

건강 칼럼

뇌혈관에도 신호등이 있다!...뇌가 보내는 위험신호

누구보다 건강을 자신하고 있던 김 씨는 6개월 전을 후회하고 있다.

늘 운동을 하고 몸에 좋다고 하는 음식을 골라서 먹곤 하던 그는 6개월 전 잠시 오른쪽의 팔다리가 약해지다가 금방 사라지는 증상을 간과한 것이다.

당시 회사에 일이 많아서 스트레스를 받던 중이라 요즘 힘들어서 그러려니 한 것이 지금까지 후회가 된다.

그 일이 있던 후에 얼마 지나지 않아 다시 오른쪽의 마비가 왔고 다시 좋아지겠지 하고 기다렸으나, 이번에는 호전이 되지 않고 증상이 계속돼 병원을 찾은 결과 뇌졸중이라는 얘기를 들은 것이다.

처음 증상이 나타났을 때 병원에 오거나, 다시 증상이 있었을 때 빨리 병원에 왔었다면 괜찮았을 것이라는 이야기도 같이 들었을 때는 이미 늦은 후였다.

현재 김 씨는 우측의 마비가 약간 호전됐으나, 생활이 불편해 재활 치료를 계속하고 있다.

요즘은 마이카 시대로 차 운전은 경험한 사람이 더 많을 것이다.

운전을 할 때에 사고가 발생하는 것을 방지하기 위해서는 교통 법규를 잘 지켜야 하는데, 특히 신호등



이강운 김해중앙병원 뇌혈관센터 과장

을 잘 지켜야 사거리에서 대형사고를 막을 수가 있다.

신호등을 보면 노란색의 경고등, 빨간색의 위험 등이 있어서 녹색에서 노란색으로 신호가 바뀌는 경우, 정지선에 멈추라고 약속을 했다.

물론 빨간색이 점등 되면, 절대적으로 사거리에 진입을 하지 말아야 하는 것은 당연한 것이고...

뇌혈관에도 신호등이 있다.

노란색의 경고등은 소위 말하는 '미니뇌졸중'이라고 불리는 일과성 뇌허혈발작 증상으로 이는 뇌혈관이 완전히 막히기 전에 혈관이 잠시 막혔다 풀리면서 발생하는 현상으로 전조증상이 한번 나타나면 재발이 잦고 이후 뇌졸중으로 이어질 위험이 커 주의해야 한다.

특히 좌우 한쪽의 마비가 가장 많이 발생하나, 술 먹은 사람처럼 말을 하는 언어 장애, 의식장애가 나타나거나, 시각 장애, 어지럼증, 심한 두통이 나타나기도 한다.

이러한 증상이 있다면 24시간 이내에 사라지거나, 보통은 5분에서 2시간 정도 지속되다가 사라지는 증세가 보인다.

이러한 증세가 있는 경우 약 1/3에서 뇌졸중이 한 달 이내에 발생하므로, 이러한 증세는 노란색의 신호등이 켜진 상태로 우리가 정지선에 정지하기로 약속한 것 같이, 바로 병원을 방문해야 한다, 아니 그렇게 약속해야 한다.

신호등 빨간불이 점등됐는데 사거리로 진입하는 사람은 없을 것이다. 반드시 정지해야 함을 약속했기 때문이다. 뇌혈관에도 빨간불이 있다. 바로 뇌졸중이 발생한 것이다. 바로 무엇인가 해야 하는 상황이다. 이는 뇌세포는 혈류가 차단되었을 때에는 1분에 약 150만개 씩 죽기

때문이다.

보통은 3시간 이내, 늦어도 4시간 반 안에는 병원으로 가는 것이 중요한 이유로 빨간불이 점등된 경우 119 연락해 뇌혈관센터가 있는 병원을 찾는 것이 필요하다.

언제나 파란불일 수는 없다.

운전을 하다 보면 정체가 자재로 인해 차량 흐름이 느려질 수도 있다.

차량 흐름은 교통 상황, 도로 상태에 따라 달라진다.

뇌혈관도 교통 상황, 도로 상태에 따라 흐름이 달라질 수 있어서 교통 상황은 심장이 도로 상태는 동맥의 건강 상태가 결정하게 되므로 평소 심장과 혈관의 건강 상태를 건강하게 유지하기 위하여 기름지고 지방이 많이 든 튀김, 인스턴트 식품 등은 피하고 채소, 과일을 즐겨 먹으며, 소금 섭취를 줄이고 혈관 벽을 손상 시키는 술과 담배 등은 피하는 것이 좋다.

혈관의 파란 불이 들어 왔을 때는 바로 병원을 찾는 것을 약속하는 것도 중요하며, 이는 앞에서 보았던 김 씨처럼 후회하는 일이 없는 삶을 사는 약속이다.

독자재언

성폭력 피해 여성, 적극적인 신고 필요

성폭력 피해 여성이 신고된 것보다 실제로 8배가 더 많다는 연구결과가 나와서 충격을 주고 있다. 연구결과를 보면 신고 되지 않은 성폭력 피해 여성의 숫자는 여성 10만 명당 467.7명으로 추정되고, 이 추정 수치는 실제 신고 된 사건을 기준으로 집계된 58.3명보다 8배 높은 수치결과인 것이다. 이렇게 성폭력 피해 여성의 신고가 적은 이유는 성폭력 피해자와 가해자가 서로 아는 사람이기 때문이다. 통계적으로 보면 이는 사람 69%, 모르는 사람 13%, 미과와 18%로 아는 사람이 전체의 3분의 2나 된다. 즉, 대부분이 아는 사람에 의해 성폭력 피

해가 일어난 것이다. 그리고 성폭력 가해자는 남자가 97.8%나 됐고, 피해유형은 추행과 강제추행이 64.2%로 가장 높은 비율을 차지했으며 강간도 15.2%나 됐다. 날이 갈수록 시간과 장소를 가리지 않고 빈번하게 발생하는 성폭력을 예방하기 위하여 성범죄에 대한 사회의 부정적인 부분을 개선하고, 피해자가 수치심을 느껴 신고율이 낮은 것으로 볼 수도 있으므로 관련기관들의 더욱 활발한 홍보와 교육활동을 통해 성폭력 예방에 대한 인식을 확산시켜야 할 것이다. 이진재 전주완신경찰서 화산지구대 경장

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

독자재언

여성 '스텔스 주취자' 성범죄 표적된다

지구대에 근무 하다보면 주취자 관련 신고가 압도적인 비중을 차지한다. 최근에는 술에 취한 여자가 길에 누워있다는 일명 '스텔스 주취자' 신고를 받고 출동해 하의가 말려 올라간 채 누워있는 주취자를 안전하게 귀가 조치한바 있다. '스텔스 보행자(주취자)'는 보이지 않는 보행자라는 뜻으로, 주로 만취하여 노상에 누워있는 주취자를 일컫는 말이다. 이러한 주취자들로 인한 교통사고, 강·절도, 성범죄 등 각종 사건이 증가하여 경찰관들은 스텔스 보행자 발견에 주의를 기울이고 있다. 특히 여름철에는 도로를 안방 삼아 드러누운 취객들이 더욱 늘어나 본인의 생명뿐만 아니라 애먼 운전자들까지 위협하고 있어 도로위의 민폐가 따로 없다. 스텔스 보행자가 여성일 경우에는 성범죄의 위험까지 수반한다. 길에서 무방비 상태로 누워있

는 여성은 그야말로 각종 범죄에 노출되어 있는 격이다. 전북지역 보행자 교통사고 사망자는 올해 53명으로 그 중 10%가량이 스텔스 주취자다. 이에 경찰은 스텔스 주취자의 위험성에 대해 홍보하고 사고예방에 힘쓰고 있지만 경찰의 노력만으로는 부족한 실정이다. 시민들의 적극적인 신고도 필요하며, 스텔스 보행에 대한 범칙금이 교차 3만원에 불과해 처벌 강화가 필요한 것으로 보인다. 이미 사고가 발생한 뒤에는 돌이킬 수 없다. 적당한 음주의식을 가지고 사고 및 범죄예방에 주의를 기울여야 한다. 특히 여성은 술에 취하면 방어력이 더욱 떨어지기 때문에 자신을 지킬 수 있을 만큼의 음주습관으로 자위방법을 철저히하여 성범죄에 노출되지 않도록 하자. 김설 고창경찰서 모양지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

중소기업과 함께 가고 있는가

현시점에서 전북도에 물어볼 일이 있다. 중소기업과 함께 가고 있는가 라는 물음이 그것이다. 전 북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 무슨 문제가 있을 때만 한시적으로 관심을 줄 게 아니라 지속적인 주어야 한다. 국내 중소기업 인들에게 경기 전망을 물어본 것이 있는데 그걸 다시 상기해야겠다. 거의 대부분의 전문가들이 비관적으로 내다보았던 거 말이다. 그게 정치적 불확실성이 계속되는 상황에서 많은 난관이 예상되는 박근혜 정부 말기 때 조사한 것이기에 그랬을 거라는 판단이다. 그렇지만 문재인 정부가 희망을 말하는 오늘의 상황도 녹록치 않은 게 사실이다.

와 함께 일했던 중소기업들과 거기서 먹고 사는 일을 해결했던 일꾼들을 생각하지 않으면 안 된다. 고 거듭 거듭 강조해 당부했건만 그게 무위로 돌아갔다. 전북도는 중소기업들에 애정을 가져야 한다. 그동안 중소기업을 살리겠다고 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없으니 하는 말이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 전북도는 중소기업들이 우리 지역 경제의 큰 축을 담당해온 공로를 잊지 말아야 한다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다. 전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다. 전북도는 중소기업과 함께 가는 정신 태도를 늘 가져야 한다는 당부이다. 전북도는 꾸준히 중소기업과 함께 가야 한다. 전북도는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 그러려면 실제 현장을 누벼야 한다. 속이켜보면 내내 중소기업들이 속절없이 사라지고 있다는 보고가 있었다. 이제 더 이상 그같은 보고가 나오게 해서는 안 된다. 전북도는 중소기업의 호소에 귀를 주어야 한다. 일자리 창출과 고용안정을 위해서도 그것은 당연한 일이다.

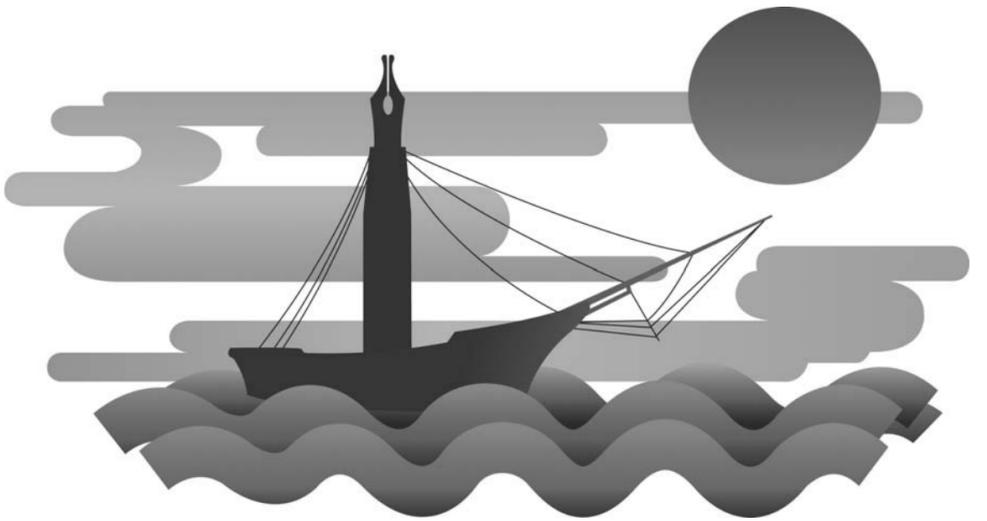
중소기업과 함께 가야 한다는 말은 이번에 처음 하는 것이 아니다. 국내 경제가 어려워지면 전북의 경제가 어렵게 될 것은 불문가지다. 지역 경제를 열려하지 않으면 안 되는 지금인데 지난날에도 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않았던 것은 두루 잘 아는 사실이다. 그런데 설상가상으로 군산 현대중공업의 조선소 준공 문제는 물 건너 갔다. 전북도더러 군산조선소 폐쇄가 미칠 악영향을 생각해야 한다고, 군산조선소

농촌 왜소화 속히 풀어야 할 숙제

전북의 인구 감소가 지금 심각한 문제이다. 지난해와 인구가 늘기는 고사하고 감소한 것이다. 현상 유지의 담보상태라도 보여주었으면 하는데 그게 아니니 걱정이다. 농촌 왜소화는 속히 풀어야 할 전북도의 숙제가 아닐 수 없다. 지역인구가 줄고 있는 큰 원인 중 하나를 들자면 청년 인구의 유출을 들지만 농촌 인구의 유출도 그에 못지않게 심각하다는 말이다. 농촌 왜소화는 언제고 반드시 풀어야 할 숙제이다. 예전에 기회가 있을 때마다 말한 바가 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련해 그 해법을 적극적으로 짚어야 한다. 정치적인 측면보다 경제적인 판단으로 접근해야 맞다. 농촌 지역의 살림이 피폐한 이유에 대해서 제대로 이야기하지는 것이다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목하지 않으면 안된다. 그러므로 해마다 반복되는 쌀값 문제도 해결책이 있어야 한다. 그 때문에 갈수록 농촌 왜소화 현상이 속도를 더하고 있는 것이다. 도내에 207개구 미만의 마을이

1027곳이나 된다는 보고가 나온지 해가 바뀌고 또 바뀌었는데 상황은 나아지지 않았다. 전북도와 동부권의 지자체는 농촌 왜소화 현상을 막아야 한다. 농촌 지역의 학생들을 위해서 도교육청이 마을을 더 써야겠기에 하는 말이다. 저번에 여러 번 말한 적이 있는데 호남의 인구가 충청의 인구보다 적은 것은 자존심 문제이기도 하다. 농촌의 유출된 인구가 전주나 익산 등 도내 도시권으로 유입되기 보다는 수도권이나 충청권으로 가고 있기 때문이다. 전북도는 농촌의 왜소화를 막기 위해서 소득기반에 신경을 써줘야겠다. 농촌 지역에도 농업 외에 다른 일자리가 있어야 한다. 오래도록 농촌 왜소화가 고민이 되고 있는 중에 동부권 지역이 더 심각할데 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 무주 진안 장수 3개 군을 합쳐도 그 인구수가 완주군 하나보다 적으니 말이다. 전북도와 동부권 지자체들의 책임이 막중하다. 앞으로 어떻게 할 것인지에 대한 보고가 조만간 있어야 겠다.

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.