

건강 칼럼

환절기 아침에 가슴 불편?... 심혈관질환 '빨간불'

하늘도 높고 푸른 것이 어느덧 가을이 왔다. 울 여름 무더운 날씨 속에 힘들었을 이들에겐 이 가을이 얼마나 반가울까? 하지만, 심장내과 의사들에게 가을의 시작은 심장 돌연사와 같은 응급 심장 질환 환자들이 늘어나는 시기라 항상 긴장을 하게 된다.

실제로, 가을이 되면 필자가 근무하는 병원 가까운 산에서 의식을 잃거나 흉통으로 본원으로 실려와 심근경색증을 진단받고 치료를 받는 환자분들이 종종 있었다. 어떤 분들은 의식을 찾지 못 해 안타까운 일을 당하기도 하지만, 주위 동료들에 의해 심폐소생술을 시행 받고 119 대원들의 신속한 처치와 이송으로 병원까지 빠른 시간 내에 도착하여 잘 치료 받고 별다른 후유증 없이 퇴원하는 분들도 많다.

이처럼 청명한 가을 날이 누군가에게는 생명의 위협을 일으킬 수 이유는 무엇일까?

여름에서 가을로 접어드는 환절기에는 아침과 낮의 일교차가 발생하게 되는데 외부 기온의 급격한 변화는 인체의 자율신경계에 영향을 주게 된다. 특히 이른 아침의 낮은 기온은 인



권 창 희

건국대병원 심장혈관내과 교수

체 내 교감신경을 자극하게 되어 이로 인해 혈관을 수축시키는 호르몬이 분비되어 말초 혈관이 수축하게 된다. 이 때문에 혈액 공급이 줄어든 심장은 체온을 유지하기 위해 더 빠르게 운동을 하게 되는데, 이것이 혈압을 상승시켜 심장에 무리를 주게 된다.

이런 자극으로 혈관내 동맥경화의 파열로 혈전이 발생하여 주요 혈관이 막히게 되면 뇌졸중이나 급성 심근 경색이 발생하게 되는 것이다. 가을철 일교차는 심뇌혈관질환의 발생의 위험이 될 뿐만 아니라 심근에 자극을 주어 부정맥 발생도 증가시키게 되며, 일부에서는 심실성 부정맥과 같은 급사를 일으킬 수도 있다.

가을철 심장 돌연사의 주 원인은 심근경색에 의한 심실성 부정맥 발생이다. 그렇기 때문에 협심증이나 심근경색과 같은 허혈성 심장 질환을 진단 받고 약물 치료를 받고 있는 환자들은 평소 운동을 하지 않던 경우에는 무리한 운동이나 나들이는 삼가야 한다. 특히, 일상 생활 중에 계단이나 오르막길을 오를 때 가슴 불편감이나 흉통, 호흡곤란이 평소와 다르게 발생하거나 이른 아침 가슴 불편감을 자주 느낀다면 심혈관질환의 위험 신호이기 때문에 병원 진료를 받아야 한다.

심장 돌연사의 위험 인자로는 흡연, 과도한 신체 활동, 돌연사의 가족력, 과도한 음주, 정신적 스트레스, 과도한 카페인 섭취 등이 있다. 특히 돌연사의 가족력이 있는 경우

에는 그렇지 않은 경우에 비해 돌연사의 위험이 1.5~1.8배 증가하는 것으로 알려져 있다. 이들 위험 인자들 중 우리가 조절할 수 있는 부분은 금연과 금주, 카페인 조절, 스트레스 조절 등이 있다.

운동 역시 평소와 꾸준히 운동을 한 경우에는 산행과 같은 과도한 신체 활동에서 돌연사의 위험이 높지 않지만 평소 운동을 하지 않은 경우에는 산행과 같은 무리한 신체 활동은 독약이 될 수가 있다. 이에 평소 자신의 운동 능력을 감안해 운동 수준과 강도를 결정해야 할 것이다.

돌연사와 같은 급성 심장 질환을 예방하는 최고의 방법은 평소 꾸준히 운동하며 흡연, 음주와 같은 위험 인자들을 멀리 하는 것이다.

일교차가 심한 가을에는 기상 후 실내에서 스트레칭을 충분히 하고 따뜻한 차나 물을 섭취하고 집을 나갈 때는 옷가지로 몸을 따뜻하게 하여야 한다. 마지막으로 심폐소생술을 배워 두어 주위에서 발생한 심장 돌연사 환자를 살릴 수 있다면 서로의 생명을 지켜주는 최고의 방법이 될 것이다.

\*출처 : 메디소버저뉴스 (http://www.medisobzanews.com)

사설

군산형 일자리 윤곽 잡혔으면 추진에 힘내야

군산형 일지리의 윤곽이 잡히는 모양새이다. 옛 한국지열 공장이 있던 군산 명신공장에서 '전북 군산형 일자리 상생 협약식'이 모레 24일에 열리기로 보도됐기에 하는 말이다. 광주형 일자리 논의가 마무리 되면 군산형 일자리에 대한 논의가 활발할 줄 알았는데 이제서야 운을 떼고 있으니 만사 지탄이 아닐 수가 없다. 군산형 일자리가 예전에 간헐적으로 보도되었던 그대로 전기차 생산으로 모아질 모양이다. 전북도에 따르면 민주노총과 한국노총이 함께 참여해서 새로운 일자리를 논의 하는데 발표 내용만 보아서는 그 규모가 대단히 크다. 9개사가 2022년까지 4122억원을 투자하고 1902 명을 고용해 전기기 17만7000여대를 생산할 야심인 것이다.

그런데 여기 할 말이 있다. 지금 군산 시민들에게 중요한 것은 어떤 청사진 발표가 아니다. 청사진이 제 아무리 크고 멋있어도 실제 중요한 것은 일의 추진이다. 군산형 일지리의 윤곽이 잡혔으면 추진에 힘내야 한다. 지난날 술한 청사진 그리기가 있었으나 실제 추진에 있어서는 늑장의 연속이었지 않는다는 지적이다. 군

산의 실직자들은 하루 하루가 죽을 맛일 터이다. 전북도는 군산을 살리기를 위해서 보다 적극적으로 나서야 한다.

전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱더 필요하다. 지난날 군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 별로 없었다. 군산을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다. 전북도와 군산시는 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다. 지금 중요한 것은 전북도와 군산시의 자세이다. 군산형 일지리의 추진을 확실하게 보여줘야 한다는 지적이다. 청사진 발표후 기일이 다 되도록 들이는 것은 곤란하다.

다시 강조해 당부하거니와 앞으로 인간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 쓰러질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 전북도와 군산시는 재뭇 찾기를 확실하게 해야 한다. 전북도와 군산시는 계획한 일지리의 규모 그대로 팔히 저력을 보여야 한다.

탄소산업 보다 더 성장해야

전북의 탄소산업에 할 말이 있다. 이대로 흡족함을 말해서는 안 된다. 보다 더 성장해야 한다. 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 선두주자 자리를 위해서도 그렇다. 탄소산업에 관한 전북도는 그 어느 광역자치체보다도 먼저 시작했다. 그런데 현재 전북 탄소산업의 규모가 만족스럽지 못하다. 추진해온 역사가 십수년이 지났지만 갈 길이 먼 까닭이다. 전북 발전을 약속했던만큼 대형 사업으로 꾸준히 키워야 한다. 백년 먹거리사업이라며 대대적으로 홍보했던 것을 생각해야 한다.

전북도는 전북의 탄소산업 이미지를 대외적으로 뚜렷하게 해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역지자체가 한국 탄소산업의 대표주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그러하다. 전북 탄소산업의 역사가 십수년인데도 그 발전상이 미흡하다. 오랜 세월의 공동 노력에도 불구하고 지역 경제에 기대한 만큼의 큰 도움을 주지 못하고 있다면 더욱 욕심을 내야 한다. 전북도가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기

업군이 크지 않다면 전국 상용화에 한계가 있을 수밖에 없다.

현재 탄소 산업의 현주소를 들여다보면 전북의 탄소산업에 대해 이대로 관망하고 하니 물어볼 수가 없다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 보면 아쉬움 그 자체다. 홍보했던 것과 비교하면 고용된 인원이 한참 적으니 말이다. 그리고 효성 공장도 그렇다. 2013년에 준공할 때만해도 2020년까지 1조2천억원을 투자하기로 했는데 그 약속이 순조롭게 지켜졌는지 궁금하다. 그 기한이 이제 얼마 남지 않았는데 말이다.

전북도는 탄소산업에 관한 한 최고 자존심을 가져야 한다. 경북 쪽보다 사업을 추진해온 역사가 오래이기 때문이다. 그래도 전북도는 탄소산업의 현주소를 직시해야 한다. 탄소산업이 지역 경제를 떠받들어 줄 것으로 기대했는데 아직 기대했던 것만큼은 아니다. 전북도는 탄소산업의 성과를 말할 때 사실을 있는 그대로 말해야 한다. 희망 사항을 사실인양 말해선 안 된다.

독자제언

대중교통 이용으로 음주운전 예방하자

오랜만에 만난 친구들, 지인들과의 술자리는 즐겁다.

하지만 지나치게 마시는 게 문제다. 과음을 하여 잠을 자고 일어나서 운전을 하면 음주운전이 아닐 것이 다 라고 생각하는 사람들이 많이 있다.

그런 마음에 운전대를 잡고 출근을 한다.

하지만 과음한 다음 날 아침 운전은 여전히 위험천만한 행동임을 알아야 한다. 늦게까지 술을 많이 마셨으면 아침에도 음주 측정 수치가 나올 뿐만 아니라 운전에도 지장을 미치기 때문이다.

특히 등산가서 술을 마시거나 점심에 식사모임을 하면서 술을 마시고 휴식을 취한 후에 저녁에 운전대를

잡는 사람이 있다. 이 경우에도 음주 측정 수치가 나오므로 약속이 있으면 대중교통을 이용해야 한다.

본인에게 불이익이 큰 음주운전을 원천적으로 예방하기 위해 술을 조금만 마시고 대중교통을 이용하는 것이 좋다. 술을 마시고 운전을 하는 것도 습관인 것 같다. 음주운전을 한 번 한 사람의 경우 계속해서 그게 습관이 되어 술을 마시면 자연스레 운전대를 잡게 된다. 실제로 음주운전 단속을 하다 보면 예전에 경력이 있는 운전자를 종종 볼 수 있다.

음주운전은 처음에 습관을 잘 들이는 게 중요하다. 또 혹시 주변에 그런 사람이 있다면 주변에서 만류하는 문화가 있어야 한다.

김철호 원산경찰서 청문감사관실 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

"날 쏘고 가라"



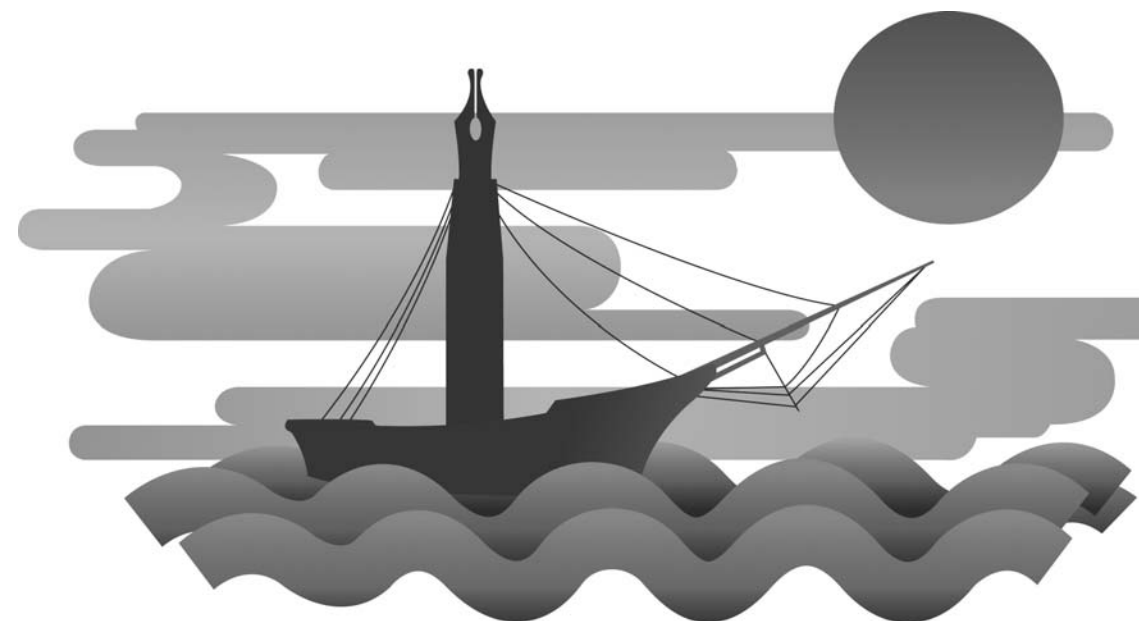
20일(이하 현지시간) 칠레 수도 산티아고에서 상의를 벗은 한 남성이 시위 중 군인들과 대치하고 있다. 지난 6일 정부의 지하철 요금 50원 인상으로 촉발된 시위는 전 날 서비스타임 피네라 대통령의 요금 인상 취소 발표에도 가라앉지 않는 양상이다. 잦은 공공요금 인상과 소득 불균형 등으로 쌓인 국민의 불만이 한 번에 폭발하며 시위대는 현 정부 경제정책에 대한 전반적인 변화를 요구하고 있다. 한편 산티아고에 선포했던 비상사태는 수도권 전역과 발파라이소, 코킴보, 비요비오, 오이긴스 등으로 확대됐다.

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



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.