

건강 칼럼

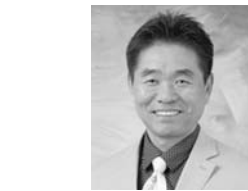
혈관이 쭉시는 가을철

가을철 갑작스런 기온의 변화로 인해 혈관이 수축되어 발생하는 혈관질환으로는 대표적인 것이 뇌경색, 심근경색, 말초혈관질환이다. 이는 혈관이 막혀서 생기는 질환으로 이 세 가지 질환은 거의 같은 병태생리를 갖고 있고 상호 발병의 원인이 되는 만큼 사촌간이라고 할 수 있다.

평소에 흡연, 당뇨, 고혈압, 고지혈증을 갖고 있다면 혈관건강 상태를 주기적으로 확인 받아야 한다.

동맥경화의 진행으로 혈관이 서서히 막힐 수 있기 때문이다. 더욱이 이런 혈관질환들은 일단 한번 생기면 온몸에 있는 전신 혈관 어디든 병이 생길 수 있고 또 재발 가능성도 높기 때문에 평생 자기관리를 해야 한다.

혈관을 건강하게 만들기 위해서는 무엇보다도 식생활습관의 개선과 규칙적인 운동이 중요하다. 몸의 모든 대사는 혈관을 통해 이루어지므로 건강과 질병의 갈림길인 혈관건강에 달려 있다고 해도 과언이 아니다.



김완식

여주대학교 교수

특히, 운동은 심장의 순환기능을 원활하게 하며 혈관을 확장시켜 고혈압과 동맥경화에도 도움을 준다.

뇌졸중(중풍) 및 심근경색증의 주범인 동맥경화는 고혈압, 당뇨, 흡연, 고지혈증, 스트레스, 운동부족, 비만 등에 의해 발생한다. 그러므로 동맥경화로 인한 혈관질환을 예방하기 위해서는 적절한 운동이 매우 중요하며, 어떤 보약이나 영양제보다도 훌륭한 건강지킴이라고 할 수 있다.

혈관건강을 지키는 운동은 방법에 따라 스트레칭, 유산소운동, 근력운동이 있다. 스트레칭 운동은 맨손체

조 같은 것으로 주로 준비운동 목적으로 이용한다. 근력운동은 근육을 발달시키고 근육을 두껍게 만드는 운동으로, 덤벨이나 바벨로 하는 웨이트 트레이닝, 팔굽혀펴기, 윗몸 일으키기, 철봉, 평행봉, 씨름, 역도, 전력질주 달리기 등이 이에 해당된다.

그렇다면 혈관을 건강하게 만드는 운동은 무엇일까? 바로 유산소 운동이다. 유산소 운동은 아주 힘들지는 않지만 적당히 힘든 강도로 반복적으로 오랜 시간 할 수 있는 운동인데, 파워워킹, 조깅, 등산, 자전거 타기, 수영, 배드민턴, 테니스,

라켓볼, 스쿼시, 탁구 등이 이에 해당된다.

혈관을 건강하게 만드는 유산소 운동은 심박수를 높여 혈류속도를 빠르게 하고 동맥경화가 생긴 혈관을 건강하게 만들어 말초 조직으로의 혈류량을 증가시켜 특히 심폐지구력을 향상시키면서도 운동 중 혈압을 높이지 않기 때문에 심혈관 질환 환자들의 운동으로도 적합하다.

혈관을 건강하게 만들기 위해서는 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 중요하다. 10분 정도의 스트레칭을 통해 워밍업을 한 후, 40-60분 정도 약간 숨이 차고 땀이 날 정도의 운동을 주 4회 이상 규칙적으로 하는 것이 좋다. 단, 주의할 점은 중년 이후에는 무리한 근력운동은 피해야 하는데, 무리한 근력운동은 혈압을 높이고 근육이나 인대 손상을 일으킬 수 있다.

중년에 건강을 위해서 식생활 개선과 규칙적인 운동은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

독자제언

깜빡이, 깜빡하면 대형사고 될 수도

필자는 최근에 운전 중 하차 방향지시등을 켜지 않고 필자의 차 앞으로 들어오는 상대방 차량 때문에 사고가 날 뻔한 적이 있다. 이처럼 운전을 하다 보면 갑자기 앞으로 치고 들어오거나 방향을 트는 차를 때문에 사고의 위험을 느끼며 놀라게 되는 경우가 많다. 단순히 몇몇 운전자들의 행동으로 돌리기에 이런 상황을 꽤 많이 접하게 된다.

현 도로교통법 38조 1항에는 '모든 차의 운전자는 좌회전·우회전·횡단·유턴·서행·정지 또는 후진을 하거나 같은 방향으로 진행하면서 진로를 바꾸려고 하는 경우에는 손이나 방향지시등 또는 등화로써 그 행위가 끝날 때까지 신호를 하여야 한다.'라고 규정되어 있으며, 이를 준수하지 않을 경우 승합·승용 3만원, 이륜차 등의 운전자는 2만원의 범칙금이 부과된다.

진로변경 위반으로 발생하는 교통사

고의 해마다 1만 여건이고, 이로 인해 숨지거나 다치는 사람은 2만 명 가까이 된다. 또한 경찰청의 조사에 의하면 반복 운전의 절반 이상이 진로변경과 끼어들기 때문에 화를 참지 못해 발생한 것으로 나타났다.

다시 말해 기본적인 운전규칙인 방향지시등 점화만 잘 했다면 보복 운전이 절반으로 줄었을 것이라는 얘기다. 이토록 평소 운전하면서 사소한 것이라도 생각할 수 있는 방향지시등 미점화가 대형사고로 이어질 수 있다는 것을 알아야 한다.

차선을 변경할 때는 충분한 여유를 두고 뒤따라오는 차량에게 변경 할 것이라는 의사표시를 반드시 하여야 한다. 가장 기본적인 것인 방향지시등(깜빡이)을 생활화하여 타인뿐 아니라 자신의 안전을 지킬 수 있도록 우리 모두 노력하여야 한다.

백재원 전북경찰청경찰관리과대순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

친구따라 문신... 청소년들의 잘못된 유행

중·고교생들 사이에 문신이 유행처럼 번지고 있다. 일부 청소년들은 시술비 마련을 위해 부모의 동의 없이 할 수 없는 용역 같은 아르바이트에 뛰어들고 있어 청소년 문신에 대한 교육이나 규제를 강화해야 한다는 목소리가 커지고 있다.

문신은 의료 행위로 간주돼 의사만 시술할 수 있기 때문에 시중 문신 시술업소는 모두 불법이고 특히 청소년들에게는 심각한 부작용이 생길 수 있다. 또한 수십만 원에 달하는 문신 시술 비용을 마련하기 위해 부모님 몰래 아르바이트를 하고 결국 원하던 문신을 했지만, 자신의 선택이 잘못됐다는 것을 깨달아 후회하는 청소년들도 급증하고 있다. 문제는 청소년 문신이 유행처럼 번지면서 단순히 학생들의 충동적 선택도 있지만, 청소년들에게 수십만 원의 돈을 받고 불법으로 문신을 시술해주는 업자들이 늘고 있기 때문이다. 최근 청소년들을 상대로 불법 문신을 해준 업자들이 잇따라 경찰에 붙잡혔지만, 아직도 현장에서는 공공연하게 불법 문신이 이루어지고 있고 일부 업자들은 친구를 데려오면 할인을 해주는 등 청소년들에게 문신을 권유하고 있다. 또한 문신을 받으려던 여고생들이

문신 시술업자에게 성폭행을 당하는 일도 벌어졌다. 문신시술 도중에 필로폰을 투약하고 피해자들에게 강제 추행을 하면서 피해자가 거부하자 흉기로 위협해서 피해자를 인근 모텔로 끌고가 성폭행을 저지른 것이다. 이렇게 큰 거부감 없이 확산되고 있는 문신시술이 범죄로까지 이어지면서 학생들의 문신을 규제하거나 문신 시술업에 대한 문제점 등에 대한 교육을 강화해야 한다는 목소리가 커지고 있는 이유다.

문신을 하는 청소년 대부분은 문신이 사회생활이나 건강에 미치는 영향에 대해 생각하지 않고 충동적으로 하는 경우가 많기 때문에 어른들이 먼저 앞장서서 이러한 부분을 잘 설명하고 교육해야 한다. 아울러 문신을 하는 자신을 방어하기 위한 수단이나 일시적인 충동에 의한 것이지만 한번 하고나면 지우기도 어렵고 고가이고 쉽게 지우기도 어렵다는 것을 알려주고 주변 사람들에게 혐오감을 주고 범죄 집단과 쉽게 연계될 수 있다는 것을 지적해야 한다. 무엇보다 청소년들이 문신에 대해 올바르게 이해하고 인식할 수 있는 교육문화를 조성하는 것이 가장 중요한 때이다. 김영규 군산경찰서 수사과파출소경장

사설

도시재생 뉴딜사업, 제몫 챙겨라

전북도는 정부의 도시재생 뉴딜사업에서 제몫을 챙겨야겠다. 도내 9개 기관에서 14 건의 프로젝트를 응모했는데 마땅치 않다. 기대했던 것보다 그 규모가 턱없이 작은 까닭이다. 전북도는 보다 독려하여 더 많은 응모할 수 있도록 해야겠다. 정부의 도시 재생 뉴딜사업은 문재인 대통령의 대선 공약사업이면서 그동안 도내 각 시군 지자체에서 추진했던 도심 재생 사업하고도 성격이 같다. 그런데 응모 건 수가 이렇게 적다는 것은 말이 안된다.

전북도는 정부의 도시재생 뉴딜사업과 관련해 보다 더 목적을 내야겠다. 다른 광역시도들과 공기업들도 이익의 극대화를 위해 계속 선정한다는 계획이 발표됐었는데 전북도는 긴장해야 한다. 저변에도 말했지만 그 규모액이 자그마치 50조 원에 이르고 있으니 말이다. 전북도의 한 해 예산이 아직 6조 원대임을 생각할 때 그 규모는 가히 천문학적이다. 전북도더러 문재인 정부의 도시 재생 뉴딜 정책에 주목하라는 이유는 뚜렷하다. 저변에도 말했다시피 자칫했다가는 서울시만의 잔치판이 될

수도 있다. 전북도는 다른 광역시도와 연대해 제몫을 지켜야 한다. 전북도와 전주시는 일거리를 확실하게 잡아야 한다. 지난날 구도심 활성화를 여러 번 약속했지만 도민들로부터 신뢰를 받지 못했던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전주 노송동의 집창촌을 새롭게 변모시키겠다는 약속만해도 그렇다. 문화와 인권교육의 장으로도 조성하겠다고 했는데 그게 아직까지 말 잔치에 그치고 있다.

전북도는 열심을 내야 한다. 아직 응모 건 수가 없는 남원시와 임실군과 순창군도 목적을 내보일이다. 무주군과 진안군과 장수군도 마찬가지다. 정부가 도시재생 뉴딜사업을 추진하는데 목적을 내지 않으면 말이 안된다. 인구가 적고 도세가 약하다지만 전체 응모의 총액이 2천500억 원 규모에 그치고 있다는 것은 그동안 준비가 부족했음을 뜻한다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서라도 전주시가 앞장서서 더 큰 목적을 댄다면 한다. 도시를 새롭게 변모시킬 수 있는 절호의 기회를 확실하게 붙잡으라는 주문이다.

청년인구 감소 고민해야

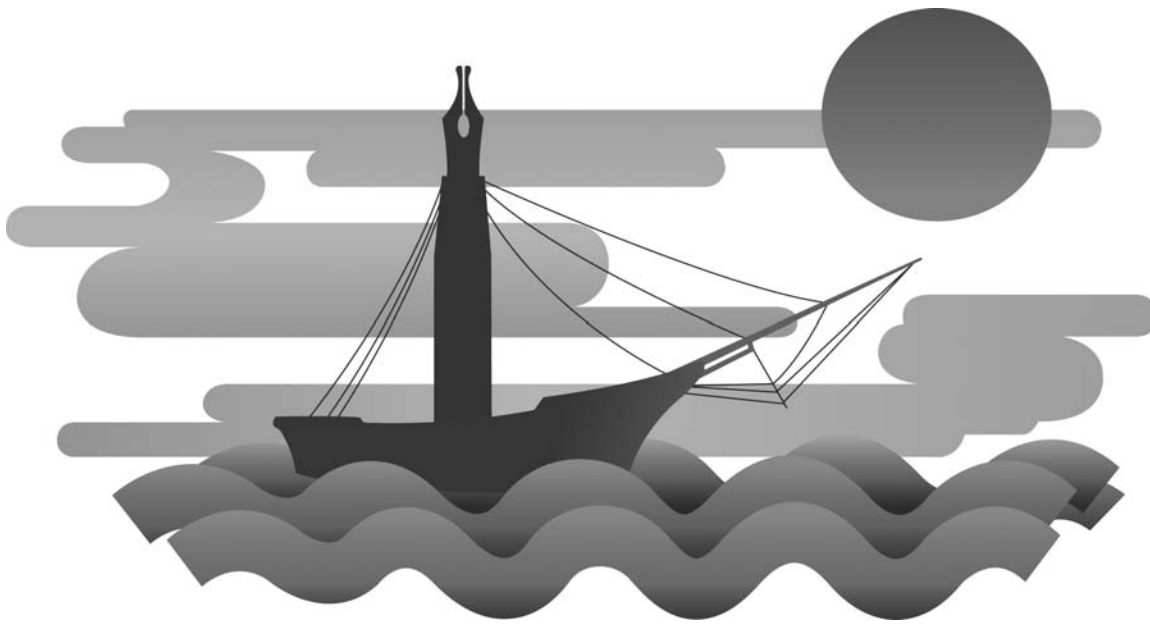
전북도는 고민해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 청년인구의 감소이다. 정말이지 청년 인구 감소의 현실이 심각하다. 전북도는 청년 인구 감소와 관련하여 대책을 세우지 않으면 안 된다. 수도권으로 청년 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 무대책으로 있어선 곤란하다. 말로만 애쓰고 있다고 할 것이 아니다. 그리고 저변의 세계잡버리대 회 유치가 지역의 모든 문제를 해결해줄 것처럼 목소리를 크게 하는 것도 이제는 삼가야 한다.

행정자치부가 발간한 '2016 행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 통계를 보면 전북의 인구는 전년도에 비해서 엄청 감소했다. 올해도 연말쯤이면 새로운 행정자치연보의 기록을 통해 청년 인구가 더 감소해 있으리라는 것이 확실시된다. 신생아 출산은 갈수록 줄고 있는데 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만

늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 답답하고도 안타까운 일이 아닐 수 없다. 청년 인구가 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 미래비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 취업을 희망하는 이들에게 정말로 중요한 것은 관할은 일자리이다. 젊은이 유출 리스를 고쳐도 고민하지 않은 것은 말이 안 된다.

전북도의 일자리 창출은 실제적이야 한다. 인구 하향화를 막기 위해서는 청년 고용의 현실도 꼭 바로 보아야 한다. 오래 계속된 딱한 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 다시 말하거니와 늘어가는 지역의 현실을 바로 잡아야 한다. 전북도는 청년 유출 현상을 막기 위해서 새로운 일자리 창출에 뛰어들어야 한다. 시간제 일자리로는 젊은이들을 붙잡을 수가 없다. 예전 그대로 '일바 천국'만으로는 안 된다는 이야기다.

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.