

건강 칼럼

환절기, 심근경색 주의보

평범한 일상 중 느닷없이 찾아오는 가슴의 통증은 절대 가볍게 넘기지 않아야 한다. 휴여 이것을 시작으로 돌아올 수 없는 강을 건너게 될 수도 있다. 건강하게 보이는 사람도 하루아침에 거꾸러뜨리는 심근경색에 대해 알아야 한다.

▲돌연사의 원인, 심근경색

심장에 혈액을 공급하는 심장혈관이 좁아지거나 막혀 심장 근육에 충분한 혈액 공급이 이루어지지 않아 과사하는 질환을 '심근경색'이라고 한다. 급성 심근경색의 초기 사망률은 30%에 달하고, 사망 환자의 절반 이상은 병원에 도착하기 전에 사망하는 것으로 알려져 있다. 치료법의 획기적인 발전에도 불구하고, 여전히 환자 25명 중 1명은 퇴원 후 1년 이내에 사망하는 무서운 질환이다. 특히 돌연사를 일으키는 가장 흔한 원인으로 알려져 있다.

심근경색을 일으키는 위험인자는 고혈압, 흡연, 고지혈증, 당뇨병, 비만, 가족력 등이 있고 이런 위험인자가 없더라도 심근경색이 갑자기 생길 수도 있다. 흡연은 다른 위험인자가 없는 성인인 경우 심근경색을 일으키는 주요 원인으로 알려져 있다. 고지혈증도 중요한 원인 중 하나다. 기온이 급격하게 내려가는 겨울이나 환절기에 더 빈번히

발생하는데, 그 이유는 기온이 낮으면 혈관이 수축되기 때문이다.

▲위험한 심근경색의 신호

심근경색의 증상 중에 가장 흔하고, 중요한 증상은 가슴을 쥐어짜는 듯한 통증이다. 손가락으로 눌렀을 때 아픈 위치를 정확하게 알 수 없고, 수분 간 통증이 지속되면 심근경색일 가능성이 크다. 특히 가슴통증이 30분 이상 없어지지 않는다면 신속하게 응급실을 찾아야 한다. 다른 증상으로는 가슴 또는 상복부가 찢어지듯 답답하거나 무겁게 느껴지면서 호흡곤란이 나타나는 경우도 있다.

때로는 가슴통증을 동반하지 않고 구역, 구토만 나타나기도 한다. 특히 가슴통증과 함께 어께, 목, 팔로 퍼지는 통증이 동반된다면 심근경색을 의심해볼 필요가 있다. 목 부위가 답답하고 왼쪽 팔이 아픈 증상으로 나오기도 한다. 마지막으로 가슴통증과 함께 식은땀이 나며

얼이 찬백해지거나 창백증이 생긴다면, 급성 심근경색증이 발생했을 가능성이 크므로 신속하게 병원을 찾아야 한다.

▲골든타임 놓치지 않는것이 중요

심근경색증이 발생한 환자에게 가장 중요한 것은 골든타임을 놓치지 않는 것이다. 증세가 나타나면 망설이지 말고 119를 불러 즉시 대학병원 응급실로 가야 한다. 발병 6시간 이내에 병원에 가면 심장의 과사를 막을 수 있고, 12시간 안에 병원에 가면 심근을 성공적으로 회복시킬 수 있다. 응급실에서 심전도 및 혈액 검사를 통해 심근경색이 확인되면 응급으로 관상동맥조영술을 실시해 혈전과 동맥경화증으로 막힌 관상동맥을 확인한 다음 관상동맥중재술로 뚫어주는 시술을 가능한 빨리 시행해야 한다. 관상동맥중재술이 불가능한 경우에는 관상동맥 내에 발생한 혈전을 녹이는 혈전용해제를 사용한

다. 발병 6시간 이내에 사용하는 것이 좋고 늦어도 12시간 이내에 사용해야 한다. 가능하면 90분 이내에 관상동맥중재술을 시행할 수 있는 시설과 의료 인력이 갖춰져 있는 병원으로 가야 한다.

관상동맥중재술의 결과가 성공적이라고 치료가 끝난 것은 아니다. 약물 요법을 평생 지속해야 하고 흡연, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증 등의 위험 인자를 찾아 반드시 교정해야 한다. 또한 적절한 운동 및 체중 조절이 필요하고, 주기적으로 혈압과 혈당을 체크하고 심전도, 혈중 지질, 운동 부하 등을 파악하는 검사를 시행해야 한다. 증상에 변화가 있거나 시술 부위에 다시 협착이 생길 경우 또는 시술 병변의 위치에 따라 추적 관상동맥조영술이 필요할 수도 있다. 식생활에서는 가공적 기름기가 많거나 짠 음식을 피하는 것이 좋다. 신선한 야채와 과일, 견과류 위주의 식단이 좋다.

최영득 원장은 "중년의 경우에는 심장 검진을 받아보는 것이 좋다. 한국건강관리협회에서는 정밀하고 체계적인 심혈관질환 건강검진 서비스를 제공하고 있으며, 맞춤형 순환기검진 프로그램을 운영하고 있다. 또한 심혈관질환 경계 및 유소견자의 위험요인을 감소시키기 위해 맞춤형 영양상담, 운동처방을 실시하고 있으니 적극 활용하길 바란다."고 전했다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

사설

전북이 '제3 금융 허브'로 크려면

전북도에게 속세가 떨어졌다. 전북이 '제3의 금융허브로 크려면 4대 기관을 유치해야 한다는 의견이다. 신문에 난 기사를 보니 그 4대 기관은 '국제 금융센터', '카이스트 금융대학원', '농업정책보험', '농생명증권거래원'이다. 전북도가 기관유치에 실력 발휘를 얼마나 해줄지 기대가 크다. 혁신도시에 국민연금 기금운용본부와 들어선 만큼 치밀하게 준비하는 가운데 유치 작업을 벌여야 할 것이다.

여기 치밀한 유치 작업을 주문하는 이유는 분명하다. 전북도 혼자 힘으로 단번에 밀어부치려고 하기 보다는 많은 힘을 축적해야 한다. 관계 전문가들의 협조를 이끌어내는 가운데 그래야지 실패 때문이다. 저번에 삼성 유치 작업이 결국은 무위로 돌아간 것을 생각해야 한다. 오래도록 새만금위원회도 새만금개발청도 일하는 모양새가 시원치가 않았던 까닭이다. 그래서 도민들이 시선을 주는 쪽은 아무래도 전북도이다. 지역 발전을 위한 최고 책임이 있기 때문에 역량 발휘가 총체적이어야 한다.

전북이 '제3의 금융 허브'가 되려면 그 4대 기관을 유치해야 한

다는 말은 '사람과 미래'의 '혁신도시 시즌 2' 토론회에서 나왔다. 전북도는 그 토론회에서 나온 의견이 타당하다면 그에 대한 계획을 세워야 한다. 사실이다. 전북도가 지난 십수년간 보여준 기업 유치 성적표는 그리 만족스러운 게 아니다. MDU 체결이 많기는 했으나 나중에 실적이 되었던 게 드물지 않은 탓이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들자면 유치 실적이 저조함을 지적하지 않을 수 없다.

전북도는 때때마다 유치 실적을 호기롭게 말했다. 전북도는 도민들로부터 질수를 따려는 마음에서 그랬을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 MOU 체결 각서들은 대단한 성과였다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 유치 약속이 아니라 유치 성공이다. 실제 유치가 없다면 양해각서는 그저 종이 조각에 불과하다. 전북도는 도민들이 바라는 바를 잘 알고 있을 것이다. 기업 유치 못지 않게 기관 유치도 일자리 창출과 불거분의 관계이다. 그러므로 전북도는 4대 기관 유치에 욕심을 내를 일이다.

탄소산업 발전시키려면 계속 힘내야

탄소산업의 현황이 궁금하다. 탄소산업을 발전시키려면 더욱 힘내야 한다. 전주 산 탄소제품의 해외 판로가 가시화 될 전망이다. 보도가 생각한다. 그게 오래 전의 보도인데도 그렇다. 그런데 그 후 어떻게 됐는지 알 수가 없다. 그 후속 보도가 있었는지 없었는지 기억이 뚜렷하지 않다. 그래서 여기 당부하고 싶은 게 있다. 전북도는 탄소산업을 계속해서 쟁기고 지원해야겠다.

전북도는 스스로 했던 말을 상기해야 한다. 지역 발전 사업에 능동적으로 나서겠다고 과거에 여러 번 반복해 말했던 것을 잊지 말아야 한다. 지역 발전을 위해서는 발전의지를 행동으로 뜨겁게 달구어야 한다. 경제 발전을 약속하고 있는 사업 하나 하나에 애정을 가져야 한다. 그동안 도민들이 기대를 걸었던 사업을 둘러싼 탄소산업도 내놓을 수 없다. 그러나 기대가 크면 실망도 크다고 도민들은 삼삼해 하고 있다. 전북의 미래를 약속하는 선두주자 산업이라고 믿었는데 그 추진 속도를 보

니 거북이 걸음이다. 전북도의 말대로 탄소산업은 '백년 먹거리' 사업이다. 그러나 현실을 보면 그 거창한 수사와는 달리 느린 행보의 연속이다. 전북도의 말대로 탄소산업은 지역을 위한 주요 중점 사업 중의 하나이다. 따라서 탄소 산업에 대한 지속적인 기대는 당연하다. 도지사가 전주시장으로 있을 때의 일이 생각한다. 탄소 벨리 사업에 대해 정부 관계자들의 첫 반응이 좋았기에 순조로운 추진이 예상됐던 거 말이다. 그런데 그게 이제는 오래 전의 추억이 되어버렸다. 정부가 전북의 탄소사업에 적극적으로 지원해야 하는데 기대에 못 미치고 있는 오늘날이다.

그동안 탄소산업과 관련하여 밝은 소식이 들렸지만 그것은 늘 이쪽에서 나온 희망의 소리에 불과했다. 그런데 요즘은 그 희망의 소리조차 어찌 조용하다. 그 중에서도 탄소산업은 더욱 그래야 한다. 탄소산업이 문자 그대로 백년 먹거리가 되도록 계속 힘내야 한다는 주문이다.

독자제언

청소년들의 사이버 폭력에 대한 관심

요즘 유아, 아동, 청소년들이 인터넷 게임을 하면서 사이버 공간에서 대화하는 내용을 보면 기성세대는 알 수 없는 말들을 사이버 공간에서 하면서 상대방에게 사이버 폭력을 하는 사례가 늘고 있어 이로 인해 피해를 입은 청소년들도 많이 발생하고 있습니다. 과거에는 스마트폰은 물론 게임기도 집집마다 잘 보급이 되지 않아 집에서 자녀들이 게임을 즐기는 경우가 없어 밖에서 친구들과 어울려 노는 것이 참으로 보기 좋았습니다. 그때는 낮만 되면 동네에 아이들이 뛰노는 소리가 시끌시끌할 정도로 아이들이 놀기 좋은 환경이었지만 요즘에는 도로에 차들도 많이 아이들이 마음 놓고 쉼만한 공간도 따로 없어

안전하지 못한 환경속에서 우리 청소년들은 이제 안전하다고 여기는 학원, PC방에서 하루 종일 생활하고 있어 마음껏 활동을 하지 못하다 보니 폭력성이 높아질 수 밖에 없고, 청소년들의 게임 중독 증상이 그 어느 때보다 심각한 요즘입니다. 초·중·고등학생들 중 자를 조절 능력이 부족한 일부 학생들에게서 게임·인터넷·스마트폰 의존증 위험군과 사이버폭력 비중이 증가함에 따라, 올바른 스마트기기 사용 문화를 정착시키고 사이버폭력을 예방하기 위해서는 학생 대상 예방교육 강화, 교원·학부모 대응 역량 강화, 인식 제고 및 협력체계 강화가 필요합니다. **공통응답원경찰서 문봉피해조사**

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

사망률 60% 고속도로 2차사고 예방법

2차 사고란 교장·사고로 정차한 차량을 보지 못하고 뒤따르던 차량이 추돌하는 사고를 뜻한다. 국토교통부에 따르면 고속도로 2차 사고는 10건 당 6명이 사망할 정도로 매우 위험하다. 뿐만 아니라 일반 사고 보다 사망률이 무려 5배에 달한다. 운행중 차량에 문제가 생겼다면 우선 비상등을 켜고, 트렁크를 열어 뒷차가 운전자 차량을 식별할 수 있도록 해야 한다. 삼각대의 경우 주간에는 차량 후방 100m에, 야간에는 후방 200m 지점에 설치할 해 뒤따르려는 차량에게 주의를 주어야 한다. 사고 현장에 차량이 운행이 가능하면 사고 현장을 사진 또는 동영상으로 신속하게 촬영 후 갓길로 이동시키는 것이 좋다. 사고 원인 규명은 블랙박스 및 촬영한 사진을 통해 확인을 할 수 있기 때문이다. 또한 한국도로공사(☎1588-

2504)의 '긴급견인제도'를 이용하는 방법이 있다. 고속도로 분선, 갓길에 멈춰 2차사고가 우려되는 소형차량(승용차, 16인 이하 승합차량, 1.4톤 이하 화물차)을 인근 휴게소나 졸음쉼터 등 안전지대까지 견인을 해주는 제도이다. 한편 경찰청에서는 작년 12월부터 교통사고 현장의 2차 사고를 예방하기 위해 현장 후방에서 순찰차가 경광등과 사이렌을 켜고 지그재그로 운행해 뒤따라오는 차량이 속도를 내지 못하도록 서행을 유도하는 방식인 트래픽 브레이크(Traffic Break) 제도를 시행하고 있다. 모든 운전자들이 고속도로에서 사고 시 안전행동요령을 인지하고 차량에 안전장구를 휴대하고 다닌다면 2차 사고를 예방할 수 있을 것이다. **빅채원 지방경찰청 경찰관기동대 순경**

용 와 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 끊어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일