## 건강 칼럼

# 전조증상 없이 찾아오는 뇌경색... 주기적인 검진 필요

최영득
한국건강관리협회 건강증진의원

암 심장질환과 함께 3대 사망원인의 하나이며, 단일 질환으로는 국내 사망률 1위를 차지하는 무서운 질병 뇌졸중. 뇌졸중 중에서도 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색에 대해 자세히 알아보자.

-이상 징후 없이 갑자기 발생하는 뇌경색

뇌졸중이란 뇌혈관이 막혀서 뇌손상을 발생시키는 뇌경색과 뇌혈관이 터져서 생기는 뇌출혈을 모두 일컫는 말로 흔히 '중풍'이라고 알려져 있다.

뇌경색은 뇌조직의 손상에 따른 신체·정신적 장애를 일으키는 질환으로, 손상된 뇌의 위치와 기능에 따라 증상이 다양하게 나타날 수 있다.

주요 증상으로는 한쪽 팔·다리의 힘이 빠지거나, 반쪽 얼굴·몸의 감각이 둔해지는 증상, 주변 시야가 좁아지고 물체가 여러 개로 겹쳐 보이는 증상, 동작이 서툴고 섬세한 움직임을 할 수 없는 증상 등이 있다. 특히 뇌경색은 다른 뇌질환과 달리 이러한 증상들이 징후도 없이 갑자기 발생하는 것이 특징이다.

-사전 예방이 무엇보다 중요

뇌경색은 아직 확실한 치료법이 개발되지 않은 상태기 때문에 예방이 최선의 치료라고 할 수 있다.

현재까지 알려진 뇌경색 위험요소는 고령, 고혈압, 당뇨, 고지혈증, 흡연, 심장질환 등인데 사실 이러한 요소들은 현대 사회에서 어렵지 않게 볼 수 있고, 평소에 특이 증상이 없는 경우가 많아서 그 심각성을 모르고 내버려 두기 쉽다. 뇌경색의 위협은 일상 어디에서든 올 수 있다는 사실을 기억하고, 특별한 증상이 없어도 주기적으로 건강검진을 받아야 한다.

한편 뇌경색을 치료한 환자라면 2차 예방에 신경 써야 한다.

지속해서 항혈소판제나 항응고제 등의 뇌경색 예방제를 복용하고, 위험요소가 생기지 않도록 생활방식을 조절해야 재발을 막을 수 있다. 뇌졸중을 겪는 환자 10명 가운데 4명이 5년 이내에 재발하고, 그중 절반이 사망에 이르는 것으로 알려졌다. 뇌경색은 사전 예방뿐만 아니라, 치료 후 2차 예방이 무엇보다 중요하다.

-증상 발생 후 3시간을 지켜라

뇌경색은 골든타임이 있는 질환이다. 증상 발생 후 3시간 이내로 병원에 올 경우에는 혈전 용해제를 정맥에 주사하여 막힌 혈관을 뚫어서 뇌혈류를 회복시킬 수 있지만, 이후에는 혈전 용해치료를 받을 수 없다.

최근에는 미세 도관을 이용한 혈전제거시술이 개발돼 꽤 높은 치료 성과를 보이나, 이 또한 환자가 6시간 이내에 치료받아야 효과를 기대할 수 있다.

안타깝게도 뇌경색을 미리 막지 못한 경우라면 경동맥내막절제수술과 스텐트삽입시술을 시행할 수 있다. 실제 병원에 방문한 뇌경색 환자들을 문진해 보면 다수의 환자가 위험요소를 느끼고도 치료하지 않거나, 위험요소가 있는지조차 몰랐던 경우가 꽤 있다. 뇌 조직은 한 번 손상이 되면 재생이 어렵고 회복이 안 돼 장애를 남길 수 있다. 그러므로 무엇보다 예방이 최선임을 인지해야 한다.

-뇌혈관 질환을 막는 음식

▲등 푸른 생선

등 푸른 생선의 지방에 함유된 EPA와 DHA는 생성된 혈전을 용해할 뿐만 아니라 혈액이 응고되는 것을 막아 혈관을 튼튼하게 한다. 또 나쁜 콜레스테롤이 혈관 벽에 침착되는 것을 방해한다.

▲메주콩

메주콩에는 혈압을 낮추고 탄력 있는 혈관 벽을 유지하도록 돕는 대두 단백질이 함유돼 있다. 또한 지방을 연소시키는 사포닌, 동맥경화 예방에 좋은 레시틴 등 뇌혈관을 튼튼하게 하는 성분들이 다량 함유돼 있다.

▲토마토

토마토에 든 리코펜은 비타민 E의 약 100배, 베타카로틴의 약 2배의 항산화작용이 있는 것으로 밝혀졌다. 이외에도 베타카로틴과 비타민 C, 모세혈관을 튼튼하게 하는 비타민 P가 풍부하게 함유돼 있다.

▲당근

당근은 채소 중 베타카로틴이 가장 많은 식품이다. 베타카로틴은 콜레스테롤이 유해물질로 변해서 동맥을 막는 것을 방지한다.

## 사 설

### 젊은이들의 탈전북 가속화 고민해야

아직도 젊은이들의 탈전북 현상이 심각하다. 전북도를 비롯해서 각 시군 지자체는 오늘의 이 현실을 어떻게 보고 있는 지 궁금하다. 저번의 보도에 따르면 청년층의 40%가 이 지역을 떠나고 싶어한다고 했는데 말이다. 아마도 지금은 더했으면 더했지 나아지지는 않았을 것이다. 그동안 전북도와 각 시군은 일자리 창출에 대해서 무슨 노력을 했는지 알고 싶다. 현재 돌아가는 모양새를 보면 관심사의 우선순위가 제대로 정립돼 있지 않다. 답답한 노릇이다.

전북도와 각 시군 지자체에 할 말이 있다. 우리 지역은 전국 1위의 실업률이라는 불명예스런 성적표를 갖고 있다. 현실이 이런데도 어찌된 일인지 갈수록 청년 고용의 열기가 식고 있다. 청년 취업률이 이렇게 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 젊은이들의 탈전북 현실을 강건너 불구경하듯 해선 안 된다.

새정부가 우선순위로 청년 일자리 창출을 꼽고 있는 이때, 전북도와 각 시군 지자체는 그에 부응하여 방침을 세워야 한야 한다.공공기관들 역시나 마찬가지로 그래야 한다. 다들 청년 일자리 창출과 고용에 동참해야 한다는 주문이다. 청년 고용 열기가 식지 않도록 다들 진정성을 가지고 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 도내에 일자리가 부족한 까닭에 탈 전북 가속화 현상이 끊이지 않고 있는 것이다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 표피적으로 보고 싶은 것만 보려고 해서는 안된다.

지난 십수년간 전북 청년 실업의 현실은 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 미취업자들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치에 공감하지 않고 있다. 대졸자 거의 태반이 백수인 게 팩트이기 때문이다. 전북도는 일자리 찾기에 지친 젊은이들이나 시간제 일자리에서 힘들어 하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 미래를 설계하지 못하고 있다. 결혼이나 출산 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 전북도는 젊은이들이 일자리를 찾아 다른 지역으로 떠나는 탈전북 현실을 고민하지 않으면 안된다.

### 지금은 똘똘 뭉쳐 지역 발전을 도모할 때

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 내부에서부터 상생과 협치의 미덕을 실천할 때라는 이야기다. 현재 새정부의 행보와 관련해서 연일 기대와 칭찬이 넘치고 있는 중에도 전북의 몫에 대하여 눈길을 주다보면 섭섭한 구석이 없지 않다. 새정부 들어서 윤 수석 외에 아직까지도 중책을 맡은 이는 없기 때문이다. 인사가 만사라는 말도 있는데 걱정이 아닐 수 없다. 새만금 관련부서를 청와대에 두겠다던 대통령의 약속만해도 그렇다. 그게 지금으로선 난망해보인다. 다른 지역은 환호하고 있는 중에 우리 전북 지역은 추이를 계속 지켜보고만 있는 이유이다 .

지역을 견인하는 위치에 이는 단체장이나 기관장은 상생과 협치의 미덕을 보여야겠다. 그것은 도민들이 항상 바라던 바이다. 우리 전북이 낙후된 원인으로 정부의 편견에 따른 예산 부족을 말하고 있지만 도내 힘 있는 이들이 서로 갈등했던 것도 원인이라면 원인이다. 돌이켜보면 역대 도지사들과 단체장 그리고 기관장들 사이에 알력이 아주 없었던 게 아니라서 말이다. 그렇다. 그런 세월이 오래이기에 지금 부랴부랴 나서도 다른 광역시도를 따라잡기 어려운 게 오늘날 전북의 현실이다.

도내 단체장들과 기관장들은 우리 전북의 현실을 제대로 보아야 한다. 현재 군산 조선소 문제가 지역 경제를 위해 큰 고민거리가 아닐 수 없다. 저번에 비상추진단을 구성해 문제를 손 빠르게 다루겠다고 했지만 현실의 벽이 너무 높아서인지 그게 무위로 돌아가고 있다. 군산조선소가 폐쇄되면 많은 실업자를 양산하게 되는데 앞으로 지역 경제가 큰 걱정이다. 그리고 전북 발전을 위한 최고의 국책사업이라는 새만금도 그 추진이라는 게 지자부진의 연속이라서 큰 불만이다. 이런 때 도지사와 시군 단체장들이 전북 발전을 위해 어떤 각오를 하고 있는지 관심이 크다.

다시 말하거니와 전북도는 도민과 함께 똘똘 뭉쳐 지역 발전을 도모해야 한다. 중앙정부를 상대로 제 몫을 챙기려면 힘을 모아야 한다. 현안사업을 구체적으로 추진하기 위해서도 어깨를 나란히 하는 정신이 필요하다. 그 어디에 소속돼 있든 우리 몫을 온전히 챙기는 데 힘을 모아야 한다. 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가는 오늘날, 도민들은 상처가 깊다.

## 독자제언

### 어린이 통학차량 안전 사각지대 해소 절실

유치원이나 어린이집 원아들 대부분은 어린이 통학차량을 이용하게 된다. 아이들의 안전을 최우선해야하는 어린이 통학차량이지만 안전사고가 끊이지 않고 있어 대책마련이 시급해 보인다.

대부분 학원에서 원생 통학에 소형버스를 운영하는데 이런 학원버스는 정작 어린이들에게 필요한 내부 안전시설에는 별로 신경을 쓰지 않고 차량 운행에만 몰두하여 경미한 접촉사고에도 많은 어린이들이 큰 부상을 당하는 등 안전상에 많은 문제점이 있다.

학원차량들은 처음 출고될 때 어린이 통학버스로 나온게 아니기 때문에 안전띠가 성인용으로 장착되어 있지만 자체를 손보지 않은채 그대로 운행하고 있으며, 카시트 장착 의무화도 잘 지켜지지 않고 있다.

또한 어린이 통학차량의 선팅은 몇해 전부터 어린이들이 통학차량에 갇히게 되는 원인으로 지적되고 있다. 아이가 안에 있는지 확인하기조차 힘든 짙은 선팅은 지나가던 행인이 차량 안에 방치된 아이를 발견할 수 있는 일말의 가능성마저 기대할 수 없게 만들기 때문에 위험하지만 아직까지도 기준이 마련되지 않아 아이들의 안전이 방치된 실정이다.

법조항에 강제규정이 없다는 이유로 안전시설까지 소홀이 한다는 것은 대단히 위험하고 분명 잘못된 생각일 것이다.

관계기관은 학원 승인에 앞서 운행차량의 안전띠 장착여부 등 내부 안전시설을 필히 확인하여 설마하는 안일한 생각을 근본적으로 가지지 않도록 하는 것이 급선무이다.

어린이는 우리 모두가 보호해야 할 아이들이다.

어린이 통학차량이 어린이 안전사고의 사각지대가 되지 않도록 관계자들의 안전의식 함양과 규제장치가 조속히 마련되길 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

## 독자제언

### 6월부터 주차 뺑소니 형사처벌

그동안 주차된 차량을 들이 받은 뒤 도주하는 주차뺑소니의 경우 교통사고 처벌을 받지 않았기 때문에 가해차량이 도주하는 것에 큰 죄의실을 느끼지 못하고는 도주해버리는 경우가 많았다.

현행 도로교통법에 따르면 주차뺑소니의 경우 가해자를 잡더라도 보험처리로 끝나버리고 형사처벌은 불가능하였다. 운행 중이지 않은 주·정차된 차량을 충격 후 도주한 주차테러와 같은 경우 경찰에 접수되는 교통사고의 약30%가량을 차지할 정도로 많이 발생하지만 이를 뺑소니로 처벌하기 어려운 실정이며, 주변의 CCTV나 블랙박스 등 경찰수사를 통해 가해자를 잡더라도 '보험처리해주면 되지 않느냐'며 당당한 태도를 보여 그동안 애태운 피해자의 마음에 한번 더 못을 박는 사례가 빈번하게 발생하였다.

이러한 피해자를 위로라도 하듯 오는 2017년 6월3일부터는 주차장에 주·정차된 차량을 충격 후 아무런 조치를 하지 않고 도주한 일명 주차테러 가해자에게 벌금을 부과하는 제도를 시행할 예정이다.

따라서 주차테러 후 도주한 운전자에게는 피해차량에 대한 수리보상은 물론 20만원 이하의 벌금이 부과되기 때문에 주차테러시 꼭 피해차주에게 연락을 하여야한다.

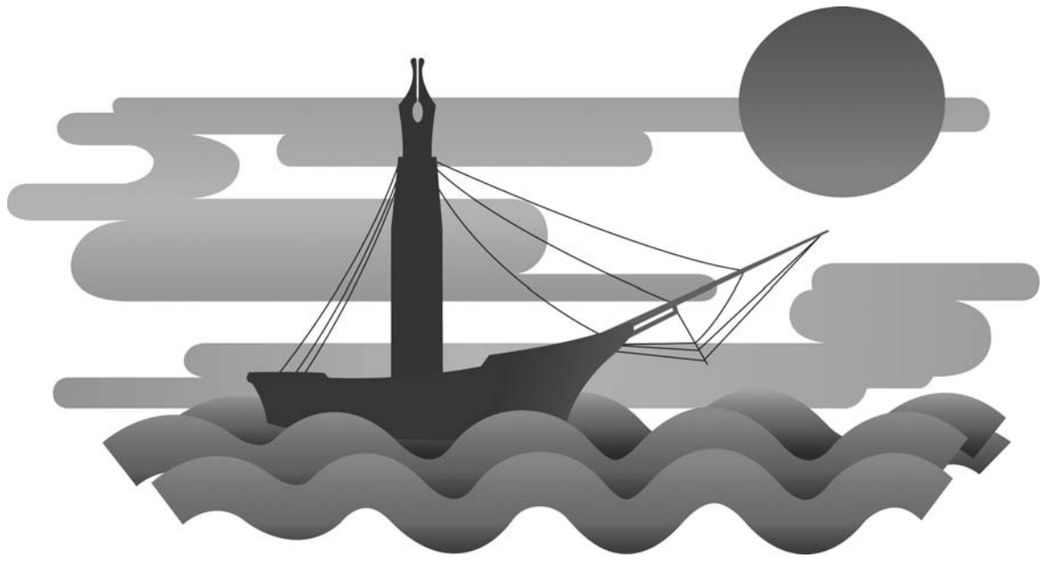
일각에서는 20만원 이하의 벌금이라는 낮은 금액으로 인한 실효성에 대해 의문을 제기하고 있다.

그러나 모든 일에는 운전자들의 도덕적 인식이 가장 중요하며 주차뺑소니가 엄연히 범죄라는 것을 인식해야 한다.

개정된 도로교통법 시행보다 우선되어야 할 것이 피해를 당한 상대방에 대한 배려이다.

박재원 전북지방경찰청 기동대순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일