

건강 칼럼

몸이 보내는 이상 신호, 비(鼻)출혈

비출혈은 일상 동안 1번 이상 경험하게 되는 흔한 증상이다.

가벼운 병증이 원인이 되어 나타나는 경우가 흔하지만 때로는 양성 종양부터 암까지 다양한 이상을 알리는 신호일 수도 있다.

그렇기에 비출혈의 형태를 살펴보고 그에 맞는 적절한 대응을 해야 한다.

양상과 형태를 자세히 기억해야 비출혈은 '코피'라 불리는 증상으로 발생하는 위치에 따라서 전방 출혈과 후방 출혈로 나뉜다.

그중 전방 출혈은 코 입구부의 모세혈관 출혈에 의한 것으로 혈관을 덮고 있는 조직이 얇아 외상을 받기 쉬어 흔히 발생하는 유형으로 비출혈 유형의 90%를 차지한다.

이 부위는 비출혈이 반복되더라도 소량의 출혈 증상을 보이고 제대로 조치하면 쉽게 출혈이 멈춘다.

그러나 코 깊숙한 부위의 출혈에 의한 비출혈은 고혈압이나 동맥경화 등 동반된 경우가 많아 장년 노인층에게 흔하게 발생하며 가정에서는 지혈이 힘들어 주의해야 한다. 비출혈이 멈추지 않고 계속 목으로 넘어가는 느낌을 받으면 이런 유형의 코피일 가능성이 높다.

반복적이거나 20분 이상 멈추지 않는 비출혈은 진료 및 치료가 필요하다. 어느 쪽 비강에서 출혈이 있는지, 양측에서 모두 출혈이 난다면 더 심한 쪽은 어디인지, 어느 쪽에서 먼저 출혈이 시작됐는지, 코로 먼저 나왔는지 입으로 먼저 뱉어냈는지에 대한 정보를 의료진에게 제시한다면 많은 도움이 될 수 있다.

국소적 원인에 의한 비출혈

우리 몸의 이상 신호와 연결해볼 때 비출혈의 원인은 크게 코 자체

에 문제가 있어 생기는 국소적 원인과 신체적인 이유로 발생하는 전신적 원인으로 나눌 수 있다. 국소적 원인은 직접적으로 비강 내에서 점막이나 혈관에 손상을 주어서 비출혈이 생기는 경우로, 크게 외상과 계절적인 요인으로 인해 비강점막이 건조하거나 염증이 생긴 경우, 이물질·복소 또는 화학적 자극제, 종양 등으로 인한 것이다.

점막에 손상을 주는 가장 흔한 원인은 코를 후비는 것이다.

이로 인한 직접적인 점막 혈관의 손상이나 2차적인 염증으로 인해 비출혈이 생길 수 있다. 이러한 일상적인 경우 외에도 비강·부비동 또는 안면골·두개골이 골절됐을 때와 같이 비점막이 손상된 경우 다량의 출혈이 발생할 수 있다.

계절적으로는 온도와 습도의 변화가 심한 겨울철에 다소 많이 발생한다. 이때 상기도 감염으로 출혈이 나타날 가능성이 높다.

또한 부비동염·비염·알레르기 등을 가진 환자는 점막 자체의 염증으로 인해 비점막이 충혈 되어있고 연약하기에 강하게 코를 풀 때 이미 약화된 혈관이 쉽게 손상돼 출혈을 일으키기 쉽다.

종양과 동맥류는 흔한 원인은 아니지만 반복적이고 심각한 일측성 비출혈이 있고 코막힘이 동반될 때



최영득

한국건강관리협회 건강증진의원

질환의 원인이 된다.

그 밖에 흔한 후천적인 혈액응고 장애로는 심근경색, 협심증 부정맥 등 심혈관질환이 있다.

또 기타 뇌혈관 말초혈관으로 인해 복용하는 항응고제인 아스피린, 헤파린, 와파린 등의 복용이 원인일 수 있는데 간혹 이러한 약을 투약할 때 출혈성 경향이 높아져 비출혈이 발생할 수 있다.

노화에 따른 혈관벽의 변화 중 특히 동맥벽의 섬유화로 인해서 발생하는 혈관의 경화성 변화는 노년층에 있어 비출혈을 일으키는 주된 원인이다.

특히 고혈압은 만성적인 혈관 손상을 일으킴으로써 비출혈을 유발한다. 동맥경화증이나 고혈압 등에 의해 혈관에 문제가 생기면 이 부위에서 비출혈이 발생할 수 있다.

‘생활 시 고개를 앞으로 숙이고 비강개 압박

전신질환에 의한 출혈이 아니라면 대부분 충분한 압박만으로 비출혈을 멈출 수 있다.

비출혈이 발생했을 경우 높은 자세보다는 의자나 소파 등에 앉은 것이 좋다. 고개를 뒤로 젖히는 경우가 많은데 피가 호흡기로 들어가 흡입성 폐렴을 일으킬 수 있으므로 고개를 앞으로 기울여야 한다.

이때 비강개를 손가락으로 5~20분간 충분히 압박하면서 숨을 천천히 깊게 들이쉬고 내쉬며 목 뒤에 얼음찜질을 하는 것이 도움이 될 수 있다.

또한 뚜렷한 출혈 부위 없이 스며나오는 출혈이나 다발성의 반복되는 비출혈은 전신질환을 의미하는 소견일 수 있으므로 전문의와의 상담을 통해 원인이 되는 질환을 치료하는 것이 중요하다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사설

군산조선소 문제 확실하게 해결해야

지금은 군산조선소 문제 해결에 온 힘을 집중해야 할 때이다. 문재인 대통령이 송 지사의 건의를 받아들여 이낙연 총리에게 군산조선소 문제를 해결하도록 특별을 내렸다는 소식이 들려오고 있다. 국무총리가 해법을 마련해 곧 전북을 방문할 것이라고 하는데 전북도는 보다 능동적인 요구를 해야겠다. 총리가 그것을 서두르도록 말이다. 이제 시일이 얼마 남지 않았기 때문이다. 군산조선소 문제 해결이 사후 악방문이 되지 않기를 바라는 것이다.

전북도는 힘을 내야 한다. 오래도록 지역경제가 위축된 탓에 청년 인구의 유출이 계속 되었지만 이제 희망을 만들어야 한다. 요 며칠 사이 전북도와 뜻을 같이하여 언론사들이 재무 찾기를 강조한 만큼 지역 경제도 변화를 도모해야 한다. 군산조선소의 재가동을 위하여 더 많이 고민하는 가운데 의지를 두어야 한다. 민약의 경우 이 총리가 가지고 있는 방안이 미흡할 경우와 조율이 필요하기 때문이다. 전북도는 군산조선소를 살려내겠다고 여러 번 천명해 바가 있다. 그러므로 이번 기회에 반드시 땀을 보여줘야

한다. 현대중공업 측이 7월 기동 중단을 증권거래소에 공시했지만 그걸 받아들여서는 안 된다. 현대중공업 측이 생각을 바꾸도록 만들어 놓아야 한다.

전북 경제는 전국에서 가장 열악하다. 우리 지역의 경제는 겉으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고 지난해 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일하다. 그것을 잊지 않는 마음 바탕 위에서 군산조선소 문제를 생각해야 한다. 저번에 현대중공업 군산조선소의 정상화를 위해서만 1만명의 시민이 길거리에 나섰던 것을 다시 상기해야 한다.

전북도는 이번에 군산 경제의 변화를 이끌어내야 한다. 현대중공업 측이 문을 닫겠다고 예고했지만 안 될 말이다. 전북도는 이번에 이 총리에게 도민의 뜻을 강력하게 말해야 한다. 이쪽의 요구가 미약하면 현실을 감안하라는 타협안 카드를 종종받을 수도 있는데 그것을 경계해야 한다. 전북도가 이번에 군산조선소 문제를 확실하게 해결해줄기를 기대하는 바이다.

전북도의 활발한 기업유치를 기대한다

전북도가 기업 유치를 보다 활발하게 해주어야겠다. 이같은 당부는 이번에 처음 하는 말이 아니다. 전북도가 기업 유치 작업에 성공하려면 평소에 많은 준비를 해두고 있어야 한다. 이전에는 기업들을 위해 구체적인 도움도 미리 생각해두고 있어야 할 것이다. 수도권이나 다른 지역의 기업들을 이쪽으로 데려오려면 그래야 한다. 전북도가 기업유치를 하는 데 애쓰고 있지만 도민들의 눈높이에는 아직 미흡하다. 지난 수년간 보여준 기업 유치 성적표라는 게 만족스러운 게 아니었으니 말이다.

전북도는 양해 각서를 교환한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다. 전북도가 수년 간 보여준 유치 실적은 얼른 생각할 때 대단한 성과이기는 하다. 그러나 속내를 들여다보면 그게 아니다. 투자 규모를 보면 그 액수가 많지 않기 때문이다. 왜 그랬을까. 양해 각서 서명이 끝 유치 확정은 아니었던 것이다. 그런 점에서 지난해의 내용도 절반 다를 게 없다. 그래서 여러번 반복해 말했던 것을 여기 다시 말하고자 한다. 중요한 것은 실제로 양해 각서가 아니라 실제 투입된 돈의 액수이다.

전북도는 기업 유치가 활발해야 한다. 도내에 일자리가 부족하고 고용시장이 열악한 이유는 많다. 그런데 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 말할 수 없다. 신규 고용률이 전국 평균을 상회했다는 보고가 오래 전에 있었지만 공감하기 어려웠던 게 생각난다. 기업유치 효과라는 게 기대치만 높혔을 뿐 실속이 없었던 것이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 그 보고하는 바가 보다 확실해야겠다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 투자를 하는 기업이라면 진짜로 유치된 기업이라는 것을 말이다. 전북도의 기업 유치 작업이 활발해야 하는 이유는 명백하다. 기업유치와 일자리 창출은 불가분의 관계이다. 기업 유치가 잘 되면 일자리 창출도 잘 되고 기업 유치가 안 되면 일자리 창출도 안 된다. 전북도는 도내 미취업자들에게 희소식을 들려 주어야 한다. 일자리 창출을 위해서도 그렇지만 고용안정을 위해서도 기업유치 작업을 활발하게 전개해 달라

독자제언

노인학대 가정사를 넘어 사회적 해결책 모색

100세 시대라는 말이 낯설지 않은 요즘 노인학대는 우리가 풀어야 할 새로운 사회문제가 되었다.

‘노인학대’는 65세 이상의 노인에게 신체적은 물론 정신적·정서적 폭력을 행사하고 경제적으로 착취를 하거나 가혹행위 및 유기 또는 방임을 하는 것을 말한다.

1만 건이 훌쩍 넘는 노인학대 신고와 학대 판정을 받은 사건이 2012년 이후 매년 증가해 2015년 3800여건에 이른 것으로 보아 노인학대 예방을 위한 사회의 관심과 대책 마련이 시급

해 보인다. 전체 노인학대 사건 중 요양원 등 시설에서 행해진 경우는 일부에 불과하며 대부분이 가정에서 이뤄지고 가해자 역시 80% 이상이 가족이라는 사실은 씁쓸함을 더한다.

이런 사실로 대부분의 노인학대의 피해자들은 자신의 탓을 하거나 혹은 내 자식에게 피해가 갈까봐 신고를 꺼리는 경향이 커 신고율은 매우 저조할 수밖에 없다.

그래서 노인학대는 ‘잊힌 가정폭력’이라고 불리기도 한다.

초고령 사회로 진입하면서 최근에는 60대 이상인 자식이 80대 이상의 부모를 때리고 숨지게 하는 등 노인이 노인을 학대하는 일까지 계속해서 발생하자 ‘노노(老老)학대’라는 신조어도 생겼다.

학대 이유가 여러 가지 이겠지만 보살핌을 받아야 하는 자신이 나이 든 부모를 모시면서 겪는 신체적 또는 경제적 어려움이 부모 학대의 주원인으로 여겨지고 있다.

즉, 노인학대는 더 이상 개인 문제로만 치부하여 처벌로만 끝날

것이 아니라 노인 복지 등 사회적 측면에서의 해결책도 고심해야 한다.

존속을 대상으로 한 범죄에는 ‘패륜아’라는 단어가 많이 쓰인다. 인간으로서 마땅히 하여야 할 도리를 저버린 사람. 패륜아, 그만큼 노인학대는 심각한 범죄이고 사회문제이다.

이번 제1회 노인학대예방의 날을 계기로 하루빨리 노인학대가 근절되길 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소 순경



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**