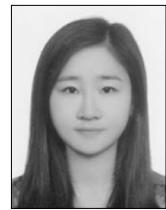


건강 칼럼

추운 겨울, 여러분의 혈관은 안녕하십니까?

알록달록 우리 주위를 아릅답게 수놓았던 단풍이 지고 어느덧 차가운 바람이 부는 겨울이 다가왔다. 안팎의 온도차가 극심한 겨울, 우리 몸에서 가장 조심해야 할 것은 무엇일까? 바로 혈관 건강이다.



정 소연
대전대 청주한방병원 한방내과과 교수

우리 몸의 혈관은 주변 온도에 따라 수축하거나 확장하여 체온을 조절하는 역할을 하는데, 온도가 낮아지면 수축해 혈류량을 줄여 열 손실을 막고 온도가 높아지면 확장되어 혈류량을 늘림으로써 열 방출을 증가시키게 된다.

겨울철 난방으로 실내온도가 높은 상태에 있다가 추운 바깥으로 이동하게 될 때, 혈관의 갑작스런 수축이 일어나면서 평소 동맥경화 등으로 좁아져 있던 부분이 막히는 경우가 발생 할 수 있다.

막힌 혈관 주위의 조직에 혈액이 공급되지 못하면 심장이나 뇌와 같은 예민한 기관은 아주 짧은 시간 안에 손상을 입게 되는데 이를 심근경색, 뇌경색이라 한다.

심근경색의 증상은 가슴을 짓누르는 듯한, 쥐어짜는 듯한 통증이 극심하여 죽을 것 같은 느낌이 든다고 표현될 정도로 나타나며 순식간에 심장마비로 이어지므로 신

속한 응급실 진료가 필요하다. 위와 같은 통증이 수분간 있다가 소실되는 경우는 일시적으로 막힌 혈관이 다시 개통되는 경우인 협심증의 가능성이 있으므로 심근경색으로 이어지기 전 미리 검사를 통해 심장혈관의 상태를 점검 해 보아야 한다.

뇌경색은 뇌출혈과 함께 흔히 중풍, 뇌졸중이라고 알려져 있는데, 한의학에서는 졸중풍, 졸중(卒中)이라 해 갑자기 당한 증상을 특징으로 하는 질환군(群)에 속하기 때문이다.

즉, 증상이 언제부터 시작되었는지를 알 수 있는 것이 뇌경색의 특징이며 뇌의 기능이 다양한 만큼 어떤 부분이 손상을 받느냐에 따라 증상도 다양하게 나타난다. 갑자기 한쪽의 팔과 다리가 힘이 없는 경우, 말이 둔해 지는 경

우, 식사를 삼키지 못하고 기침을 지속하는 경우, 걸음이 술 취한 듯 비틀거리거나 물건을 집으려 할 때 떨림이 심한 경우, 물체가 두 개로 보이는 경우, 한쪽의 얼굴, 팔, 다리의 감각에 이상이 있는 경우 모두 뇌경색의 가능성이 있다. 위에서 언급한대로 이미 증상이 나타났다면 뇌의 손상이 진행되고 있는 상태이므로 빠른 검사와 처치가 매우 중요하다.

그러다면 예방은 어떻게 할 수 있을까? 중풍과 심혈관질환의 예방을 위해서 가장 중요한 것은 혈관을 탄력 있고 유연하게 유지시키는 것이다. 일상생활에서 실천 할 수 있는 방법은 맵고 짠 등의 자극적이고 기름진 음식, 인공 당류가 많이 들어간 음식, 음주, 흡연을 피하고 꾸준한 운동을 하는 것이다.

이는 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 동맥경화를 예방하고 관리하는데 도움이 된다.

대사질환의 병력이나 가족력이 있는 경우에는 건강검진을 통해 심혈관이나 뇌혈관의 상태를 파악해 두는 것이 좋다.

이 경우 심적화와 같은 약물은 부작용이 적으면서 각종 심혈관계 질환을 예방하거나 관리하는데 도움이 될 수 있다.

일반적으로 혈관 건강에 좋은 것으로 알려져 있는 마늘, 생강, 양파 등은 열이 많은 식품으로 오히려 독이 될 수 있어 체질에 따라 섭취에 주의할 기울여야 하므로 전문의와의 상의를 통해 관리 계획을 세우는 것이 좋겠다.

겨울은 잠정(潛藏)의 계절로, 양기(陽氣)를 지키고 정(精)을 저장해야 생발(生發)의 계절인 봄에 기운을 잘 펼칠 수 있다.

따라서 땀을 많이 흘리는 등의 무리한 활동을 삼가고 충분한 수면을 취하는 것이 좋다.

기온이 낮은 새벽이나 야간에 운동하려 나가는 것은 혈관건강을 위협할 수 있으므로 삼가고, 불가피한 외출 시에는 모자 등을 착용해 갑작스런 온도 변화를 대비하는 것이 좋겠다.

사설

신규 사업들 힘찬 추진 있어야

신규 사업들에도 힘찬 추진이 있어야겠다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 왜 이런 말을 하느냐면 지역 발전이라는 게 그저 주어지는 것이 아니기 때문이다. 다른 광역시도의 관계자들도 자기 지역의 발전을 위해서 뛰고 있음을 생각해야 한다. 그러므로 지역발전은 경쟁의 소산이라고 말해도 과언이 아니다. 전북도는 새만금 사업에 힘을 쏟고 있는 것처럼, 탄소산업을 위해 2020년까지 1조6천억원을 투입하겠다고 야심차게 말한 것처럼다른 신규사업들을 위해서도 그래야 한다.

신규사업들도 도민에게는 관심의 대상이다. 그게 시일이 좀 지난 것들이라 해도 그렇다.

밝은 미래를 내다보고 지역발전 계획을 다듬고 있는 게 보기가 좋았던 것이다.

전북도는 총 370건 6천690억원 규모의 일거리를 찾겠다고 말한 적이 있다.그것은 도민들에게 매우 고무적이었다.

그러나 도정도 만만치 않다. 현 정부도 역대 전임정부들처럼 적극적으로 지원하는 것을 사리고 있기 때문이다. 그러므로 2020년도의 증액된 국비 확보 작업에 들어가야겠다. 그렇게 하지 않고서는 신규사업 추진이 탄력을 받을 수가 없기 때문이다.

전북도가 이번에 시군국가 예산 관계자 80여명과 함께 이틀간 합동 워크숍을 가진 것은 의미 있는 일이다.

그러므로 이제 전북도는 신규사업 추진을 위한 당위성에도 관심을 가져야 한다.

그 당위성을 설득하지 않고서는 국비 확보가 난망하기 때문이다. 전북도는 지역 발전을 위한 신규 사업들이 매년 순조롭지 않았음을 그 누구보다도 잘 알고 있을 것이다.

그런 역사가 오래이기에 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역시도에 비하면 뒤쳐져 있음을 알아야 한다.

전북도는 계속 뛰어야 한다. 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 이번엔 7조원 예산 시대를 연 것은 잘 한 것이지만 그에 만족을 말해서는 안된다.

더 나아가야 한다. 그런 진취적인 자세야야 끈적진 행보도 가능할테니 말이다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 전북도는 SOC 확충에도 힘내야 하는데 우리 지역 출신 김현미씨가 국토교통부 장관으로 있을 때 기회를 잡아야 한다.

근로 빈곤층과 함께 가야 한다

연말이 다가오는 것을 지켜보면 생각이 많은 요즘이다. 본격적인 한겨울로 접어들었는데 근로 빈곤층들의 형편 때문이다. 그래서 전북도와 전주시에 주고 싶은 말이 있다. 일자리 문제에 직접적인 관련은 없지만 무한 책임을 느껴야겠다. 연말이면 전북도와 전주시가 늘 말해왔던 그대로 근로 빈곤층과 함께 가야 한다는 주문이다. 도내 어려운 세대들은 그것을 바라보고 있다.

근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들은 일자리 승계 불안이며 물가 인상 때문에 고민이 깊어지고 있다. 전북도를 비롯해 각 시군 지자체가 근로 빈곤층을 살피야 하는 이유이다. 연말이면 이골이 날 정도로 늘 말해왔던 거 아니냐며 흘러 들 어선 안 된다. 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를

잘 살린다면 좋으려나와 그게 희망사항에 그치고 만다면 웰빙시대를 기약할 수가 없다.

전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못 한 것이 사실이다. 그러면 민생 경제를 살리기 위해서 어떻게 하면 좋겠는가. 그에 대한 답은 명백하다. 그러나 지갑 얇은 근로 빈곤층의 소비 심리가 위축될 수밖에 없다.

민생 안정은 앞으로도 우선순위가 돼 마땅하다.

전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 그렇다는 보도이다. 그리고 국가 전체의 가계부채가 뇌관이 되고 있는 중에 전북의 부채자 비율 또한 최악의 수준이다.

사정이 이러니 전북도가 어려운 이들에게 관심을 가져야 할 이유는 충분하다.

추운 겨울 날씨에 근로 빈곤층의 살림살이를 생각해 함께 가야 한다는 당부이다.

독자제언

늘어나는 고독사, 대비책은?

다세대 주택 등 빌라에서 냄새가 난다며 119에 신고하여 출입문을 강제로 개방하면 집안에서 사망한 지 며칠이 지난채로 발견되었다는 안타까운 뉴스를 종종 접하곤 한다.

이처럼 주변 사람들과 단절된 채 홀로 쓸쓸하게 사망하는 것을 '고독사'라고 한다. 현재 우리나라에는 고독사에 대한 국가통계가 없기 때문에 보건복지부의 무연고사 통계로 고독사 현황을 추정할 수 밖에 없는데, 2012년부터 2016년까지 5,183건의 무연고사가 발생하면서 매년 꾸준히 늘고 있다. 이젠 독거노인뿐만 아니라, 장년층·청년층까지 점차 증가하고 있는 추세로 그 심각성이 더해지고 있다. 우리나라의 가구형태가 4인 가구에서 1

인 가구로 변화되면서 무연고 고독사로 인한 사망자가 매년 증가하므로, 1인 가구 및 독거노인 가구에 대한 대비책 마련이 시급하다.

이에 지자체는 자원봉사자들로 구성된 고독사지킴이단을 활성화시켜 돌봄대상자와 1대1 자매 결연을 맺어 직접 방문을 하거나 전화로 안부를 살피고 말벗 역할을 하는 등 1인 가구 보호체계를 강화하는 노력 중이다. 이 같은 제도는 고독사의 가능성을 사전에 줄일 수 있다고 생각한다. 경찰 또한 주변에 관심을 갖고 복지 사각에 놓여 있는 1인 가구를 중심으로 문안순찰 등 사회에 맞는 맞춤형 치안활동을 강화하여 더 이상의 안타까운 일이 없기를 바라본다.

최혜진 고경형철서 순경

구독·광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

자연으로 방사되는 바다표범들



18일(현지시간) 밴쿠버 아쿠아리움 해양 포유류 구조센터 직원들이 리치먼드 이어나 비치에서 바다표범 새끼들을 바다로 보내고 있다. 지난해 해변에서 다친 채 구조돼 센터로 보내진 바다표범들은 건강을 되찾아 바다로 방사됐다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

