

건강 칼럼

예측할 수 없어 더 무서운 혈관질환

고혈압, 심장질환, 대뇌혈관질환으로 진료실을 찾은 인원이 증가하는 추세이다. 혈관이 문제가 되어 생기는 순환기계 질병 중 비중을 가장 많이 차지하는 심장질환과 뇌혈관질환은 일단 발병하고 나면 완치가 어렵다.

특히 심근경색은 40~50대 중년남성의 저승사자라고도 부를 정도로 때문에 발병하지 않도록 평소 생활습관을 건강하게 유지하는 것과 정기적인 검사를 조기에 발견하는 것이 중요하다.

-추운 아침엔 혈관질환 주의 심근경색은 새벽이나 아침에 발생하기 쉽다.

우리 몸이 한 공기에 노출되면 혈압이 상승해 심장에 부담이 생겨 돌연사할 수 있기 때문이다.

심근경색은 관상동맥이 혈전으로 막혀 혈액공급이 차단되는 질환이다. 심근경색으로 혈관이 완전히 막혀 버리면 극심한 가슴통증이 30분 동안 지속되고 식은땀, 구토, 흉도 등이 동반된다.

심장이 불규칙하게 뛰는 부정맥은 심근경색의 연결고리라고도 한다. 최대한 빨리 치료하지 않으면 사망 등 치명적인 결과가 나타나므로 심근경색 증세가 발생하면 통증 발생 후 30분 내에 신속히 병원으로 이동해야 한다.

-혈중중도 주의해야 한다. 뇌졸중은 크게 뇌혈관이 터지는 뇌출혈과 뇌혈관이 막히는 뇌경색으로 분류한다.

겨울철에는 따뜻한 실내에서 지내는 시간이 많기 때문에 근육과 혈관이 이완되기 쉽다. 이완된 혈관이 갑자기 차가운 공기를 접하면 급격히 수축하면서 혈관이 막히거나 터질 가능성이 높아진다. 특히 대량으로 뇌출혈이 발생하면 돌연사 위험이 커질 수밖에 없다.

고혈압, 당뇨병 등 만성질환자이거나 고령자 폐경기 이후 여성들은 겨울철 몸 관리를 신경을 써야 한다. 특히 뇌출혈은 특별한 전조증상이 없어 더욱 주의가 요구되며, 갑자기 반신마비, 반신 감각이상, 한쪽 눈이 보이지 않거나 물건이 두 개로 보이는 증상, 말이 어눌해지는 증상, 균형을 잡지 못하고 한쪽으로 쓰러지는 증상이 있을 때에는 즉시 119에 도움을 요청하여 전문의가 상주하는 병원으로 가서 치료를 받아야 한다.

-흡연과 비만은 혈관의 적 혈관질환을 예방하기 위해서는 무엇보다 금연을 해야 한다. 흡연은 혈관질환을 일으키는 위험

인자이다. 지속적으로 흡연을 하게 되면 흡연을 하지 않는 사람에 비해 심근경색, 뇌졸중에 노출될 가능성이 20~40배 높아진다. 특히 40대 이하 연령층에서 흡연으로 인해 급성 심근경색에 노출되는 이들이 증가하고 있어 사회적 문제가 되고 있다.

혈관질환을 예방하기 위해서는 짠 음식을 삼가고 과일과 채소 섭취를 늘려야 한다. 백미보다 현미와 같은 잡곡류를 많이 먹고 지방이 적은 육류와 생선을 섭취하는 것이 좋다.

혈관질환을 예방하기 위해서는 식이요법과 함께 체중감량도 필요하다. 비만은 혈관질환의 적이다. 스트레스 관리는 물론 규칙적인 생활습관도 필요하다.

혈관질환으로 돌연사하거나 뇌출혈 등에 노출된 이들을 살펴보면 스트레스 관리가 되지 않거나 불규칙적인 생활을 한 이들이 많다. 중요한 것은 평소 건강한 생활습

관을 유지해야 한다는 것이다.

-예측이 불가능한 혈관질환

우리 몸은 어떤 일이 있어도 뇌 심장에 피를 공급하기 위해 무던히 노력한다. 아무리 담배를 많이 피우고 술을 많이 마셔도 멀쩡하게 느끼는 것은 우리 몸이 장기와 뇌에 피를 공급하려고 애쓰기 때문이다.

원래 가던 곳이 막히면 우리 몸은 돌아서 피를 전달한다. 하지만 도저히 피를 보낼 수 없을 정도로 길이 막혀 있다면 항복하게 된다. 이 경우 뇌가 가장 취약하다. 뇌는 응급상황이 발생했을 때 자체적으로 피를 끌고 올 수 있는 능력이 없기 때문이다.

그래서 뇌에 피가 공급되지 않으면 돌연사 등 사망에 이를 확률이 높을 것이다.

심근경색이나 심장마비 등으로 심장이 정지된 후 4분이 지나면 뇌에 산소가 공급되지 않는다. 쓰러진 환자에게 심폐소생술을 즉각적으로 실시하는 것도 인공순환을 시도, 환자의 심박동이 회복될 때까지 뇌와 심장에 산소를 공급하기 위함이다.

혈관질환은 언제 어떻게 발생할지 모르기 때문에 무서운 질환이라고 한다.

어제까지 아무 일 없었지만 오늘 갑자기 '혈관질환'이라는 방아쇠가 당겨질 수 있음을 인식해야 한다. 혈관질환 예방을 위해 건강한 생활습관과 주기적인 검진이 요구된다.

사설

도, 예산과 인사에서 제 몫을 찾아야 한다

전북도가 제 몫을 찾겠다는 의지를 거듭 보여주고 있다. 그래서 도민의 관심이 크다. 며칠 전에도 그에 대해 말했는데 생각을 더 보완해둬야겠다. 도지사가 도청 브리핑실에서 저번에 가졌던 신년 기자회견에서 새만금 사업을 말했을 때 그 요지는 뚜렷했다. 도지사의 발언 그대로 새만금사업이 전라북도만의 사업이 아니라 국책사업만큼 그 방향을 바꾸어야 한다고 한 것이 그렸다. 그동안 보여준 사업 방식의 행태를 추진속도가 마음에 들지 않음을 도지사가 분명하게 밝힌 것이 긍정적이다.

전북도는 제 몫을 찾기 위해서 비상한 각오를 다져야 한다. 새만금 사업의 부진한 추진 외에도 부족한 게 무엇인지 모르는 것을 알기에 하는 말이다. 전북도가 제대로 제 몫을 찾기 위해서는 도민에게 천명한 그대로 실천해야 한다. 매번 지적하는 바이지만 예산 증액이 더딘 게 그 하나이고 지역 출신 인사가 중앙 정부의 내각에 오르지 못하고 있는 것도 그 하나이다.

그러므로 여기 말하는데 예산과 인사에서 제 몫을 찾지 못한다면

앞으로도 다른 광역 시도들과 비교해 격차가 더욱 벌어질 것이 뻔하다. 지역 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 예산 증액과 지역 인사 증원은 향토 발전을 위해서 반드시 필요하다. 그게 없다면 전북도의 제 몫 찾기는 희망사항에 그칠 공산이 크다. 지역의 낙후 이유가 많다지만 부족한 예산과 전북 인사 확대가 큰 원인이 되고 있음은 분명한 사실이다. 그러므로 올 한 해 전북도는 예산 증액과 지역 인사 키우기에 온 힘을 집중해야겠다.

도민들이 매년 안타까워하고 있거나 발전이 더딘 이유는 분명하다. 거듭 강조해 말하거니와 예산과 인사에서 전북도는 제 몫을 내야 한다. 그것도 큰 소리를 내야 한다. 그러려면 도지사 이하 전북도 관계자들은 뜨거운 열정을 보여야 한다. 전북 발전을 위해서 이끌고 있는 이들은 다른 광역 시도의 브레인들이 어떻게 일하고 있는지 확인해야 한다. 그들보다 더 적극적으로 제 몫을 챙겨야 한다는 이야기이다. 고장의 낙후 때문에 도민들의 마음 고생이 심할까 안다면 부디 그래야 한다.

전북도와 각 시군은 근로 빈곤층과 함께 가야

물가 인상이 심상치 않은 연초이다. 이런 때 전북도와 각 시군은 근로 빈곤층과 함께 가고 있다는 말을 해줘야겠다. 현재 근로 빈곤층이 구체적으로 요구하는 소리가 들리지 않는다고 해서 그게 아주 없는 것은 아니다. 그들이 시위를 안하고 있다뿐이지 하고 싶은 말이 많을 터이다. 물론 전북도와 각 시군이 모든 물가의 인상에 직접적인 잘못은 없다. 그래도 공공요금 인상이 물가를 부채질 한 것은 사실이므로 조금이라도 책임감을 느껴야 한다.

전북도와 각 시군은 늘 말해왔던 그대로 근로빈곤층과 함께 가야 한다. 도내 어려운 세대들은 그것을 바라고 있다. 근로 빈곤층의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 요즘 가난한 서민 가정들은 물가 인상 때문에 고민이 깊어지고 있다. 예전에도 연초 때마다 말했던 거 아니냐며 흘러들어서 안 된다. 근로빈곤층을 챙기는 것은 우선순위가 왜 마땅하냐. 민생을 살려야 한다는 주문은 그냥 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북도의 미래가 걸린 문제이기도 하다. 앞으로 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민

생 경제를 살린다면 좋으려니와 그게 구두선에 그치고 있다면 발전을 기약할 수가 없다. 전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해 노력해왔다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못한 것이 사실이다. 민생에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 돌아보면 그 성취는 게 결코 쉬운 게 아니었다. 그런데 민생 경제를 살리기 문제에 대한 답은 확실하다. 그것은 바로 일자리 창출과 고용 안정이다. 일자리 창출도 안 되고 일자리도 불안정하다면 희망이 없다. 그러니 지갑 얇은 근로 빈곤층의 소비 살리가 위축될 수밖에 없다.

민생 안정은 앞으로도 우선순위가 왜 마땅하냐. 전북 지역은 다른 고장보다 빈곤층의 비율이 높다. 어음부도를 또한 그렇다는 보도이다. 그리고 국가 전체의 가계 부채가 얼마 전에 1500조 원에 육박해 국가 경제의 뇌관이 되고 있는 중에 전북의 부채자 비율이 최악의 수준이다. 그런데 설상가상으로 연초부터 물가가 전정부주기로 치솟고 있다. 많이 어려운 이때, 전북도와 각 시군이 근로 빈곤층과 함께 가야만 한다.

독자제언

질서와 안전을 위해 주·정차 바르게

자동차가 도로에 불법 주차 또는 정차하거나 주차 시 안전을 소홀히 한 상태이면 교통소통이나 안전운전에 굉장한 지장을 초래하고 갖가지 사고 위험에 빠질 수 있다.

따라서 운전자는 아무리 긴급한 용무가 있다고 하더라도 아무 곳이나 불법으로 주·정차하면 안 된다.

일상적인 생활공간에서 생활도구나 물품들이 제 장소와 위치에 가지런히 놓여있어 잘 정돈된 상태이면 사용할 때 능률적인 뿐만 아니라 안전적이고 편안한 마음의 여유를 가질 수 있어서 안전사고 예방에 큰 도움이 되게 마련이다.

자동차 대중화 사회에서 교통생활을 함에 있어서도 마찬가지이다. 자동차는 가고자 하는 목적지까지 빨리 가기 위한 수단으로 활용하기

위해서 인간이 개발한 도구이기 때문 인지는 모르겠으나 초보운전자의 경우, 자동차 운행 중의 테크닉은 많이 익히려고 하나 운행 중에 필요한 안전상식과 교통예절은 상대적으로 소홀한 것 같다. 주·정차를 바르게 함은 타인을 배려하는 교통예절의 기본이고 사고예방의 첫 걸음이다. 교통이 혼잡한 도로에서 법규를 위반하고 불법 주·정차를 하게 되면, 정상적인 교통소통을 방해하거나 다른 운전자의 안전운전을 위협하고 예기치 못한 사고를 유발시키는 요인이 될 수가 있다.

내 자신과 상대방을 위해서라도 항상 주·정차는 질서와 안전을 고려해야 한다.

류용욱 진안경찰서 부귀파출소장 겸감

독자제언

설명절 건전한 음주문화와 함께

민족 최대의 명절인 설날이 얼마 남지 않았다.

설날은 복을 해를 보내고 새해의 첫날을 맞아 새로운 몸가짐과 단정한 옷으로 가족의 건강을 기원하며 선조께 차례를 지낸다.

또 웃어른 이웃친지들을 찾아뵙고 인사하며 덕담을 나누고 윷놀이 널뛰기, 연날리기 등 설 명절에 하는 놀이 또한 다양하다.

설 명절에 마시는 음주는 오랜만에 만나서 서먹했던 친지나 친구들을 친근하게 하는 손님이 있지만 때론 지나친 음주가 이성을 잃게 하여 범죄로 이어지는 역기능도 있다.

혈중 알코올 농도의 수치가 높아질수록 사고 위험도 당연히 높아져 평균 성인 남자 기준으로 약 소량(잔)을 마시고 운전하게 되면 6개월 이하 징

역, 300만원 이하의 벌금에 해당하는 혈중알코올농도 0.05%의 주취상태가 된다는 것을 잊지 말아야 한다. 또 늦은 시간까지의 술자리는 자제하자.

술을 마시고 흥분된 상태에서는 사소한 말다툼이 폭력으로 변질될 가능성이 크기 때문이다.

재산문제, 부모 부양문제, 가사노동 갈등 등으로 인해 형제자매간 또는 부모자식간의 싸움으로 번지고 결국 폭행, 살인 등으로 이어져 즐거운 명절이 아닌 폭력명절로 변하는 경우가 있기 때문이다.

곧 설명절이 다가온다. 적당하고 건전한 음주문이 나를 지키고 가족을 지켜 줄까운 설명절을 만드는 지름길이라는 걸 명심하자. 박광섭 전북지방경찰청 기동대순경

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 행태를 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