

건강 칼럼

당신의 혈관은 건강한가요?

사람의 혈관을 일직선으로 연결하면 그 거리가 약 10만km에 달하며, 지구를 두 바퀴 반 정도 도는 거리에 해당한다고 한다. 우리의 온 몸 구석구석에 혈액을 전달하고 순환시키는 통로인 혈관. 펌프가 아무리 건강해도 통로가 건강하지 않으면 무엇이든 제대로 전달되지 않기 때문에 혈관의 건강관리가 무엇보다 중요하다.

▲ 젊은 혈관을 유지해야 하는 이유

심장은 우리 몸 구석구석에 혈액을 공급하는 펌프 역할을 하는 장기이다. 그리고 심장과 인체 각 장기 및 조직 사이의 혈액을 순환시키는 통로의 역할을 하는 것이 바로 '혈관'이다.

혈관은 심장에서 나오는 혈액을 온몸으로 운반하고, 온몸을 순환한 혈액을 다시 심장으로 되돌려 보내는 통로이기 때문에 혈관에 문제가 생겨 심장이 필요한 만큼의 혈액을 공급받지 못하면 심장근육은 노폐물이 축적되고 산소 부족상태에 처하게 되어 결국 심장마비에 이르게 된다.

혈관질환의 원인으로서는 여러 가지가 있으나 콜레스테롤이 혈관 벽에 축적되어 일어나는 동맥경화증이 대부분을 차지한다.

동맥경화증은 노화가 진행되면 혈관에 발생하는 피할 수 없는 질환

이다. 동맥경화증을 악화시키는 요인들에는 흡연, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 고령, 가족력 등이 있다. 이러한 위험인자들이 있는 사람은 혈관이 빨리 늙는다.

▲ 건강한 생활습관이 만드는 건강한 혈관

혈관 건강을 지키기 위해서는 건강한 생활습관이 가장 중요하다.

먼저 규칙적인 운동과 식습관 개선을 통해 표준체중을 유지해야 한다. 비만은 혈관 내벽에 콜레스테롤을 포함한 노폐물이 쌓이게 하여 혈관을 좁아지게 만들기 때문이다. 또한 혈관을 수축시키고 혈압과 맥박을 증가시켜 혈관에 부담을 주는 담배 역시 혈관 건강에 악영향을 주기 때문에 꼭 끊어야 한다.

그리고 정기적인 검진을 통해 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등을 조기에 발견하여 치료한다면 심혈관질환을 효과적으로 예방할 수 있다.

심혈관질환은 즉각적인 진단과 치료가 결과에 큰 영향을 미치기 때문에 주기적인 가슴 통증을 경험하였다면 빠른 시일 내에 전문가와 상의하여 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

▲ 현대인의 건강을 위협하는 심혈관질환

온몸 구석구석까지 혈액을 공급하는 심장 역시 '관상동맥'이라는 혈관을 통해 필요한 산소와 영양을 공급받는다. 이때 필요한 만큼의 혈액을 공급받지 못하면 심장에 문제가 생기게 되는데, 이러한 문제를 야기하는 질환이 바로 '심혈관질환'이다.

임에 이어 두 번째로 높은 사망 원인을 기록하고 있는 심혈관질환은 현대인의 생활습관 변화와 고령화로 인해 매년 꾸준히 증가하는 추세이다.

심혈관질환의 주요 위험요인으로 알려진 고혈압, 고지혈증, 대사증후

군, 당뇨병 및 비만은 상당 부분 잘 못된 생활양식, 특히 흡연이나 건강에 해로운 식습관, 운동부족, 스트레스 및 부정적 심리요인들과 매우 밀접하게 연관되어 있다.

심혈관질환의 증상으로는 가슴 통증이 가장 빈번하지만, 약 20%의 환자에서는 전혀 통증이 없는 경우도 있는 것으로 알려져 있다.

가슴 통증 외의 증상으로는 호흡 곤란, 허약감, 실신 등이 있다.

심혈관질환은 평소 예방이 무엇보다 중요하며, 국제보건기구에 따르면 심혈관질환에 의한 사망률의 75% 이상은 생활양식의 조절을 통하여 예방이 가능하다. 이에 대한 심장학회에서 제안하는 심혈관질환을 효과적으로 예방하는 십계명을 소개한다.

1. 반드시 금연한다.
2. 적절한 체중과 허리둘레를 유지한다.
3. 규칙적으로 운동한다.
4. 체소와 과일을 충분히 섭취한다.
5. 염분, 단순당, 동물성 적색육류, 트랜스지방의 섭취를 제한한다.
6. 등푸른 생선과 견과류를 섭취한다.
7. 음주는 하루 2잔 이내로 제한한다.
8. 충분한 숙면을 하라.
9. 자연과 가까이 지내라.
10. 정기적으로 건강검진 하라.

사설

최고 우선 목표는 청년일자리 창출이다

도민들이 가장 열망하고 있는 것은 청년 일자리 창출이다. 도내 유력 언론사들이 합동으로 7천2백명을 대상으로 정부가 전북을 위해 우선적으로 지원해야 할 게 무엇인지 설문 조사를 벌인 결과이다. 평균잡아 열 명중 세명 이상 꼴로 청년일자리를 최고 우선 순위로 꼽은 것이다. 최근 지역사회에 큰 고민거리로 떠오른 GM군산공장 폐쇄 후속대책 보다도 높은 수치이고, 국가예산 확대 요구 보다도 높은 수치이다. 그만큼 우리 지역에 청년 일자리가 부족하다는 증거이다.

현 정부는 출범 초기부터 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 여러 번 공표한 바 있다. 그런데 전북 지역의 경우는 아직도 예전 그대로의 정서가 팽배하다. 한국사회 전체가 일자리와 관련하여 곤란을 겪고 있다지만 우리 전북만큼 심각한 지역도 달리 없다. 이른바 서울과 수도권은 '금수저'는 부모 세습되고 일자리도 세습되는 관인데 도내 가난한 부모 슬하의 젊은이들은 박탈감이 클 터이다.

지금 전북 출신 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자리를 구해 상경했어도 취직을 못해 방황하는

젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 나오고 있지만 지방대 출신이라며 처음부터 흠대를 당하고 있다. 전북도는 우리 지역 젊은이들의 입장에 공감해야 한다. 대학을 나왔음에도 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모들의 입장에서라도 그렇다. 성인 자녀의 방황을 오래 지켜만 볼 수 없는 일이고 보면 일자리 창출은 그 무엇보다도 시급히 해결해야 할 과제이다.

도민들이 청년 일자리 창출을 우선순위에 두어야 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도가 애쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매년 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 정부의 일자리 창출 정책을 우리 전북 지역에 도움이 되는 쪽으로 끌어당겨야 한다. 어떻게 하면 일자리를 더 만들어낼지 궁구하라는 주문이다. 그리고 일자리 창출이 한 때의 반짝 효과로 그쳐서는 안 되겠다. 반짝 효과는 고용안정과 아무 상관이 없으니 말이다. 전북도는 그것보다도 보통 이상의 관심을 가져주었으면 하는 바이다.

전북관광 이제 중국 유커에 관심을

전북 지역에 반가운 소식 하나가 있다. 군산과 중국 스티오 간 카페리 취항이 증편된 것이다. 주 3회에서 6회로 두 배 이상 늘어난 것인데 앞으로 기대가 크다. 때마침 그같은 취항 증편 소식은 군산-석도 카페리 취항 10주년을 기념한 자리에서 나온 것이라 더욱 의미가 크다. 미국이 한반도에 사드를 배치한 이후 중국과 한국 사이에 냉기류가 흘러 유커들의 발자취가 끊겼는데 문재인 정부의 적절한 외교 행보 덕분이라고 말할 수 있다. 이제 다시 중국과 관계가 호전되면서 유커들이 많이 찾아주리라는 기대이다.

도민 모두 두루 바라는 바를 다시 상기시키거니와 중국은 우리의 큰 시장이 돼야 한다. 관광 시장 또한 그래야 한다. 중국 유커들에 대한 관광 분야가 호황을 누리려면 모든 분야의 사업을 선도해 준다면 얼마나 좋은 일일 것인가. 중국은 현재 미국과 최고 순위를 다투는 경제 대국이다. 중국에는 신중부자들이 수두룩하다. 중국의 그 많은 이들이 찾아와 지갑을 열고 돈을 쓴다면 우리 전북 지역의 경제를 위해서 큰 힘이 될 터이다.

돌아보면 전북도는 그 어느 때고 중국 쪽 유커들에 기대를 걸지 않은 적이 없다. 그래서 매년 관광시즌이 되면 전북 관광의 실적에 대한 기대가 각별했다. 이제 더욱 각별한 의미를 새기려면 미리 많은 구상을 해두고 있어야 한다. 전북도와 관광 당국 관계자들의 마인드가 더욱 업그레이드 돼야 한다는 당부이다. 전북도가 중국 쪽 관광객들을 끌기 위해 분위기 활성화를 도모했던 게 한 두 번이 아님을 도민들은 잘 알고 있다. 관광 시즌이 되면 도민 모두의 총여력을 시험해볼 수 있는 기회가 된다고 격려하면서 말이다.

전북도와 군산시는 지난날의 노하우를 심본 살려야 한다. 그러면 서로 번모해야 할 것은 번모시켜야 한다. 예전에도 말한 바 있거니와 중국 관광객들의 취향이 무엇인지 넓게 파악해 두어야 한다. 그리고 그들의 새로운 요구에 부응해 그들의 입맛에 맞는 관광 상품 개발해야 한다. 전북도와 군산시는 스티오와의 카페리호 취항 증편을 기회로 삼아야 한다. 관광사업의 질에도 관심을 두어 도내 경제 효과의 좋은 사례를 보여주기 기대하는 바이다.

독자제언

이동학대 모두의 관심이 절실

아동복지법 제3조 제7항에 따르면 아동학대란 보호자를 포함한 성인이 아동의 건강 또는 복지를 해치거나 정신적 발달을 저해할 수 있는 신체적·정신적·성적폭력이나 가혹한 행위를 하는 것과 아동의 보호자가 아동을 유기하거나 방임하는 모든 행위를 말한다고 규정하고 있다.

아동학대는 신체학대·정서학대·성학대·방임으로 나눌 수 있으며, 아동학대의 80.9%가 가정에서 이루어지고 있고, 가정에서도 83.2%는 부모에 의해 행해지고 있다.

아동학대를 하는 부모의 원인으로서는 부모역할에 대한 지식이 부족하거나 학대로 인식하지 못하는 경우가 가장 높은 비중을 차지했으며, 그 외에도 가족관계문제, 경제적인 문제, 사회적 문제 등으로 나타났다.

아동학대는 중대범죄이며, 피해자가 가해자가 밀접한 관계에서 지속적으로 발생되며 아동의 진술능력이 낮기 때

문에 아동학대를 방지하기 위해서는 주위의 관심과 인식전환이 필요하다.

아이의 상처에 대한 보호자의 설명이 모순되거나, 계절에 맞지 않고 더러운 옷을 계속 입고 다니는 아이, 뚜렷한 이유 없이 지각이나 결석이 잦은 아이, 극단적인 행동을 하는 아이 등에게 관심을 가져야 한다.

아동학대를 발견하거나 의심되는 상황을 목격하면 신고의무자가 아니더라도 반드시 112로 신고해야 한다.

신고자의 신분은 아동학대범죄의처벌등에관한특별법 제10조, 제 62조에 의해 보호된다. 경찰은 아동학대 범죄에 대해서 철저한 대응 및 지원으로 건강하고 행복한 사회를 만들 수 있도록 최선을 다할 것이다.

나의 작은 관심이 한 아이를 범죄피해의 늪에서 구해줄 수 있다는 것을 명심하고 주변 아이들에게 관심을 갖길 당부한다.

최해진 고창경찰서 흥덕파출소 순경

독자제언

화물차 최고속도 제한장치 해제말아야

최근 대형 버스나 화물차로 인한 인명사고가 지속적으로 발생하고 있는 가운데, 지난 3년간 속도제한장치를 풀고 관란의 질주를 벌이다 과속에 적발된 화물차 및 덤프트럭이 전국적으로 3만대가 넘었고, 대형 화물차 교통사고는 총 8만 5천여건으로 3천2백여 명이 숨진 것으로 확인되었다.

이러한 대형 화물차에 의한 교통사고 치사율은 일반 교통사고에 비해 무려 17배가 높은 것으로 집계되었다.

속도제한장치 개조는 불법개조업자들이 관광버스 회사나 대형 화물차의 차고지, 고속도로 휴게소, 대형 물류센터 복합터미널 등지를 돌아다니며 한 대에 15만~30만원을 받고 출고당시 시속 90~110km로 설정된 차량 최고 속도를 100~140km로 올려주는 식으로 운전자들을 상대하여 영업을 한 것으로 드러났다.

또한 제한장치를 해제하는 데 10분도 걸리지 않고 원래대로 복구도 어려움 없이 가능해 자동차 정기검사에서조차 적발이 되지 않는다.

이러한 불법 제한장치 해제행위는 자동차관리법 제 79조에 의거 하여 3년 이하의 징역 또는 3천만원 이하의 벌금에 처해지는 중범죄이다. 더불어 속도제한 장치를 해제한 차량의 운전자의 경우 과태료 100만원의 미약했던 처벌수준에서 도로교통법 제40조 '정비불량 차의 운전금지'를 적용하여 6개월 이하의 징역 또는 200만원 이하의 벌금에 처해지는 등 형사입건 및 통진수사 등이 적용된다.

이러한 속도제한장치 해제행위는 순간의 단속을 피할 수는 있어도 불시에 찾아오는 과속으로 인한 사고는 피할 수 없음을 명심해야 한다. 전근수 전안경찰서 교통관리계장 경위



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일