 또는 심근경색증으로 발전할 수 있다.

협심증은 동맥경화·혈전(혈관 내

에 생기는 피막) 때문에 관상동맥

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

또 다른 대표적 질환이 심근경색증은 동맥경화로 좁아진 관상동맥에 동맥경화의 파열로 인한 혈전이 생기며 심장 근육으로 가는 혈류가 차단돼 발생하는 질환이다. 심장 근육에 30분 이상 혈액이 공급되지 않으면 심장 근육이 고사되며 은전한 기능을 할 수 없다.

심근경색증의 가장 큰 증상은 흉통이다.

가슴 한 가운데를 누르는 듯한 통

증이 30분 이상 지속되면 심근경색증을 의심해야 한다.

때에 따라 흉통을 호소하기도 이전에 갑작스러운 실신 혹은 심장마비로 응급실에 실려 가는 경우도 있다.

심혈관질환을 앓고 있다고 해서 무조건 운동을 피해야 하는 것은 아니다.

본인의 건강 상태를 정확하게 파악한 뒤 규칙적인 운동을 해주면 된다.

규칙적인 운동은 스트레스를 해소시키며 다양한 대사기능 및 심혈관 기능의 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 적정한 강도로 운동하면 운동 전후로 특이 증상이 나타나다면 각별히 주의를 기울여야 한다. 특히 금연, 명주, 식단 조절 등의 생활습관을 병행한다면 보다 건강한 심장을 찾을 수 있다.

사설

한옥마을 관광 더욱 업그레이드 돼야

전주 한옥마을 관광객 수가 사상 최고라는 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 빅데이터 분석 결과 연간 관광객이 전만 명이 훌쩍 넘은 것은 수년 전의 일이다. 해마다 45만 명 정도의 관광객이 불어난 것이다. 전주시는 하루 평균 방문객이 3만 여명이라는 것도 보고했는데 놀라운 기록이 아닐 수 없다. 그런데 그와 관련해서 짚어볼 것이 있다. 그 많은 이들이 순수하게 관광객 맞느냐는 물음이다.

많은 이들이 관광객 맞다면 호황을 누리는 가운데 다른 모든 분야의 사업을 선도해야 맞다. 그게 아니라면 한옥마을을 찾는 모두가 순수한 관광객은 아닐 것이다. 관광객이라면 지갑을 열고 돈을 써야만 실감나게 관광객이라고 할 수가 있다. 그냥 지나쳐 간다면 솔직히 말해 관광객으로 봐주기가 좀 그렇다. 하다 못해 한계 밤이기도 먹어야 관광객으로 봐줄 수 있을 테이다. 눈瘤작보다는 수입 액수를 따져 정확하게 집계해야 한다는 지침이다.

전주시민들은 그 어느 때고 한 올 마을에 기대를 걸지 않은 적이 없다. 그래서 매번 봄이나 가을같은 관광시즌이 되면 한옥마을에

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 도지사의 구상이 앞으로 어떻게 실체를 보여지기 기대가 크다. 도민들은 특히 잘 알고 있는대로 고군산군도의 모든 연결도로가 지난 연말에 개통된 것은 그 의미가 크다. 군산시는 지난 2008년부터 2,800억 원을 투입해 신지도·무녀도·선유도·장지도까지 대공사를 마무리했다. 모두 8.7km의 구간이다. 둘이 켜보면 삽연 세월의 대공사라서 그에 대한 감회가 없을 수 없다.

군산시도 저번에 연결도로의 개통으로 관광객 유치에 기대를 건다고 말했는데 그 비率为 반드시 성취되리라는 믿음이다. 고군산군도 연결도로의 개통은 새만금 사업에도 주목을 걸게 하는 요인이 아닐 수 없다. 새만금 사업은 우리 전북도를 위한 사업이 아니었다. 국가 발전을 위한 중요한 현안이기도 하다. 그러므로 전북도는 정부 쪽에 사업규모의 확장에 관심을 갖도록 촉구해야 한다. 수동적

으로 정부 쪽 처분에 만족하려 한 다면 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. 현재 전북도의 능력과 관련해서 도민들은 공감하는 부면도 있고 그렇지 않은 부면도 있다. 전북도가 지역발전을 위해 애를 쓴 것은 사실이나 칭찬해줄 민름은 아니라는 이야기다. 그러므로 전북도는 더욱 힘을 내야 한다. 전북도가 나서서 개발에 박차를 기해야 한다.

여기 다시 말하거나 전북도는 공표한대로 고군산군도를 서해안 관광의 허브로 키워야 한다. 그러면 새만금사업의 다른 부면도 속도감 있는 추진이 있을 터이다. 전북도는 새만금을 장차 아리를 이라는 대도시로 키우겠다고 여러 번 말했다. 그렇다. 새만금의 발전 목표는 원대하다. 전북도가 말하는 고군산군도의 서해안 관광 중심지 구상은 모든 도로가 연결될기에 설득력이 있다. 전북도는 속도감 있는 사업 추진을 보여주기 바란다.

독자제언

고층 아파트 문단속 철저히

아파트 고층만 끌어 복도 창문으로 침입, 절도행각을 벌인 대담한 범인이 붙잡힌 사건이 있었다.

이들은 엘리베이터를 타고 잡으려 오는 데도 시간이 걸리고 창문을 타고 넘을 때도 눈에 잘 안 띠어 범행하기 좋았다는 범인.

고층 아파트여도 절대 안심해서는 안 된다.

봄바람을 쐬기 위해 여행을 다니는 사람이 많아져 집을 비우면서 문단속에 신경을 써야 한다.

'고층이나 괜찮겠지'라는 생각에 바람이 잘 통하도록 창문을 활짝 열어놓으면 안 된다.

허술한 방법정답은 방법 가능을 갖춘 튼튼한 금속 제질로 바꾸어야 한다.

방법정답이 있더라도 인쪽 창문은 반드시 잠그도록 한다.

요즘은 아파트뿐만 아니라 일반 연립주택의 경우에도 방법정답이 설치

되어 있다.

그래서 외출 맨 흔히 방법정답을 믿고 창문을 열어 두어 환기를 시키는 범인들은 유리창보다 방법정답을 더 좋아한다는 사실을 알아야 한다. 그리고 가스관이 있는 쪽 외벽 창문도 잠그도록 하자.

흔히 고층 아파트의 경우 베란다 쪽 창문은 열어두는 경우가 많은데 아파트 절도 사건의 경우 가스관을 타고 들어가 물건을 훔치는 사례가 있으므로 주의해야 한다.

또한 작은 환기구 구멍도 잠금장치 해 놓어야 한다.

화장실에 설치된 작은 구멍이나 집 안 쪽으로 설치된 20cm 미만 환기구 라 할지라도 성인 범죄자들이 어린이를 이용해 범죄를 저지르는 경우도 있으므로 반드시 잠금장치를 해 두는 게 좋다.

이밖에도 인터넷 쇼핑몰에 1만 원대 하는 '방법정답 경보기'부터 시작해 여러 다양하고 저렴한 철단 보안용품을 활용하는 것도 좋은 방법이 되겠다.

김철호 원산경찰서 청문감시관실 경위

안부전화로 어르신 교통사고 예방

노인 인구 초고령 사회 진입단계로 노인 교통사고 사망자 접유율이 증가 추세다.

전북도는 노인인구 접유율이 18.5%로 전국 2위로 높아 노인 교통사고 발생 가능성이 많다고 볼 수 있다.

전북경찰청에서는 노인교통사고 예방 대책의 일환으로 "부모님께 차조심, 운전조심 안부전화 캠페인"을 펼치고 대처하지 못하고 교통사고에 취약할 수밖에 없다.

△횡단보도가 없는 도로에서는 좌우차가 오는지 잘 확인하고 건너기 △차도를 걷거나 무단횡단 하지 않기 등 기본적인 규칙 내용을 '조심조심 안부전화 캠페인'을 통해 부모님께 알려 드리면서 효도도 하고 교통안전도 지키는 1석2조의 효과로 행보를 기울여온다.

신서윤 고청경찰서 교통관리계 경사

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 빼고 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.