

건강칼럼

2초에 한 명씩... 뇌졸중의 위협

세계뇌졸중기구(World Stroke Organization)는 매년 10월 29일을 '세계 뇌졸중의 날'로 정해 캠페인을 진행하고 있다.

특히 우리나라를 뇌졸중 치료와 예방에 대한 국민적 인식을 높이기 위해 매년 10월, 대한뇌졸중학회의 대국민 건강강좌가 전국적으로 실시되고 있다.

하지만 여전히 뇌졸중은 전 세계 인구 6명중 1명이 자신의 일생 중에 경험하는 질환으로 세계적으로 2초에 한명씩 발생하고 있을 정도로 위협하며 일반적인 질환이기도 하다.

우리나라에서도 60세 이상 사망 원인의 1위로 한해 약 10만 5,000명의 뇌졸중 환자가 발생, 20분에 한 명씩 뇌졸중으로 사망한다.

뇌졸중(腦卒中)은 뇌기능의 부분적 또는 전체적으로 발생한 장애가 상당 기간 이상 지속되는 상태로 뇌혈관이 막혀 발생하는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관의 파열로 인해 뇌조직 내부로 혈액이 유출되어 발생하는 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)을 통틀어 일컫는 말이다.

한의학회에서는 뇌졸중을 '중풍(中風)' 혹은 풍어사(風)이라고 지칭하는 경우도 있지만, 한의학에서 말하는 '중풍'에는 서양의학에서 '뇌졸중'으로 분류하지 않는 질환도 포함하고 있으므로 '뇌졸중'과 '중풍'은 구분하여 사용하는 것이 옳다.

주의해야 할 만성질환뇌졸중의 원인이 되는 대표적 만성질환은 고혈압이다. 뇌경색 환자의 50% 이상, 뇌출혈 환자의 70~88%가 고혈압을 동반하는 것으로 알려져 있다.

때문에 아들에게는 특히 땀을 많이 흘려 탈수가 오기 쉬운 계절이 위험하다. 고혈압이 있는 경우 탈수 시 수분을 보충하지 않으면 끈끈해진 혈액이 혈관의 흐름을 방해하게 되므로 혈압이 상승해 뇌졸중을 일으킬 수 있기 때문이다.

심장질환도 주의해야 한다. 심장 내 피의 흐름에 이상이 생겨 부분적으로 정체되면 혈전이 발생하는 데, 혈전이 뇌혈관을 막아 뇌경색을 일으킬 수 있기 때문이다. 당뇨병 환자 역시 뇌졸중에 걸릴 확률이 2배 정도 높고 사망률도 높아 건강 관리에 신경을 써야 한다.

전문가들은 ▲편측 마비: 한쪽 팔다리에 힘이 들어가지 않거나 감각이 무뎠다 ▲언어장애: 발음이 어눌해지고 말을 잘 못하며 말귀를

잘 못 알아들음 ▲시각장애: 한쪽 눈이 잘 안보이거나 두 개로 겹쳐 보임 ▲어지럼증: 술 위한 것처럼 비틀대고 손놀림이 부자연스러운 ▲심한 두통: 머리를 강하게 맞은 것 같은 두통, 토할 것 같이 울렁거려거나 토한 후 같은 증상을 겪거나 목격했다면 즉시 병원을 찾아야 한다고 당부한다.

▲무엇보다 중요한 응급조치 일단 뇌졸중 증상이 발생했을 때 이를 치료할 수 있는 기회는 시간적으로 한정되어 있다. 주변의 누군가에게 뇌졸중이 발생했다면, 즉시 119로 전화하거나 응급처리가 가능한 가까운 병원으로 가야 한다. 무엇보다 뇌졸중은 편마비와 같은 후유장애 뿐 아니라 폐렴, 욕창, 요로감염 등 합병증도 생길 수 있어 장기적인 치료가 필수적이다. 이러한 합병증이 발생하면 2.1년의 건강수명이 단축된다고 알려져 있다. 뇌졸중 후 합병증을 예방하기 위해 급성기에는 뇌졸중 집중치료

실에서 치료를 받고 급성기 치료가 끝난 다음에는 지속적인 물리치료 및 재활치료를 받는다.

▲뇌졸중 예방 6가지 수칙 뇌졸중의 가장 근본적인 원인은 바로 잘못된 식습관과 생활 습관이다. 앉아서 생활하는 라이프스타일, 늘어난 육류 섭취로 인한 비만, 당뇨, 고혈압, 고지혈증 등 뇌졸중 위험 인자의 증가도 원인 중 하나라고 꼽을 수 있다. 생명을 위협하는 뇌졸중을 예방할 수 있는 생활 속 습관은 어떠한 것들이 있을까.

- 1 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 질병이 있다면 뇌졸중 위험인자인 지 여부를 알아야 한다. 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 정기적으로 측정하자.
2 평소 소신체활동을 많이 하고, 30분 이상 규칙적인 운동을 하자.
3 건강간식 식사 습관이 비만을 예방한다.
4 과음을 삼가야 한다. 한두 잔 정도는 건강에 좋을 수 있지만 그 이상은 해롭다.
5 금연은 필수다. 흡연은 뇌졸중 발생률을 2배나 증가시킨다.
6 뇌졸중의 위험증상을 숙지하자. 안면마비, 반신마비, 언어장애, 보행·평형장애·어지럼증, 갑자기 발생하는 매우 심한 두통이 있으면 뇌졸중을 의심해 즉각 의료기관의 도움을 요청하자.

독자제언

교통 기본수칙 준수하고 계시나요?

이제는 우리 일상생활에서 필수품이 되어버린 자동차는 현대생활에서 유용한 도구 중 하나이다. 모든 물건에는 사용법이 있고 올바른 사용법에 맞지 않게 이용한다면 화를 일으킬 수 있다. 자동차 운전 역시 마찬가지이다. 도로 주행 시 엄연히 지켜야 할 기본 수칙들이 있고, 지키지 않을 시에는 물적 피해는 물론 인명피해까지 일으킬 수 있다. 우리가 최소 기본적으로 지켜야 할 교통법규에는 무엇이 있을까. ▲전 좌석 안전띠 착용은, 선택이 아닌 필수사항이다. 최근에는 많은 운전자들의 인식이 바뀌어 전 좌석 안전띠 착용에 대해 잘 알고 있지만 현실적으로 실행은

미비하다. ▲이륜차 및 오토바이 주행 시 안전모 착용은 필수이다. 이륜차 또는 오토바이를 운전하다가 사고가 날 경우, 가장 많이 다치는 부분이 머리이다. 그만큼 보호 장구를 착용하지 않고 운전할 시에는 매우 위험하다는 걸 알 수 있다. ▲방향지시등의 올바른 사용이다. 간혹 방향지시등을 켜지 않고 차선을 변경하거나 끼어들기를 하는 차량을 볼 수 있다. 이처럼 가장 기본적인 교통수칙 몇 가지만 잘 지키면서 운전한다면 교통사고율은 훨씬 더 줄어들고, 만약 사고가 났을 경우에도 대형 사고는 예방할 수 있다. 구보빈 진안경찰서 경무과 순경

독자제언

운전중 휴대폰사용 자제를

운전을 하다보면 알차기 필요이상으로 저속주행을 하거나 지그재그 운행 및 차선을 지키지 못하고 운전하는 경우, 신호를 대기하던 도중 신호가 바뀌어도 알차가 출발하지 않고 있는 경우 등 원인을 알아보면 상당수가 운전 중 휴대폰 사용 때문이라는 사실을 알 수 있다. 운전 중 휴대폰 사용은 하단 단속에 적발되면 도로교통법에 따라 운전 중 DMB시청, 내비게이션 조작등과 마찬가지로 6만원의 범칙금과 벌점 15점이 부과된다. 운전을 하면서 블루투스, 핸즈프리 등을 이용해 전화통화, 문자전송, 음악청취 등은 가능하지만 휴대폰화나 기기를 손에 들고 사용하는 것은 단

속 대상이다. 이러한 스마트폰 사용이 단순히 단속을 위해 사용을 금지해야 하는 것이 아니라 사고로 이어지는 가능성 또한 높아 운전자들의 주의가 필요하다. 운전 중 휴대폰 사용에 대해 음주 운전과 비교한 실험결과에 따르면 운전 중 휴대폰을 사용하는 것은 혈중 알콜농도 0.1%에 달하는 수치로 이는 소주 6~7잔을 마신 양과 같다고 나타났다. 이는 음주민취 운전과 상응하는 결과이다. 어떤 경우든 운전자들은 자신들의 안전의식 향상과 휴대폰보다는 인간의 생명이 더 중요하다는 것을 잊어서는 안 될 것이다. 박진희 남원경찰서 교통관리계 순경

사설

군산시 금고 결정 전북은행의 낙마 뼈아프다

군산시의 전북은행의 밀월이 끝났다. 최근 열린 군산시 금고 지정 심의위원회에서 군산시는 제1금고에 NH농협은행을, 제2금고로 KB국민은행을 선정했다. 그동안 시금고를 일반회계와 특별회계, 기금 등 3개 부문으로 분리해 운영해 왔던 것을 내년부터는 행정자치부 예규 변경으로 일반회계와 기금이 통합되면서 시 금고가 2개 금융기관으로 줄었다.

사실 지난 40여 년간 제2금고를 맡아 운영해 온 전북은행 입장에서 이번 선정 결과가 기하 충격적이라고 볼 수 있을 것이다. 그동안 전북은행이 금융지주 설립과 광주은행 인수 등 최근 몇 년 사이 가파른 성장으로 도민들의 자존심을 세워 주었고, 지역사회에 다양한 공헌활동들로 각 기관들과 파트너십을 유지해 왔기 때문에 그 충격은 배가 됐을 것이다.

군산시는 군산시대로 "금고 지정평가 항목 중 객관적 평가요소에서 국민은행이 높은 점수를 받았다"며 객관적 지표의 결과라고 선을 긋는다. 그러나 이러한 경쟁은 '이단적' 쉽게 말해 계란으로 바위치기다.

단순히 숫자와 된 지표로 결론을 내리자면 거대 자본으로 무장한 커다란 바위인 시중은행을 이

길 수 있는 지역 은행은 한 곳도 없을 것이기 때문이다. 아무리 노력해도 도저히 이길 수 없다면 과연 어느 누가 노력을 할 것이며, 성장의 기회를 가질 수 있을까.

이번 평가 항목에 협력 사업비와 예금금리, 금융기관 신용도 및 재무구조 안전성 등이 포함된 것으로 알려져 있는데 이 기준으로만 선정한다면 규모면에서 지역 은행은 백전백패일 수 밖에 없다.

그러나 경제논리만 따질 수 없는 지역 은행만이 가진 가치를 인정해 주는 태도 또한 필요하다. 전북은행이 지역을 대표하는 기업에는 틀림없고, 지역의 대표 기업이 커나갈 수 있도록 지지해 주는 것은 지역 경제의 성장에도 도움이 된다.

전국에서 가장 낮은 GRDP(지역내총생산)로 열악한 전라북도의 현실에서 지역 발전의 원동력이 될 수 있는 지역 기업들의 성장과 발전에 관계 기관들의 협력은 필수적이다.

그런 의미에서 이번 군산시 금고 결정으로 두 공룡 은행에 밀린 전북은행의 낙마는 뼈아프다.

절대적 수치에 매몰되지 않고 다양한 평가 지표와 지역정서를 고려한 폭넓은 선택을 했더라면 어땠을까 하는 아쉬움이 남는다.

전북 경제 신호등 빨간 불 걱정이다

전북 경제가 이대로는 안되겠다. 연일 빨간 불이 켜지고 있는 까닭이다. 자동차에 이어서 조선업까지 경영난 때문에 다들 휘청이고 있다. 특히 군산조선소는 걱정했던 대로 가동 중단이 기정 사실화되고 있다. 엄청난 대량 실적이 예상되는데 심각한 사태가 아닐 수 없다. 무려 5천여명이 일자리를 잃게 되면 지역사회에 엄청난 부담이 될 게 뻔하다.

지금 이대로라면 우리 지역의 미래가 암담하다. 암담하다는 예단일 뿐이긴 하지만 돌아오는 흐름을 보면 아주 틀린 게 아니다. 전국적으로 대통령 하야를 외치는 시민들이 광장과 거리를 메울만큼 허무허무 분위기가 격양되고 있다. 그러므로 우리 지역 경제에 빨간 불이 켜졌다고 걱정하는 것은 허튼 염설이 아니다. 기업들이 잘해야 새로운 일자리 창출도 기대해볼 터인데 그러기는 고사하고 구조조정으로 실업자들이 양산될 판이다.

현재 지역의 미래를 밝게 보지 않는 이유는 그에 그치지 않고 있다. 지역의 미래를 이끌고 있는 국책사업이 새만금 말고는 달리 없는데 새만금 내부 개발을 보면 여전히 거북이 걸음이다.그나마 외지업체들의 잔치판이라 도내 건설업체들은 손가락만 빨고 있는 형국이다. 물론 그 비상한 각오의 당사자들은 전북도와 각 지자체에 몸 담고 있는 이들이다. 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거나 현실에 안주해서는 안 된다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 지역의 미래를 약속한 사업들인데 정부의 적극적인 지원을 이끌어내지 못한 것을 반성해야 한다. 그리고 농촌의 현실 말이다. 쌀값 하락이 큰 문제로 떠오르고 있는데 제대로 내버려두어서는 안 되겠다. 9월의 수출 실적을 보니 지난해 같은 달과 비교해 26.3%나 감소했다. 전북도는 지금의 난국과 관련하여 도민에게 든든한 모습을 보여주어야겠다.

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.

