

건강 칼럼

코로나로 길어진 '집콕', 심장질환 부른다

심장이 24시간 쉬지 않고 움직이기 위해서는 에너지 공급, 점검, 보수가 지속되어야 한다. 심장의 이상은 많은 경우 동맥경화와 같은 혈관질환에서 비롯된다. 혈관질환의 원인에는 여러 가지가 있으나 실내에서만 있으면서 활동이 줄어드는 것도 하나의 원인이 될 수 있다.

◇TV시청 1시간 불때마다 심장병 확률 7%↑

실내에서 소파에 누워 텔레비전을 보며 감자칩을 먹는 '카우치 포테이토(couch potato)' 측은 일반인보다 심장병을 조금 더 걱정할 필요가 있다. 최근 TV와 심장병 발병률, 사망률과의 연관 관계가 연구를 통해 속속 밝혀지고 있기 때문이다.

해외 연구에서 TV를 하루 1시간 고정적으로 볼 때마다 심장병에 걸릴 확률이 7% 증가한 것으로 나타났다.

◇부족한 움직임, 고칼로리 간식이 문제

TV시청이 심장 건강에 악영향을 주는 이유는 움직임이 없기 때문이다. 여기에 감자칩, 치킨 등 트랜스 지방, 포화지방이 많은 고칼로리 음식과 간식을 곁들이는 경우가 많아 심장 건강에 안좋은 수밖에 없다. 트랜스지방의 섭취량이 2% 증가할 때마다 심장혈관 질환 위험은 약 2배



황희정
강경경희대병원 심장혈관내과 교수

증가한다. 이외에도 소파에 장시간 앉아있으면 다리의 혈액이 정체해 피떡(혈전)이 생길 수 있다. 피떡이 혈관을 타고 가다가 폐동맥을 막으면 폐색전증이 유발될 수 있다.

실내 생활하며 움직임이 줄어드는 환경에서, 특히 ▲심장질환으로 돌연사한 가족력 ▲고혈압·고지혈증... 당뇨병이 있거나 가족력이 있는 사람 ▲하루 한 갑 이상, 20년 이상 담배를 피운 흡연자 ▲비만인 사람 등 심장병 발생의 고위험군에 해당하는 경우 이러한 영향은 크게 받게 된다. 가만히 앉아 몸을 해로운 지방을 섭취하는 시간이 늘면 혈중 콜레스테롤 수치가 증가하고 혈관에 찌꺼기가 끼며 동맥경화를 불러 협심증·심근경색증이 위 위험이 커진다.

◇장시간 운전도 심장에 악영향 자동차도 심장에 악영향을 줄 수

있다. 특히 고속도로 등 고속으로 장시간 달리면 심장병이 있거나 고위험군은 주의해야 한다. 고속운전 중에는 신경을 집중하면서 스트레스를 받아 스트레스 호르몬이 증가한다. 이는 교감신경을 활성화해 아드레날린 분비를 촉진하고 맥박수와 혈압을 증가시킨다. 이를 통해 심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥, 협심증, 심부전 등 기존 심장질환이 악화될 수 있어 협심증이 있다면 운전 시 흉통을 완화하는 니트로글리세린을 준비하는 것이 좋다.

◇TV 볼때도 앉아 있지 말고 움직여야

심장을 건강하게 지키기 위해선 고지방 식습관을 개선하고 규칙적으로 운동을 해야 한다. 심장을 튼튼히 하기 위해서는 일시적으로 많은 힘을 쓰는 웨이트 트레이닝 운동보다는 조깅, 줄넘기, 수영, 등산 등의 유산

소 운동이 도움이 된다. TV를 보더라도 실내 자전거를 타면서 보거나 집안일을 부지런히 하는 것도 좋다.

바깥에서 운동을 한다면, 운동은 하루 30~40분씩 매일 하는 것이 좋다. 운동 강도는 연령별 분당 최대 심박수에서 60~70%가 적당하다. 약간 숨이 차는 정도다. 연령별 최대 심박수는 220에서 본인의 나이를 빼면 된다.

*최대 심박수 = (220-현재 나이)

*적당한 수준의 맥박 (운동 강도) = 최대 심박수 x 60~75%

*60세 남자의 적절한 운동시 맥박수 = (220-60) x 70% = 110 회/분

◇여름에 에어컨은 실내의 온도 5도 차로 조절을

곧 다가올 여름철에는 에어컨 사용을 주의해야 한다. 실내의 온도에 따른 혈관 변화 때문이다.

여름철 기온이 올라가면 우리 몸은 체온유지를 위해 혈관을 확장시켜 열을 발산하는데, 노인이나 고혈압 환자가 갑자기 차가운 공기에 노출되면 혈관이 급속하게 수축해 혈관압력이 높아지고 심장에 무리가 갈 수 있다.

이를 방지하려면 실내의 온도차를 5도 이내로 조절하는 것이 적당하다. 건강 위험군에 속한다면 가디건과 같은 가벼운 겹옷을 갖고 다니는 것도 좋다.

사설

코로나 진정국면 이제 경제 현안에 관심을

코로나가 진정 국면이다. 경제 발전 현안에도 관심을 가져야겠다. 도내에는 아직 이루지 못한 일거리들이 산적해 있다. 때가 되면 지라 주요 현안들이 뒤로 밀리고 있는 모습이었다. 이제 지역 경제 현안에도 눈길을 주어야 한다. 전북 발전을 위해 챙길 것은 챙겨야 하고 추진할 것은 추진해야 한다. 때마침 도지사가 포스트 코로나 19 대책을 발표해 눈길을 끌고 있다. 경제 활력화와 일상성 회복을 기치로 8대 정책을 중점적으로 추진하겠다고 그 의지를 밝힌 것이다.

가는 게 아니다. 전북도는 기회 있을 때마다 정부에 전북 경제 살리기를 공표한 바 있다. 그래서 말하는데 우리 지역의 현안에 정부가 눈길을 돌리도록 해야겠다. 군산형 일자리만 해도 그렇다. 청사진은 있는데 그 청사진에 바탕한 실물이 없다. 전기 자동차 생산이 군산형 일자리로 결정됐으면 이제 시간을 끌지 말아야 한다. 2022년까지 미루지 말고 지금부터 서둘러야 한다.

이제 코로나 퇴치에 희망이 보이고 있으므로 일상이 회복되어야 한다. 그리고 지역 발전에 힘을 모아야 한다. 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 일자리를 찾는 실업자들이 다른 광역시도보다 많다. 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 말보다 뛰는 모습을 보여야 한다. 그러지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

도지사의 공표 그대로 전북도는 푹푹 뚫어 8대 정책 추진에 애쓰는 모습을 보여야 한다는 주문이다.

고용 안전 애써 도모해야 한다

고용 안정을 애써 도모해야겠다. 코로나 사태 이후 지역경제가 더욱 불안정해졌으며 핑계를 대서는 안된다. 청년 실업률이 심각해지면서는 지역 사회의 숙제거리가 아닐 수 없다. 고용을 최지라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도와 지역사회가 마음을 두어야겠다. 전국 최하위 고용률이라는 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감하다.

야 한다. 물론 시군 지자체와 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 코로나 사태 때문에 힘들었지만 낮은 수준의 일자리마저 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다.

정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 호남통계청이 때때마다 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 전북도는 먼저 실업수준을 낮추는 자세로 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 청년실업률이 높다는 지적에도 불구하고 그와 관련해 분위기가 조용하니 별 일이다. 미취업 젊은이들이나 비정규직에 있는 젊은이들의 고통이 어느 정도인지 감각이 둔한 탓이다. 전북도는 고용 열기를 더 달구어

야 한다. 물론 시군 지자체와 모든 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 코로나 사태 때문에 힘들었지만 낮은 수준의 일자리마저 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그리고 공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도와 각 시군 지자체는 포스트 코로나 19를 위해서라도 새로운 모습을 보여야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

“도로는 쓰레기통이 아니다”

운전을 하다 보면 창문 밖으로 쓰레기 버리는 사람들을 종종 볼 수 있다. 예를 들면 찻잔, 운전석에서 다 마신 플라스틱 캔을 창문으로 던지는 것이다. 둘째, 흡연 후 담배꽂이를 무시코 버리는 행위 등이 있다. 운전 중 앞차로부터 플라스틱 캔이나 담배꽂이가 날아오면 뒤에 따라오던 차는 급제동을 하게 되어 대형교통사고가 발생할 수 있다.

도로교통법 위반 차량 밖으로 각종 쓰레기, 담배꽂이, 음료수 캔 등을 버린 운전자는 승용차를 기준으로 벌점 10점, 범칙금 5만원이 부과되는 처벌을 받게 된다.

신호 속도 위반은 실수나 착오에 의해 발생할 수도 있는 사안이다. 하지만 쓰레기 투기는 100% 의도된 행동이

다. 반드시 쓰레기를 버려야 하는 급박한 상황이 아니고 오로지 자신만의 편의를 위한 이기적인 행동인 것이다. 운전을 하다 보면 껌, 플라스틱 등 쓰레기가 생기기 마련이다. 무심코 버린 작은 쓰레기 하나가 자칫하면 대형사고의 원인이 될 수 있음을 명심해야 한다.

쓰레기 무단투기에 대해서 신고가 가능하며, 포상금 까지 받을 수 있다. 또한 도로에서 감시중이던 경찰관에 의해 현장에서 단속되거나 도로 위 설치되어 있는 CCTV로 인해 단속될 수 있기 때문에 “아무도 못 봤겠지”라는 생각은 버리는 것이 좋다.

깨끗한 환경을 위해서라도 쓰레기 불법투기를 자제해 주셨으면 하는 바람이다. 백관훈 고령경찰서 모양지구대 순경

디지털 성범죄, 근절을 위하여

최근 SNS 공간인 텔레그램에서 발생한 디지털 성착취 사건, 'n번방' 사건의 실체가 드러나면서 국민적 공분을 사고 있다. 'n번방' 사건은 금품 등을 미끼로 아동·청소년을 유혹해 사진과 개인정보를 확보한 다음 “유료하겠다”고 협박해 요구사항의 수위를 높여나가는 디지털 성범죄의 전형이다.

디지털 성범죄 피해자들은 가해자로부터 벗어날 수 없는 속박과 공포를 경험한다. 특히 이번 사건은 사회적 약자인 청소년 등 미성년자를 대상으로 하고 있고 2차 피해에 대한 우려도 높아 더 큰 문제이다. 많은 피해자들은 자신이 찍은 영상이 다른 사람에게 유출돼 알려질까봐 두렵다고 말한다.

이렇듯 디지털 성범죄 피해자는 많은 고민과 심적 갈등을 겪고 있기에 피해자의 평범한 일상 회복을 위해

앞장서야 한다. 이에 경찰은 디지털 성범죄 가해자는 끝까지 추적·수사 및 검거하여 처벌하는 동시에 분의아니게 희생양이 된 피해자 보호를 위해 전국의 경찰서에서 '피해자 보호 전담팀'을 구성해 피해자 보호 지원 활동을 적극적으로 시행하고 있다.

위와 같이 디지털 성범죄에 대해 경찰의 신속하고 강력한 대응이 이루어지고 있지만, 시간과 장소에 한계가 있는 만큼 개개인의 주의도 요구된다. SNS를 통해 금전 대가성 만남을 요구할 경우 일절 응하지 않고 본인 이 직접적인 피해자라면 112로 신고하거나 디지털성범죄 피해지원센터(02-1566-8994)에 연락 혹은 카카오톡(women1366) 친구맺기 후 채팅을 통해 상담 및 지원을 받는 등 개개인의 자발적인 참여와 예방이 이루어져야 한다.

시현진 장수서 여성청소년계 순경

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**