

건강 칼럼

100세 건강 발목잡는 혈관질환, 한번 생기면 다발성!

100세를 바라보는 요즘 시대에 건강을 발목잡는 것이 있으니, 바로 혈관질환이다. 심장은 우리 몸의 피를 공급하고 심장 자체에 피를 보내주는 일을 하며, 생명 유지에 가장 중요한 역할을 한다. 따라서 하루 약 10만번 이상 펌프질을 하는 심장의 건강을 위해선 심장에 피와 산소를 공급하는 관상동맥을 비롯한 주변 혈관이 정결해야 한다.

▲무병장수의 시작, 혈관 건강

"난 한 놈만 패", 영화 '주유소 습격사건'으로 유명해진 배우 유오성의 극중 명대사다. 주유소에서 철가방 배달부 패거리들과 패싸움이 붙었는데 "난 한 놈만 패!"라고 하면서 패거리 우두머리인 김수로만 따라다니며 계속 때리는 장면이 인상 깊다.

초고령화 시대로 접어들어 따라 건강할 장수를 원한다면 혈관 건강을 지켜야 하는 세상이 됐다. 나이가 들어가면서 가장 걱정되는 중풍, 협심증과 심근경색, 그리고 혈관성 치매들이 모두 혈관 건강과 직결돼 있기 때문이다. 그런데, 머리카락, 손톱, 발톱 빠고 는 우리 몸 안에 혈관이 퍼져있지 않은 곳이 없기 때문에 한 부위의 혈관에 병이 생기면 몸 안의 다른 혈관들도 건강할 리가 없다. 협심증으로 치료받은 환



오성진

건강보험 일산병원 심장내과 교수

자가 나중에 중풍이 생기거나, 반대로 중풍으로 고생하던 환자가 결국에는 심장마비로 사망하게 되는 일들이 아주 드물지 않게 일어나는 이유가 이 때문이다.

실제로 미국에서 진행된 대규모 역학조사에 따르면 협심증 환자의 25%에서 다른 부위 혈관에 병이 진행되고 있고, 중풍 환자의 40%에서 이미 심장혈관이나 말초혈관에 동맥경화성 병변이 존재한다고 밝힌 바가 있다. 결국 혈관질환은 증상이 생긴 부위의 혈관만 치료한다고 끝나는 게 아니고, 몸 안의 다른 혈관(대표적으로 뇌혈관, 심장혈관, 그리고 하지 말초 혈관의 세 부위가 대표적인 다혈관질환이 생기는 혈관에 병이 있는지 미리미리 검사)를 하는 것이 중요하다.

▲혈관질환 유발하는 위험 인자 혈관질환이 '한 놈'만 패지 않고

여기저기 생기는 이유는 무엇일까? 그것은 혈관질환이 생기는 이유가 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 흡연, 비만같이 집신의 혈관에 영향을 줄 수 있는 위험 인자로부터 발생하기 때문이다. 이런 위험 인자들이 혈관의 동맥경화성 변화를 일으켜 혈관을 딱딱해지게 만들고, 이렇게 딱딱해진 혈관 안쪽 세포가 손상을 받게 되면 손상 부위의 자체 치유 과정에서 경화반이라는 흉터가 만들어진다. 이 흉터가 점점 악화된다 보면 혈관이 좁아지게 되고 혈행을 가로막게 돼 장애물이 피해를 보게 되는 것이다.

그렇기 때문에 평소 위에 언급한 위험 요소들에 대한 관리를 적극적으로 해야 한다. 염분과 칼로리 섭취를 줄이고 지속적인(일주일에 4회 이상 권장) 유산소 운동을 통해 체중 관리를 하는 것이 중요하고, 금연과 절주, 스트레스를 관리하는

것이 중요하다. 운동은 너무 격렬하게 몸을 몰아붙이는 경쟁 운동보다는 재미가 없더라도 꾸준히 지속할 수 있는 혼자 하는 운동이 더 적합하다. 운동이라 하더라도 심박수가 필요 이상으로 증가되는 것은 피해야 하기 때문이다. 체중 조절을 위해선 하루 세끼 식사를 마치고 수저를 놓을 때 약간 부족한 느낌을 항상 느끼는 식사는 체중을 뺄 수 없기 때문이다.

▲혈관질환 진단받은 환자, 미리 검진 필요

만약 이미 혈관질환을 진단받은 환자라면 증상이 있는 부위만 신경 쓸 것이 아니라 증상이 없는 다른 혈관들도 미리미리 검진을 받는 것이 좋으며, 만약 다혈관질환이 발견된다면 더 적극적인 약물치료와 생활습관 개선요법을 병행해야 한다.

혈관 건강을 지키는 것이 모든 사람들의 희망인 '무병장수'의 필요 조건이며, 이를 위해선 모두가 알고 있지만 지키기 쉽지 않은 생활습관 개선을 통한 체질 개선이 중요하다. 그리고 혈관질환은 '한 놈'만 패지 않는다는 것을 명심해야 한다.

*출처 : 메디소비즈니스 (http://www.medisobiznews.com)

사설

새만금 예산 집행 신속히 해야

전북도는 예산 집행을 신속히 집행하겠다고 말한 적이 있다. 그런데 어찌된 일인지 새만금 예산과 관련해 귀시끄러운 소리가 들리고 있다. 예산을 확보했으면서도 집행이 늦어지고 있는 까닭이다. 그것은 분명히 문제가 있음을 말하는 것이 아닐 수 없다. 예산을 확보해 놓고도 집행이 늦어지고 있구나 별 일이다. 행정도 사업관리도 제대로 안되고 있기에 그럴 터이다. 새만금 사업의 추진 속도가 느리다고 예전에 여러 번 지적했는데 그게 이유가 없지 않았다. 이제 다시 목도해 확인하고 있지 않다. 정말 이래서는 곤란하다.

연초에 있었던 보도가 다시 생각난다. 전북도는 역대 최대 수준인 3조 5347억 원을 상반기에 풀기로 약속한 바 있다. 그중에는 새만금 예산도 포함돼 있을 터이다. 지난해 연말 7조388억 원의 예산이 배정된 것을 두고 자축하던 중에 새만금 예산이 대폭 증액된 것을 기뻐했던 것은 그래서이다. 전북도가 예산을 신속히 집행하기로 연초에 약속한 것은 당연한 일이다. 그동안 적은 예산에도 불구하고 해마다 남아도는 예산을 다 처리하지 못하고 반납했는데 그것이 매우 아쉬웠던 것이다. 주어도 못 먹는 실력으로 무슨 예산 타령 이냐고 중앙 정부의 관계자들이

속으로 비웃을지도 모르겠다. 내년도 예산이 올해보다 큰 폭으로 증액되기를 열망하는 만큼 신속한 예산 집행은 필수적이다. 신속한 집행으로 전북도는 도민의 여망을 받들어 지역 발전 사업에 속도를 내야 한다. 지난날에도 여러 번 반복했던 바이지만 지금은 도민의 정서가 다르다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도는 예산과 관련하여 왕성한 식욕을 나타내야 한다. 신속한 예산 집행도 실력 발휘가 아닐 수 없다. 전북도는 왕성한 식욕을 도민에게 확실히 보여주어야 한다.

그렇다. 전북도는 신속한 예산 집행으로 실력 발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도는 화이부동의 정신을 여러 번 말했었는데 그것은 지금 돌아서 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 전북도가 전체 예산의 66.5%를 상반기에 집행하겠다고 했는데 지금 8월 하순으로 접어들었다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도와 새만금 관계자들은 공조하고 협력하는 시스템을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 배정된 예산을 온전히 지역 발전에 활용해야 한다. 지역 발전을 위해서는 반드시 그래야 한다.

발전 현안 추진에 힘내야

발전 현안 추진에 힘내야겠다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다는 주문이다. 이 말은 전북도에겐만 하는 게 아니다. 작은 성과를 가지고 자기 쪽 노력 덕이라 공치사하는 것으로는 지역 발전이 요원하다. 그렇게 별 것 아닌 걸 가지고 자기 쪽 공로라며 앞전 벌이듯 해가지고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 지난날 문제가 잘 안풀렸을 때는 서로 네 탓 공방을 했었다.

전북 발전은 전북도만 이끌어가는 게 아니다. 다들 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소했던 것을 두고알 수 있는 것처럼 지역 경제의 발전 구축은 너와 나의 구분이 없어야 한다. 그런데 지금 전북 발전 현안이 관심사 밖으로 밀려나 공중에 붕 뜬 채로 있다. 현재 전북의 최대 현안은 경제 발전과 일자리 창출이냐 한다. 군산 경제가 무너진지 오래인 지금 전북 경제는 갈수록 힘들어지고 있다. 설상가상으로 전북 발전 현안을 응원해야 할 이들은 자기를 정치 인생의 활로 찾기에

만 정신이 집중돼 있다. 전북도는 그래도 발전 현안 추진에 힘내야 한다. 발전 현안이 터덕거리고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 미래 발전을 위한 모든 사업들이 큰 도전을 받고 있는 형국이다.그래도 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 꼭 넓게 뛰어야 한다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족한 나날이다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생 각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 모두 고만고만한 게 사실어디는 물음이다. 그런데 그 새만금 사업마저 불협화음으로 터덕거리고 있다. 전북도는 지역 발전 현안 추진에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성 화도 신경을 써야겠다. 특히 일본과 갈등이 심해지고 있는 이때 탄 소산업에도 마음을 주어야 한다.

기고문

고령화가 된 농촌 지역 노인들과 장애인들의 발이 되어 주고 있는 전동휠체어의 사용이 늘어나면서 안전사고도 늘어나고 있다.

도로교통법상 보행자로 분류되어 차도 주행이 금지되고 인도로 주행할 수 있지만 일부 구간의 인도정비가 제대로 되어 있지 않고 턱이 높아 이용자들은 불편을 호소하면서 차도 주행을 하고 있는 실정이다.

전동휠체어의 특징인 100kg가 넘는 무게로 인해 경사진 곳에서 넘어지면 다치기 쉽고 운전자가 바로 세우기가 힘들고 심지어 깔리는 등의 피해가 발생하고 있으므로 운행에 각별한 주의가 필요하다.

고령화에 따른 신체장애로 인해 전동휠체어를 구입 하려는 사람은 늘어나고 있지만 대당 200만원을 호가하고 있는 가격으로 인해 선풍적인 인기 사지 못하는 실정이다. 그러나 의사의 처방을 받은 장애인의 경우에는 기준 가격의 80% 이상을 국민건강보험공단의 지원을 받을 수 있다. 연로하신 부

도로 위의 복병 전동휠체어, 안전한 운행은 없나?

모님의 이동수단으로 효평을 받고 있어 외지에 나가 있는 자녀들이 물건을 구매해 주는 경우가 많다. 하지만 고령자의 잘못된 운행과 작동미숙으로 교통사고의 사각지대로 전락하고 있어 시급한 제도보완과 안전교육이 필요하다.

전동휠체어와 관련된 사고를 보면 차도 운행으로 인한 추돌사고와 무분별한 무단횡단에 의한 사고가 주로 발생하고 있다.

또한 등화장치가 없기에 야간 운행에는 사고위험이 더욱 커질 수 밖에 없다. 안전모를 쓰지 않는 것도 피해를 키우는 원인이므로 이에 대한 법적인 제도 정비가 필요해 보인다.

전동휠체어 사고를 줄이려면 첫째, 전동휠체어는 보행자로 간주되기에 안전하게 다닐 수 있도록 인도를 재 정비하고 둘째, 안전모 착용을 하여



김덕진

전북경찰청 경찰관기동대

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서소송동 568-80 승주빌딩 4층 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 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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일