

건강 칼럼

환절기, 심장건강 챙기세요

무 무더웠던 여름이 지나고 선 선한 가을의 문턱에 들어서고 있다. 환절기는 아침과 저녁으로 일교차가 매우 크기 때문에 건강관리에 유의해야 한다. 통계청 조사에 따르면 기온 변화가 심한 환절기에 심혈관질환 사망자가 가장 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 따라서 요즘 같은 시기에는 심장의 컨디션을 잘 조절해야 한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲ 기온 변화가 교감·부교감 신경 균형 깨뜨려 기온차가 10℃ 이상 차이가 나는 환절기에 갑자기 찬 공기에 노출되면 우리 몸의 교감신경이 활성화되면서 교감신경과 부교감신경의 균형이 깨진다. 이때 말초동맥이 수축하고 혈관 저항이 상승해 혈관 수축 현상이 반복되고 이 때문에 혈액 흐름이 방해 받아서 동맥경화로 인해 딱딱하게 변한다. 동맥경화로 좁아진 혈관이 혈전으로 막히게 되면 뇌경색이나 심근경색 등의 심혈관질환의 위험성이 높아진다. 또한 교감신경의 활성화로 혈압이 올라가기 때문에 이로 인해 심장의 부담이 늘어나게 되며, 고혈압 환자의 경우 혈압이 갑자기 올라가 뇌출혈의 위험에 노출된다. 심장질환자의 경우 협심증이 악화되거나 또는 심근경색이나 심장마비가 발생하기도 하며 대동맥 박리 등 혈관 관련 질환의 위험도가 증가한다. 많

은 돌연사가 하루 중 아침에 일어나는 것이 이러한 이유라 할 수 있다. 밤사이 감소된 교감신경의 작용으로 우리 몸이 이완 상태에 있다가 잠에서 깨면서 교감신경이 활성화되기 시작해 심장에 부담을 주기 때문이다.

▲ 심장질환의 주요 원인, 고혈압 관리 철저해야

심혈관계 질환의 중요위험인자 중 하나는 고혈압이다. 고혈압 환자의 혈압은 계절 변화에 영향을 받을 수 있는데 보통 여름철에 낮은 반면 찬바람이 시작되는 가을철을 기점으로 상승해 10℃ 정도의 기온 하강 시 혈압은 13mmHg정도 높아진다는 보고가 있다. 날이 차가워져 체감 온도가 떨어지면 건강한 사람도 혈압이 약간 올라가게 되며 여름철에 비해 보통 겨울철 이완기 혈압이 3~5mmHg정도 높아진다. 고혈압 환자도 마찬가지로 혈압 약의 복용유무와 관계없이 추운 날

씨에는 여름철보다 다소 혈압이 올라갈 수 있다. 그리고 혈압의 급격한 상승은 잘 알려져 있듯이 뇌경색·심근경색·협심증·대동맥박리증·심부전 등 심혈관계 질환의 악화를 야기하는 원인이 될 수 있다. 그러므로 갑자기 차가워진 기온은 혈압을 상승시켜 심장질환을 악화시키고 이러한 질환으로 인한 사망률 또한 증가시킬 수 있기 때문에 고혈압 환자는 추운 겨울철이나 기온 차가 심한 환절기에는 특히 주의할 기울여야 한다.

▲ 아침 운동 삼가고 보온에 신경 써야

갑작스러운 심장마비나 발작을 예방할 수 있는 가장 기본적인 방법은 추운 날씨의 새벽 운동을 피하는 것이다. 외출하게 되는 경우라면 몸을 따뜻하게 하고 나가는 것이 위험한 상황을 예방할 수 있는 방법이다. 평소 당뇨병·고혈압·고지혈증 등 심혈관질환 위험인자가 있

다면 갑작스런 추위에 대비해야 하며 머리 부위의 열손실이 제일 큰 만큼 모자를 착용하고 마스크, 장갑 등을 챙기는 것이 좋다. 운동 전에는 10분간 맨체조나 스트레칭으로 심장이 추위에 대비할 수 있게 해야 한다. 아침 운동 시 가슴 부위가 답답하거나 통증, 호흡곤란 증세 등이 느껴지면 즉시 전문의를 찾아가는 것이 바람직하다.

▲ 약물요법과 스텐트시술로 치료 가능

모든 예방법과 아울러 적절한 치료는 매우 중요하다. 심장 관련 질환을 갖고 있는 환자가 약을 부정기적으로 먹으면 심각한 문제를 초래할 수 있으므로 계절의 변화와 관계없이 규칙적으로 먹어야 한다. 약물 치료를 적극적으로 하고 있음에도 증상이 심해져거나 날씨나 개인적인 생활습관의 변화로 질환의 상태가 악화되면 반드시 적극적인 치료를 반드시 고려해야 한다. 예를 들어 협심증이나 심근경색증 환자가 추운 날씨에 악화됐다면 전문의와 상의를 해 혈관조영술을 비롯한 검사를 적극적으로 시행하고 관상동맥스텐트시술이나 관상동맥우회술 등의 치료를 받는 것이 바람직하다. 이들 치료법들은 막혀있는 혈관을 근본적으로 뚫어주는 방법이므로 계절이나 환경에 따른 악화를 사전에 막을 수 있다.

독자재언

기초 교통법규 준수를 생활화하자

한국교통연구원에서 제시한 우리나라 자동차 1만대 당 교통사고로 인한 사망자수는 OECD 국가 평균에 비해 약 3배 이상으로 교통사고 사상자가 많이 발생되고 있다. 교통사고는 대부분은 기본적인 교통질서를 무시하고 인위적으로 운전함으로 인해 발생되고 있다. 대중교통이나 가족과의 여행을 위해 차량을 이용하는 데 다음과 같은 사항을 당부하고 싶다. 우선 첫 번째로, 모든 차량의 탑승자는 안전벨트를 착용 후 출발할 수 있도록 하자. 안전벨트를 미 착용할 경우, 사망률은 1.45%로 착용했을 경우 0.39%의 3배 이상 위험도가 증가한 것으로 보고되고 있기 때문이다. 안전벨트 착용과 더불어, 두 번째로 서행 또는 정지하고 있는 차량의 사이로 끼여드는 행위 역시 지양하여야 할 것이다. 해당 운전자는 양체행위로

인해 무거운 형벌을 받을 수 있으니 끼여들기로 인해 잠시 편안함을 추구하기 보다는 교통법규 준수로 인한 쾌적한 도로환경이 되도록 배려가 필요할 것이다. 마지막 세 번째로, 이륜차 운전자가 안전모를 쓰지 않는 부주의로 인해 사망사고가 종종 발생되고 있다. 이륜차는 안전모를 필히 착용하여, 사고 등 돌발상황이 발생할 경우 머리에 가해지는 충격을 안전모 착용으로 보호하여야 한다. 최근 공익신고제가 활성화 되어 매년 2배 이상 교통법규 위반차량이 신고되고 있으며, 교통 기초질서 확립을 위해 상당부분 경찰이 단속하지 못했던 세세한 부분을 일반인도 신고하고 있다. 기초적인 교통법규를 준수하도록 국가 경쟁력이 향상되도록 모두가 노력해야 할 시점이다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

독자재언

늘어나는 청소년 가출... 가정 살려야 한다

지구대 신고 사건 중 하나가 가출인 신고이다. 아들, 딸이 집에 들어올 시간이 많이 지났는데도 안 들어오고 전화해도 받지 않아 걱정이 된다는 것이다. 우리 경찰은 인상착의와 연락처 등을 파악하여 주변 수색을 하고 가출인 시스템에 입력 및 상황 전파를 한다. 1~2시간이 지나졌을까, 시간이 지나 지구대나 112 상황실에서 연락이 온다. 자식이 집에 들어왔거나 찾았다는 연락이다. 요즘 같은 세상에 부모 입장에서 자녀가 조금만 늦게 들어와도 신경이 쓰이고 잠도 못 잔다. 청소년들은 친구들과 시간을 보내다가 늦을 경우나 무슨 일이 생긴 경우 반드시 부모에게 연락을 해야 한다. 이렇게 자녀를 찾게 되면 안심이지만 못 찾는 경우도 있어 답답하다. 부모 입장에서 그 하루하루가 엄청난 시간일 것이다. 가출도 중독이라 했

다. 가출 청소년은 해마다 늘고 있다. 가출은 가정 다툼이 크다. 여성가족부의 조사 결과 부모와의 갈등(19.4%), 부모 간 갈등(9.6%), 부모의 신체적 학대(3.9%) 등이 이유로 꼽혔다. 가정의 와해, 부모의 역할 부재 등 환경적인 영향으로 가출하는 1315 세대가 많은 것이다. 이런 경우 가정으로 돌아간다고 해도 환경이 바뀌지 않으면 다시 가출을 하게 되어 문제가 더욱 커진다. 말쑥을 일으키거나 가출을 하는 경우의 아이들에게는 가정이 더욱 중요하다. 부유하지만 대화가 없는 가정의 아이들보다 가난하지만 가족 간의 대화가 일상화되어 있는 집 아이들이 훨씬 더 긍정적이고 적극적이다. 해마다 늘어나는 청소년 가출, 그 원인이 어디에 있는지를 파악해서 원인을 제거해야 한다. 가정을 살려야 한다. 이진재 전주완산경찰서 화산지구대 경장

사설

다시 일상으로 돌아가자

열흘 간의 긴 추석 연휴가 끝나고 이제 일상으로 돌아왔다. 일손이 잘 안잡히는 이들도 있었으나 마음과 생각을 다잡고 본래의 위치에서 일해야 한다. 지난날 반복해 여러 번 말했던 바, 지역발전은 항상 중심 주제로 삼아야 매진해야겠다. 바로 지금 이 순간에도 전북도는 지역의 발전을 말해야 한다. 먼저 지역 발전에 모든 관심사를 두어야 하는 이유는 분명하다. 지역발전은 경쟁의 소산이 아닐 수 없는데 다른 광역시도들도 자기 지역을 발전시키기 위해서 생각이 많은 터이다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북도는 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 지적했던 것을 또 언급하거나 우리 전북 지역의 모습은 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기분 좋은 일이 결코 아니다. 전북도는 예산 확보에 힘을 쏟아야겠다. 특히 SOC 예산 증액에 지대한 관심을 가져야 한다. 그리

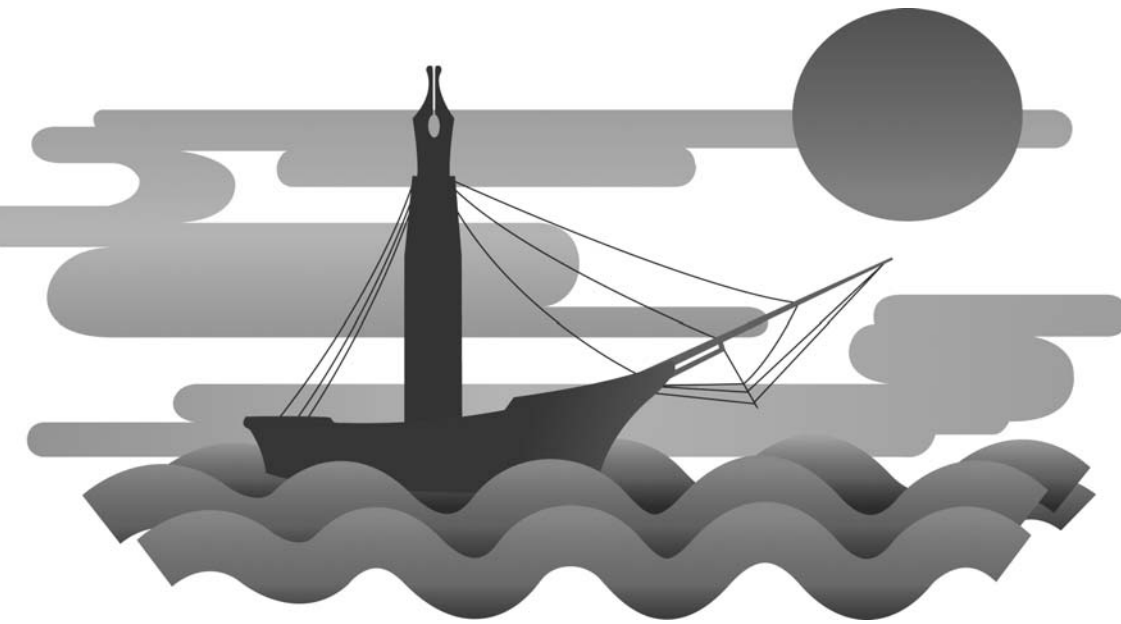
고 그에 더하여 지역의 미래를 이끌 새로운 프로젝트 사업도 발굴해야 한다. 전북도 고위 관계자들과 브레인들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 국비 확보가 필요한 사업들의 경우 정부를 상대로 그 당위성을 설득하기 위한 논리도 치밀하게 준비해야겠다. 그리고 한 가지 더 주문할 게 있는데 무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야 한다. 전북도는 지역의 미래를 말하는 사업이 도내에 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 다들 고민고민하니 지적하는 것이다. 그리고 새만금사업도 그 진척이 너무 느리다. 이번엔 전주탄산국가산단의 예타 통과가 확정적이라는 보도가 나왔는데 전북도는 저번에 공표했던 것을 잊지 말아야겠다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄산산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그런데 탄산산업의 현주소를 보면 전북도가 먼저 잘 알다싶이 만족과는 거리가 멀다. 전북도는 다른 지자체보다 기민하게 움직이는 가운데 지역발전을 항상 중심 주제로 삼았으면 하는 바이다.

최우선 목표는 일자리 창출

전북도의 최고 우선 목표는 일자리 창출이라고 한다. 문재인 정부는 출범 초기부터 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 말한 바 있다. 전북도와 도내 각 시군지자체도 실제 그런 생각을 가져야 한다. '휴수저'니 '헬조선'이니 하는 말이 유행된 지도 이제 어언 십여년 세월이다. 그런데 그같은 자조의 소리가 아직도 수그러들지 않고 있다. 한국사회가 일자리와 관련해서 병리 현상이 심각한 까닭이다. 전북도는 도내의 젊은이들의 입을 항상 생각해야 한다. 서울 특별시의 '금수저'들은 돈도 많고, 배경도 좋고, 스펙이 넓은 까닭에 일자리 찾기가 수월하고 또 그 일자리가 세습되는 편이다. 가난한 부모를 둔 도내 젊은이들로서는 박탈감을 아니 느낄 수 없는 일이다. 예전에도 그랬지만 지금도 전북 출신 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자리를 찾아 상경했어도 취직을 못해 방황하는 젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 젊은이들이 사회로 나오고 있던

만 지방대 출신이라며 처음부터 출대를 담고 있는 것이다. 전북도에게 일자리 창출을 우선순위에 뒀어 한다고 말하는 것은 그 때문이다. 전북도가 다시 또 산(産)·관(官)·학(學)의 노력으로 취업률을 올렸다는 소식을 들으면 좋겠다. 기업과 행정기관과 대학이 젊은이들의 취업에 마음을 쓰고 있음을 모르는 바 아니지만 매년 성과가 미미하니 답답하다. 그래서 여기 하고 싶은 말은 분명하다. 그제 한두 번 하고 그칠 게 아니라 꾸준했으면 한다. 삼자(三者)가 자주 만나서 머리를 맞대어만 믿어볼 구석이라도 생길 터이다. 그리고 전북도는 정부의 일자리 뉴딜 정책에 부응해 적극 앞장서야만 한다. 전북도는 일자리 창출을 최고 우선순위에 두어야 한다. 어떻게 하면 일자리를 더 만들어낼지를 생각해야 한다. 저번에 새만금에 세계잼버리 대회를 유치했는데 그와 관련해서도 일자리 창출을 도모해야 한다. 그리고 여기 당부할 것은 일자리 창출이 한때의 반짝 효과로 그쳐서는 안 된다.

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.