

건강 칼럼

여름에도 방심할 수 없는 '심근경색'

평범한 일상 중 느닷없이 찾아오는 가슴의 통증, 절대 가볍게 넘기지 말아야 한다. 건강하게 보이는 사람도 하루 아침에 거꾸러뜨리는 심근경색 그 진단과 대처에 대해서 알아보자.

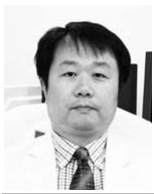
▲심근경색, 돌연사 원인
심장에 혈액을 공급하는 심장혈관이 좁아지거나 막혀 심장 근육(심근)에 충분한 혈액 공급이 이뤄지지 않아 과사되는 질환을 '심근경색'이라고 한다.
급성 심근경색의 초기 사망률은 30%에 달하고 사망 환자의 절반 이상은 병원에 도착하기 전에 사망하는 것으로 알려져 있다.
심근경색을 일으키는 위험인자로는 고혈압, 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 가족력 등이 있고 이런 위험인자가 없더라도 심근경색이 갑자기 생길 수도 있다.
흡연은 다른 위험인자가 없는 성인의 경우에 심근경색을 일으키는 주요 원인으로 알려져 있다. 고지혈증도 중요한 원인 중 하나이다.

▲홍통·호흡곤란·구토·구역 증상도 나타남
심근경색의 증상 중에 가장 흔하

고 중요한 증상은 가슴을 쥐어짜는 듯한 가슴통증(홍통)이다. 특히 심근경색이 일어날 때 가슴통증의 정도는 인간이 느낄 수 있는 최고의 통증이다. 손가락으로 눌렀을 때 아픈 위치를 정확하게 알 수 없고 수분간 통증이 지속되면 심근경색일 가능성이 크다. 특히 가슴통증이 30분 이상 없어지지 않는다면 신속하게 응급실을 찾아야 한다. 다른 증상으로는 가슴 또는 상복부가 체한 것처럼 답답하거나 무겁게 느껴지며 호흡곤란이 나타나는 경우도 있다. 때로는 가슴통증을 동반하지 않고 구역, 구토 증상만 나타나기도 한다. 특히 가슴통증과 함께 어지, 목, 팔로 퍼지는 통증이 동반된다면 심근경색을 의심해볼 필요가 있다. 목 부위가 답답하고 왼쪽 팔이 아

픈 증상으로 나오기도 한다. 마지막으로 가슴통증과 함께 식은땀이 나며 얼굴이 창백해지거나 창백증이 생긴다면 급성 심근경색이 발생했을 가능성이 크므로 신속하게 병원을 찾아야 한다.

▲골든 타임 6시간 놓치지 않고 치료받아야
심근경색증이 발생한 환자에게 가장 중요한 것은 골든타임을 놓치지 말아야 한다. 증세가 나타나면 망설이지 말고 119를 불러 즉시 대학병원 응급실로 가야 한다.
발병 6시간 이내에 병원에 가면 심장의 과사를 막을 수 있고, 12시간 안에 병원에 가면 심근을 성공적으로 회복시킬 수 있다.
응급실에서 심전도 및 혈액 검사를 통해 심근경색이 확인되면 응급



윤인상
전남 대전충남지부 건강증진의원

으로 관상동맥조영술을 실시 해 혈전과 동맥경화증으로 막힌 관상동맥을 확인한 다음 관상동맥중재술(중선확장술 및 스텐트삽입술)로 뚫어주는 시술을 가능한 빨리 시행해야 한다.
관상동맥중재술이 불가능한 경우에는 관상동맥 내에 발생한 혈전을 녹이는 혈전용해제를 사용한다. 발병 6시간 이내에 사용하는 것이 좋고 늦어도 12시간 이내에 사용해야 한다.
가능하면 90분 이내에 관상동맥중재술을 시행할 수 있는 시설과 의료 인력이 갖춰져 있는 병원으로 가야 한다.
관상동맥중재술의 결과가 성공적이라고 치료 끝난 것은 아니다. 약물 요법을 평생 지속해야 하고 흡연, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 위험 인자를 찾아 반드시 교정해야 한다.
또한 적절한 운동 및 체중 조절이 필요하고 주기적으로 혈압·혈당을 체크하고 심전도, 혈중 지질, 운동 부하 등을 파악하는 검사를 시행해야 한다.
증상에 변화가 있거나 시술 부위에 다시 협착이 생길 경우 또는 시술 병변의 위치에 따라 추적 관상동맥조영술이 필요 할 수도 있다.
식생활에서는 기름적 기름기가 많거나 짠 음식을 피하는 것이 좋다.

독자제언

불법촬영범죄 세심한 관찰과 대처법 중요

여름철이면 발생이 급증하는 불법촬영 범죄는 무더위만큼이나 반갑지 않다. 시도 때도 없이 발생하는 불법촬영범죄이지만 여름철 특히 휴가철에 집중되어 가슴을 부리는 만큼 경찰과 지자체 등에서도 사회적 불안감 해소와 범죄예방을 위해 부지런히 활동 중이다.
상대방의 의사에 상관없이 신체 부위를 촬영하여 상대방으로 하여금 성적 수치심을 느끼게 하는 일명 '불법촬영' 행위는 5년 이하의 징역 또는 1000만 원 이하의 벌금형을 받을 수 있는 엄연한 범죄행위이다.
최근 초소형 카메라를 장착한 볼펜, 안경, 자동차 키 등이 등장하며 장비가 작고 지능화됐을 뿐만 아니라 스마트폰 앱을 악용하여 카메라 촬영 중에는 액정화면이 인터넷 뉴스화면으로 대체되어 주위시선을 피하고, 저장된 후에도 사진첩이 아닌 비밀 폴더에 숨겨두어 범행이 발각된 후에도 증거사진 발견을 곤란하게 하는 등 수법이 교묘하고 다양해지고 있다. 이에 성범죄 유형중에서도 불법촬영범죄는 빠른 증거유를 보이며 급증하고 있다.
상황이 이렇다 해서 속수무책으로 당하고 불안해하기만 할 수도 없기에 스스로가 대비를 할 필요성이 있다. 먼저, 화장실, 탈의실 등 공공장소는 불법촬영범죄가 빈번하게 발생하는 장소로, 이용하기 전에 혼자 서성거리는 사람, 안경 또는 스마트폰을 계속 만지며 주변을 살피는 사람 등 의심스러운 사람이 없는지 살펴야 한다.
숙박업소에 들어갈 때는 실내조명을 전부 소등하고 휴대전화 플래시를 비쳤을 때 '반짝'하고 빛이 나는 곳이 있는지, 촬영음이 들리는지를 확인해 보는 것이 좋다. 만약 불법촬영이 의심된다면 즉시 가까운 경찰관서에 신고할지 바란다.
불법촬영범죄는 또 다른 피해가 발생하지 않도록 신고 등 신속히 대처하는 것이 중요하다. 세심한 관찰과 적극적인 대처로 더 이상 불법촬영범죄 피해가 일어나지 않길 바란다.
김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

100년만 최악의 홍수, 대피하는 인도 주민들



지난 16일(현지시간) 인도 남서부 케랄라주(州)를 덮친 100여년만의 최악의 홍수로 막대한 사망자가 발생한 가운데 주민들이 급히 대피하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

구도심 활성화 사업의 진척이 궁금하다

전주시에게 물어볼 것이 있다. 구도심 활성화 사업이 어찌되고 있는지 궁금하다. 구도심공사 공터에 점라 김영 건물을 짓는 등 애를 쓰고 있지만 그밖의 구역들은 변화의 기미가 없으니 하는 말이다. 전주시가 밝힌 플랜을 보면 주거 환경 개선 등 인구 유입 효과가 크리라고 믿어 의심치 않았는데 지금 돌아보니 너무 싱겁다. 미래 걸시킨 여러 번 했음에도 여태 별다른 진척이 없는 까닭이다. 보도된 뉴스는 요란했는데 현재 잠잠하니 더 기다려야 하는 것인지 알 수가 없어 답답한 나날이다.
전주시가 애를 쓰고 있는 것은 사실이지만 시민의 기대치에는 아닌 것 같다. 전주시가 지난날 천명했던 것과 비교해보면 아직은 갈 길이 멀다. 그래서 일을 하려면 확실하게 해야 한다고 말을 하는 것이다. 구도심을 문화와 인 권교육의 장으로 조성하겠다고 했는데 그게 아직까지는 말 잔치에 그치고 있지 않느냐는 물음이다. 시일이 어느만큼 지났으면 뭔가를 보여주어야 하는데 무슨 까닭으로 그러는 것인지 미적거리

는 게 역력하다.
전주시는 구도심 활성화를 여러 차례 공표했으므로 박력있게 속도를 내야 한다. 방침을 호기있게 밝혔으면 일의 추진도 그래야 한다. 뜬 뜬이 식으로 길게 끌지 말라는 당부이다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 50를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 50를 위해서 힘차게 속도를 냈으면 한다. 앞으로 구도심을 활성화 시키겠다는 말만의 성찬 반복에선 안 되겠기에 하는 지적이다. 전주시는 '도시공간 재창조'도 천명했으므로 실천으로 신뢰를 회복해야 한다.
전주시는 보다 힘내야 한다. 전주시는 구도심지의 환경이 어떤지 먼저 잘 알고 있을 것이다. 구도심지인 서노송동 지역은 사람이 안 사는 폐가가 많다. 도로에서는 폐가들이 인보여도 높은 빌딩에서는 홍물스런 모습이 다 내려다 보이고 있다. 구도심 활성화 사업에 속도를 내라고 강조하는 것은 바로 그 때문이다. 전주시는 오래 기다린 시민들을 위해서 이제 뭔가를 보여주어야 한다.

일자리 창출에 힘을 집중해야

일자리 창출에 힘을 집중해야겠다. 일자리 창출을 최고 현안으로 정해 일자리 현황을 늘 파악해 두고 있어야 한다는 주문이다. 대량 실직 피해자들이 줄이 줄이 있는 지금, 전북도는 제 역할을 다해야 한다. 도대체 희망의 근거를 기대할 수 없는 이쪽 터널 열국이다. 전북도는 정막이지 우선순위의 관심을 정하고 그에 힘을 집중해야겠다. 가장 시급한 현안에 우선적으로 손길을 주어야 한다는 당부이다. 기회가 있을 때마다 일했던 바 그 우선순위의 현안은 바로 일자리 창출이 아닐 수 없다. 바로 그 일자리 창출에 힘을 실어야 한다.
다른 고장은 나날이 발전하고 있다. 그런데 우리 지역은 세월이 흐를수록 빈비례하여 인구 감소로 나뉘고 있다. 따라서 유급을 말하지 않을 수 없는 오늘이다. 전북도는 오래전부터 전북 자존 시대를 일했고 전북대도약 시대를 맞았다. 그러나 그러한 승로권이 언어수사 표현에 그치면 안되겠다. 이제 전북도는 제국을 쟁강에 있어 끈질긴 모습을 보여야 한다. 지금과 같은 상태라면 다른 광역시도들과 비교해 그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다. 지역의 미래를 선도해야 할 이들의 책임이 크다.

전북도는 일자리 창출이라는 시급한 현안에 힘을 집중하면서 동시에 역점사업도 보여야겠다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 정부를 상대로 제동을 운전하 경쟁여야 한다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 토로했거나와 다른 지자체의 발전성과 비교해보면 이쪽의 모습은 낯선 것지가 않다. 다른 광역 지자체 지역은 인구가 늘어나거나 최소한 현상유지라도 하고 있는데 우리 전주는 그렇게 안 되고 있다. 전북도는 그 이유를 모르지 않을 것이다.
전북 대도약의 시대를 열자고 했지만 일자리가 창출되지 않는다면 그것은 괜한 소리다. 도민들이 지날 수 년간 해마다 요구하고 있거나와 전북도는 7조원 예산 시대를 열어야 한다. 전주에서만도 해마다 3천명의 젊은이들이 타지로 빠져나가는 판인데 전북 인구 2백만 운운은 사실이 아니다. 군 산을 살려야 한다고 호소하고 있건만 이쪽도 예산 확보 수준의 탈만 되풀이하고 있으니 답답하다. 돌아가는 게 늘 이르러도 도민들은 가슴 고생이 심하다. 전북도는 잃어버린 일자리 만큼 재원을 되찾기 위한 행보도 한창에 보여야 했다.

Advertisement for Jeonju Maeil newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. The text includes the slogan '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope) and a quote: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문' (A better newspaper, a newspaper loved more, a newspaper with readers). It also mentions '전주매일의 전 직원들은' (All staff of Jeonju Maeil) and '전북 최고의 신문' (The best newspaper in Jeonju). The Jeonju Maeil logo is prominently displayed at the bottom right.