

건강 칼럼

한국인 사망 원인 3위 '심장 질환'

최근 심장 혈관이 좁아지거나 막히는 허혈성 심장질환에 의한 돌연사자 급증하면서 심장 건강에 대한 관심이 높아지고 있다. 심장질환은 증상 없이 갑자기 나타나는 경우가 있어 흉통이 있다면 검진을 통해 정확한 원인을 확인해보는 것이 좋다. 흉통의 원인이 심장일 때, 신속한 진단과 치료가 요구되기 때문이다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

-안정형 협심증, 심장 관상동맥이 좁아져 발생
허혈성 심장질환의 하나인 안정형 협심증은 주로 '조인다, 압박한다, 빠르다, 쥐어짜다.'는 듯한 통증이 동반된다. 위치는 앞가슴이나 왼쪽 가슴이 흔하며, 종종 왼팔이나 목 주변, 등까지 통증이 퍼지는 방사통을 느끼기도 한다. 지속시간은 10분 미만 정도로 육체활동·스트레스·추위에 의해 통증이 시작되거나 악화된다. 휴식과 안정을 취하면 완화되며 니트로글리세린이라는 약을 혀 밑에 넣으면 몇 분 이내에 통증이 사라진다.

트레스·운동 부족에 의해 촉진되며, 심장병의 가족력이 있을수록, 나이가 들어갈수록 더 많이 발생한다. 협심증 진단을 위해서 기본적인 심전도 검사와 심장 초음파, 관상동맥 CT 등이 도움이 된다. 가장 정확한 진단방법은 심장 혈관을 직접 촬영하는 관상동맥조영술을 통해 어느 혈관이 얼마나 좁아져 있는지 혈관의 협착상태를 확인하는 것이다.

질환으로 오진되기 쉽다. 변이형 협심증은 관상동맥의 심한 혈관 경련이 주된 원인으로, 새벽이나 이른 아침에 흉통이 많이 생기는 이유는 밤 동안 안정돼 있던 자율신경계의 균형이 깨지면서 혈관의 수축 정도가 증가하기 때문이다. 대부분 약물 치료에 반응이 좋아 정확한 진단과 치료로 비교적 양호한 예후를 갖지만 관상동맥 경련이 장시간 지속되면 심근경색증이나 악성 부정맥 등이 동반돼 사망에 이를 수 있다.

서 혈관이 완전히 폐색됨으로써 산소와 영양을 공급받는 심장 근육이 괴사를 일으키는 질환이다. 흉연에 의한 경우에는 관상동맥의 협착은 없으면서 혈관을 완전히 막는 큰 혈전으로 인해 급성심근경색증이 발생하기도 한다. 주된 증상은 참을 수 없는 심한 흉통으로, 수분 이내에 가라앉는 다른 협심증의 통증과는 달리 심근경색증의 통증은 20분에서 수 시간 동안 지속된다. 당뇨·환자·여성·노인 등 일부 환자들은 통증을 느끼지 않고 소화가 안 되거나 숨이 가빠지는 것처럼 느끼기도 하며, 경우에 따라서 돌연사로 나타날 수도 있다. 증상 발현 초기에는 심장초음파 등 검사 결과가 정상일 수도 있어 의심되면 곧바로 관상동맥 조영술을 시행하기도 한다. 심근경색이 진단되면 90분 내에 스텐트를 이용해 막힌 혈관을 열어 주는 일차성 스텐트 삽입술을 시행한다. 경우에 따라서는 혈전용해제를 이용해 약물 치료를 하기도 한다. 협심증과 다른 것은 특히 급성 심근경색인 경우 심한 근육 손상을 동반하므로 가능한 한 빨리 병원에 도착해 치료를 받는 것이 가장 중요하다. 때문에 심한 흉통이 발생하면 119에 연락하여 지체 없이 신속히 병원에 가는 것이 생명을 구하는 방법임을 꼭 기억해야 한다.

사설
전북도, 제육 지키기 제대로 해야

전북도에겐 할 말이 있다. 제육을 지키고 챙기려는 열정을 가져야 했다. 이같은 주문은 생존을 위해서이다. 지난날 반북해 말했던 바, 군산조선소 문제가 실망과 분노의 연속이다. 전북도가 제육 지키기를 말로만 하고 있는데 방안통수 같아서 풀벌겍이다. 이제 말치고 일어나지 않으면 안된다. 이낙연 국무총리가 서울 종로구 정부 청사에서 가진 국정현안 점검회의로 군산 시민의 민심을 건드렸다. 군산조선소 재가동과 관련하여는 구체적인 언급을 생략한채 주변적인 것만 대책이라고 말했기 때문이다. 그것은 오는 28일 새만금 방문 때 어떤 말을 해줄지 미리 짐작케 하는 대책이 아닐 수 없다. 결국 군산조선소 재가동은 어렵다는 말을 미리 흘린 것이나 마찬가지다. 정말이지 한탄스러운 일이다. 전북이 광주와 전남에 끌려가는 양상을 보이고 있음도 심각한 문제이다. 전북도는 독립된 지자체라는 사실을 명심해야 한다. 도내 여러 현안사업과 관련하여 우리의 몫을 챙겨야 한다는 자각이 필요하다. 저변에도 언급한 바 있거니와 내년도 국가예산 부처 반영액은 총 5조6637억 원이다. 그것은 당초 도에서 요구한 7조1500억 원의 79%에 지나지 않는 수준이다. 지난해의 성과와 비교해 1055억 원이 증가한 것이라고 해도 전북도는 생색을 내서는 안 된다. 전북도는 정신 태도를 바꿔야 한다. 물론 예산 문제가 완전히 결정난 것은 아니기에 노력할 여지는 많이 남아 있다. 전북도는 도민이 바라는 바를 어떻게 해서든 이루어내야 한다. 7조원대를 돌파해야만 제육 지키기와 관련해 조금이나마 의미가 있다. 사실 7조원대 돌파도 수 년 전에 있어야 할 일기에 마땅한 것은 아니다. 전북도는 우리의 몫을 지키기 위해서 깨어 있지 않으면 안된다. 전북도는 무한 책임을 져야 한다. 다른 지역은 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못한 이유가 무엇 때문이었는가. 우리 지역의 발전상이 시원치 않은 탓이다. 전북도는 지역의 현상을 똑바로 보고 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 지역의 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 전북도는 제육을 지키기 위해 구체적인 행보를 보여야 한다.

물가 동향에도 관심 가져야

전북도는 물가 동향에도 관심을 가져야겠다. 소비자 물가가 잇따라 인상 조짐을 보이고 있는 지금이다. 정치가들의 언사와 행보에 관심이 쏠려 있는데 바람직하지 않다. 지역 경제를 들여다보고 대책을 세워야 할 이들이 너무 조용하기에 하는 말이다. 다들 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 물가가 어떻게 될지는 언급조차 없으니 말이다. 그것은 물가 오름세에 아예 신경을 끄고 있다는 것일 것이다. 물가 역제를 말한다 고 물가가 잡히는 것은 아니지만 그래도 그게 무반응 보다는 보기에 좋다. 도내 고위 공직자들이 부자여서 그러는지 서민의 형편을 너무 모르고 있는 것 같다. 근대 물가가 꾸준히 상승한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 옛날 대선 후와 비교해 악과라는 식으로 받아들이면 안 된다. 물가 오름세가 다른 물가에도 영향을 줬 전제적으로 오르고 있는 것이다. 그중에서도 품귀현상을 보이고 있는 품목들은 그 가격이 치솟았다. 거기에 덩달아 다른 유사 물

독자제언

우리 이웃의 걱정거리 '동네 조폭'

우리는 조폭이라는 말을 들으면 범죄를 목적으로 카리스마를 가진 수장의 명령에 의해 움직이며 활동하는 잔인한 집단을 으레 떠올리게 된다. 물론 이런 조폭들의 사회적 해악과 위험성에 대해서는 이미 많이 알려져 있고 충분히 사회적 논의가 진행돼 오며 경각심을 불러 일으켜 왔지만, 정작 우리 시민들에게 가까운 곳에서 또는 생활 속에서 위협이 되는 사람들은 따로 있다. 이들은 '동네조폭' 또는 '동네 건달'이란 이름으로 일적 지역을 근거지로 반복적이고 고질적인 무전취식, 영업방해, 금품갈취, 폭행, 협박 등 우리 생활 주변에서 안전을 위협하고 생업에 지장을 주는 등 행패로 주로 서민들에게 피해를 주는 폭력배들을 가리킨다. 약자에게 강하고 강자에게 약한 이들은 서민들을 끊임없이 괴롭히고 위협한다. 이는 지역치안 또는 골목치안을 악화시키고 불안감을 증폭시키는

우리 주변의 위험요소이다. 현실에서는 이들에 대한 단속이 더 절실한 상황이다. 장기간 동네에 거주하며 소상공업자들에게 급진적, 심리적 피해를 동반한다. 소상공업자들은 복복에 대한 두려움과 생계형 업소의 불법 영업 사실로 인해 자신이 오히려 피해를 보지 않을까하는 걱정과 신고자체를 꺼려한다. 그러므로 이들에 대한 모니터링이 되지 않아 단속하기가 어려워 피해가 더욱 커져가고 있다. 이러한 이유로 '국민에게 공감 받는 치안'을 표방하는 경찰로서도 이에 대한 해결책을 마련하기 위해 노력하고 있다. 경찰은 전담팀을 편성해 동네조폭에 대한 특별단속을 실시하고 있으며, 특별단속 기간 중 동네조폭 피해 신고 시 피해신고자의 범법행위에 대한 형사처벌 면책 등 자발적인 피해 신고를 유도하고 있다. 백경주 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

여름철 해수욕장 성범죄 예방법

장마가 끝나가고 무더운 여름이 시작되는 요즘, 열기를 해소하기 위해 해수욕장, 캠핑장 등 각종 피서지로 떠나는 여행객들이 많아졌다. 이러한 여름철이면 어김없이 성범죄 불청객들이 나타나는데, 즐겁고 안전한 피서지를 즐기기 위해 몇 가지 방법을 숙지해야한다. 먼저, 과도한 음주 및 피서지에서 심야에 혼자 돌아다니는 것은 삼가야 한다. 사람들이 북적거리는 피서지에서 혼자 다니다면 복잡한 주변 상황을 틈타 이를 노리는 성범죄자들의 표적이 될 수도 있다. 또한 탈의실과 화장실 등 공공장소를 이용 시에는 사용 전 의심점이 있는지 먼저 살펴봐야한다. 많은 사람들이 이용하는 공공시설인 만큼 주변을 경계할 필요가 있다. 백오섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

그리고 수상한 사람이 뒤따라오면 사람이 다니는 큰길로 가거나 112신고를 하여 바로 경찰의 도움을 받을 수 있도록 하자. 어떠한 일이 발생했는 경우 대처능력이 떨어지게 되기 때문에 호루라기, 경보기를 소지하고 다니는 것도 성범죄를 예방 하는데 큰 도움이 된다. 마지막으로, 우리 경찰은 국민들이 안심하고 피서지를 이용할 수 있도록 여름파출소를 운영하고 있으므로 안전한 피서를 즐기려면 피서지 내의 여름파출소 위치를 미리 기억해두는 것이 좋을 것이다. 각종 범죄에 있어서 나는 예외일 것이라는 생각은 버리고 조금만 더 주의하여 올 여름 휴가는 전 국민이 사고 없이 즐기는 여름휴가가 되기를 기대해본다.

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

