

건강칼럼

빈혈에 대해

흔히 갑작스러운 어지러움을 느낄 때 빈혈을 의심하지만 이외에도 빈혈의 증상은 다양한 원인에 따라서 증상을 다양하게 나타낼 수 있다. 어지러움보다 피로와 비슷한 증상으로도 나타나기도 한다. 또한 빈혈은 혈류량의 부족으로 뇌로 가는 산소가 부족해지며 뇌의 기능을 저하시킬 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다.



김주헌
굿모닝병원 혈액종양내과 전문의

▲빈혈의 증상
빈혈의 증상은 어지러움이나 피곤함을 느낄 때, 코피가 자주 나서 밤에 자주 깨는 경우, 몸에 쥐가 잘 생기는 경우, 손톱이 갈라지거나 입술 양 옆이 갈라지는 경우를 들 수 있다. 갑작스러운 실혈이나 용혈에 의해서 빈혈이 발생할 경우에도 어지러움을 경험할 수 있지만 대부분의 경우에는 점진적으로 만성적인 빈혈이 진행되기 때문에 크게 어지러움을 느끼지 못할 수도 있다.
오히려 다른 이유로 병원에 방문했다가 우연히 혈액 검사 상 빈혈이 진단되는 경우가 있고 그 외에 피로감이나 무력감, 피부가 창백하거나 호흡곤란 증상 등으로 빈혈이 발견되는 경우들이 많다.

▲검사와 진단
빈혈이 의심될 경우 먼저 혈액검사를 실시해 본다. 이는 채혈을 통해 빈혈을 알아낼 수 있는 검사방법으로 일반적으로는 적혈구 내에 존재하는 헤모글로빈양이 정상보다 훨씬 떨어져있는 경우 빈혈을 의심해 볼 수 있다. 우리 몸의 적혈구는 가운데가 움푹 파인 원반형태의 세포로 개당 약 2억 8000여 개의 헤모글로빈을 포함하고 있는데 여가에서 헤모글로빈이란 철을 포함하고 있는 단백질로 붉은색을 띄며 이에 따라 적혈구가 붉은 색인 이유이다.
빈혈은 주로 헤모글로빈 수치를 기준으로 진단하게 된다. 세계보건기구 진단기준을 살펴보면 성인 남성에서는 13g/dl 이하, 성인 여성에서는 12g/dl 이하, 임신부의

경우 11g/dl 이하일 때 진단이 가능하다.
빈혈이 의심되는 경우에는 임상증상이나 신체검진의 결과와 함께 적혈구의 형태와 염색성, 망상적혈구 수 그리고 망상적혈구 생산지수 결과에 따라 빈혈의 원인을 구분하는데 빈혈을 유발하는 원인은 다양하며 특별한 질환이 의심될 경우 추가 검사를 시행할 수 있다.
▲빈혈은 여성들에게만 발생한다?
여성의 경우에는 정기적인 생리를 통한 철분의 소실이 있기 때문에 남성에 비해 철 결핍성 빈혈이 발생할 가능성이 약 4.5배가량 높은 것으로 알려져 있다. 반면 남성이나 폐경기 여성의 경우 빈혈이 발생했을 때는 일반적인 철 결핍성 빈혈의 가능성은 떨어지고 상대적으로

만성질환이나 악성 종양 질환에 의한 빈혈이 발생할 가능성이 높기 때문에 더 주의가 필요하다.
▲철분 섭취와 복용방법
일반적으로 철분은 같이 복용하는 음식에 따라서 흡수율이 달라질 수 있다. 복용하는 음식 중에 식사 중이나 직후에 특히 커피, 녹차 등 카페인 음료나 청량음료 등을 같이 복용하는 경우에는 음식에 포함된 철분의 흡수가 방해될 수 있다. 반면에 비타민C나 주스 같은 경우는 철분의 흡수를 도와주는 것으로 알려져 있으며 일반적으로는 공복에 복용할 경우 철분의 흡수율이 높은 것으로 알려져 있다.
철 결핍성 빈혈은 가임기 여성이나 임신부에게 흔히 발생하는 빈혈로 이러한 경우에는 철분제의 보충이 일부 도움이 될 수 있으나 이러한 경우라도 빈혈의 원인을 찾는 것이 중요하다.
특히 폐경기 여성이나 남성의 경우에는 철분 소실이 자체적으로 발생할 가능성이 떨어지기 때문에 민성질환이나 악성 종양 질환에 의한 빈혈일 가능성을 찾기 위해 의뢰진과의 상담과 적절한 검사가 필요하다.

기고문

오곡이 익어가는 마을마다 골짜기에 연기를 뿜어내고 팔레트에 물감을 풀어놓은 듯 수연한 저녁노을이 번져간다.
가까호호 한 해의 노곤함도 추석을 맞이하여 풀리지 않는 웃음과 부모의 사랑이 꽃피우는 곳은 한 울타리 안에서 함께 생활하고 서로를 보듬어 주는 주택이 아닌가 싶다.
가족의 공간은 어떤 누구도 침범할 수 없으며 보장되어야 마땅하나 자칫 부주의 화재로 그 행복이 깨진다면 후회해 가슴을 졸일 수 밖에 없다. 작은 불씨가 큰 화재로 번져 꺼만 잿더미 속에서 가족의 행복 씨앗은 그 생명을 꽃 피울 수 없다.
이에 필요한 것이 주택용소방시설인 소화기와 단독경보형 감지기 설치이다. 최소 비용으로 실천할 수 있는 가

추석에는 주택용소방시설로 안전을 선물하세요

추행복이다.
현행 화재예방, 소방시설 설치·유지 및 안전관리에 관한 법률에 따르면 주택용소방시설 설치를 의무화하고 있다. 그만큼 화재 발견자의 초기 진화가 중요함을 시사한다. 고층소방서에서도 주택용소방시설 설치 촉진을 위한 홍보와 소방안전교육, 기초생활수급자 및 차상위계층에 무상보급을 실시하고 있다. 홍보와 교육을 하면서 주택용소방시설은 그저 한쪽 모서리를 차지하는 빨간통이 아님을 알리고 있다. 당장 필요하지 않지만 호미로 막을 것을 가래로 막는 어리석은 바보성인 이야기 주인공이 내 자신부터 되지 않아야 하기 때문이다.



이지현
고층소방서
반응구조과
소방장

주택용소방시설은 마트나 방재관련 업체, 또는 인터넷으로 쉽게 구매가능하다. 또한 윈스톱 지원센터를 통해 구매와 설치방법 등에 대한 상담이 가능하며 수요자가 쉽게 설치할 수 있도록 각종 편의와 정보를 제공하고 있다.

추석에는 안전을 선물하고 안심을 담아오세요.
로 주택용소방시설을 설치하고 점검하는 것도 안전실천의 한 방법이다.
간혹 소화기로 초기진화에 성공한 사례 기사를 읽을 때면 안도의 숨을 내쉬며 주택용소방시설 효과가 상상 이상임을 깨닫는다. 그래서 주택용소방시설 설치의 강조해도 지나치지 않다.
가족의 행복지킴이는 어려운 일이 아니다. 가족을 위해, 더 나아가 이웃의 행복까지 지켜줘야 할 의무가 생겼다는데 지금 당장 소화기와 단독경보형 감지기를 살펴보고 설치하도록 하자. 행복은 먼 곳에 있는게 아니라 안전을 지키는 서로 맞잡은 약속이 쌓여 비바람에도 흔들리지 않는 단단한 기쁨이 될 것이다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

현안 난제 해법을 찾아서 추진해야

발전 현안 추진에 힘내야겠다. 어렵더라도 해법을 찾아 추진에 힘내야 한다. 지역발전이 항상 최고 우선순위의 중심 주제가 돼야 한다는 당부이다. 이 말은 전북도에겐 당연한 게 아니다. 성과를 내기 위해서는 너와 내가 합심하는 정신 태도가 필요하다. 그리고 어쩌다 성과를 내면 자기 쪽 노력 덕이라 공치사하지 말아야 한다. 그래가지고는 지역 발전이 요원하다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 지난날 문제가 잘 안풀렸을 때는 서로 네 탓 공방을 했었기에 하는 말이다.
전북 발전은 전북도만 이끌어가는 게 아니다. 다들 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알수 있는 것처럼 지역 경제의 발전 구축은 너와 나의 구분이 없어야 한다. 전북도민과 군산시민들은 지난 수년 간 함께 괴로워하고 있다. 현재 지역의 최대 현안은 군산 살리기인데 그것은 군산 현대조선소 재가동이라 가능하다. 군산 경제가 무너진지 오래인 지금 갈수록 힘들어지고 있는 중에 전북 발전 현안이 터져서라도 있음은 부인할 수 없는 사실이다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도시사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 인파으로 뛰어오른다. 제3금융중심지 지정을 위해 안으로는 준비를 철저히 하고 밖으로는 꼭 넓게 뛰어오라 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족한 나날이다.
전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 말고는 고만고만한 지금 지역 발전 현안 추진에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야겠다. 저번에 정부가 지원 약속을 말한 탄소사업도 미래 발전을 위해 계속 밀어붙여야 한다. 우리 지역을 국내 탄소산업의 최고 중심지로 키우려면 반드시 그래야 한다. 전북도는 어려운 때일수록 목표를 향해 힘차게 달리는 행보를 보여야겠다.

기성세대는 청년 세대에 도움이 돼야

기성세대는 청년세대에게 도움을 주어야 한다. 아직도 많은 청년들이 일자리를 찾아 수도권으로 가고 있기 때문이다. 짧은 한 때 일자리가 늘었다는 반짝 뉴스가 있었지만 여전히 탈진북이 이어지고 있다. 그리고 예전 그대로 답답한 것이 있다. 열 명중 네 명 꼴로 비경제 인구가 상존하고 있다는 점이다. 이것은 심각한 고민거리가 아닐 수 없다. 열핏 생각해 비경제 활동 인구를 두고 그게 무슨 고민거리냐고 말할 이도 있을 지 모르겠다. 일하기 싫어서 비경제 활동인구가 된 게 아니냐고 하면서 말이다.
기성세대는 잘 생각해야 한다. 비경제활동 인구로 분류된 이들은 일반 실업자보다 문제가 더 심각하다. 아예 취업하기를 포기하고 있기 때문이다. 실업자는 점차 취업할 희망이라도 있지만 취업을 포기한 이는 앞으로도 계속 실업자로 남을 공산이 크다. 그래서 하는 말인데 모든 기성세대는 관철은 일자리 창출을 전북도에겐 맡기지 말아야겠다. 관철은 일자리 마련의 책임은 전북도에겐 맡기는 것이 아니다. 공기업인들에게도 있고 일반 민간기업인들에게도 있다. 다들 진정성을 가지고 관철은 일

자리 창출에 나서야겠다.
이제 곧 추석연휴이다. 수도권에서 일자리를 찾은 많은 젊은이들이 귀향을 할 것으로 기대된다. 그러나 일자리를 잡지 못한 젊은이들은 귀향을 설날 연휴나 내년 추석 때로 미룰 터이다.기성세대는 눈을 똑바로 뜨야 한다. 새만금 때 귀향하는 젊은이들의 말을 귀담아 면밀히 들어야 한다. 공감해주고 역사지해줘야 한다는 이야기다. 그래서 당부하는데 지역의 청년 고용이 제대로 평가를 받으려면 관철은 일자리 만들기 공감이 되는 거야야 한다. 기간제 일자리라 시간제 일자리는 결코 관철은 일자리가 아니다.
전북도의 일자리 창출 요구에 협조하는 척 했다가 그만 두기를 반복하는 것은 청년들의 마음에 상처를 주는 것이다. 그리고 기성세대는 젊은이들의 약점을 이용하려고 해서 안된다. 젊은이들 중에는 취업과 미취업을 반복하는 이들도 있는데 기성세대는 그런 젊은이들의 정서를 헤아려야 한다. 관철은 일자리 만들기는 한두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 노력해야 한다. 도내 힘있는 기성세대들은 그 책임이 막중하다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

