

건강 칼럼

환절기 민감해지는 심장, 잘 다독이기

기는 변화가 교감·부교감신경 균형 깨뜨려

기온차가 10도 이상 차이가 나는 환절기에 갑자기 찬 공기에 노출되면 우리 몸의 교감신경이 활성화되면서 교감신경과 부교감 신경의 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 심뇌혈관질환의 위험성이 높아진다. 또한 교감 신경의 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. 많은 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



정진홍

건협 총무·세종지부 영상의학전문외

고혈압 관리에 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°C 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 날씨에는 여름철보다 다소 혈압이 올라갈 수 있다. 그리고 혈압의 급격한 상승은 잘 알려져 있듯이 뇌경색·심근경색·협심증·대동맥 박리증·심부전 등 심혈관계 질환의 악화를 야기하는 원인이 될 수 있다. 그러므로 갑자기 차가워진 기온

은 혈압을 상승시켜 심장질환을 악화시키고 이러한 질환으로 인한 사망률 또한 증가시킬 수 있기 때문에 고혈압 환자는 추운 겨울철이나 기온 차가 심한 환절기에는 특히 주의할 것을 권유한다.

▲ 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 있다면 갑작스런 추위에 대비해야 하며 머리 부위의 열손실이 제일 큰 만큼 모자를 착용하고 마스크, 장갑 등을 챙기는 것이 좋다. 운동 전에는 10분간 맨손체조나 스트레

칭으로 심장이 추위에 대비할 수 있게 해야 한다. 아침 운동 시 가슴 부위가 답답하거나 통증, 호흡곤란 증세 등이 느껴지면 즉시 순환기내과 또는 심혈관질환 전문의를 찾아가는 것이 바람직하다.

▲ 약물요법과 스텐트시술로 치료

모든 예방법과 아울러 생활한 치료는 두말할나위 없이 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 심해지거나 날씨가 개인적인 생활 습관의 변화로 질환의 상태가 악화되면 반드시 적극적인 치료를 반드시 고려해야 한다. 예를 들어 협심증이 심근경색증 환자가 추운 날씨에 악화되었다면 전문가와 상의를 해 혈관 조영술을 비롯한 검사를 즉각적으로 시행하고 관상동맥스텐트시술이나 관상동맥우회술등의 치료를 받는 것이 바람직하다. 이들 치료법들은 막혀있는 혈관을 근본적으로 뚫어주는 방법이므로 계절이나 환경에 따른 악화를 사전에 막을 수 있다. 결국 가장 최선의 예방법은 한 발 앞서서 전문가의 의견을 적극적으로 듣는 것이라 할 수 있겠다.

사설  
도민 대다수 “차별받고 있다”

이번에 전북 애항운동본부가 조사한 게 있다. 도민 대다수는 다른 광역시도와 비교해 차별 받고 있는 것으로 생각하고 있는게 또 다시 확인되었다. 열 명에 일곱 명이 그런 정서이니 전북도는 국가 예산 확보에 사활을 걸어야겠다. 최악의 차별은 국가 예산이라고 분명히 지적하고 있는 것이다. 정치권의 지역 감정 조장도 문제이고 힘없는 지역 사회도 문제지만 가장 큰 고통을 주고 있는 것은 역시나 인색한 예산이다. 도지사가 예산 확보를 위해 뛰고 있다는 보도가 연일 나오고 있는데 기대가 된다. 도지사와 관계자들은 이쪽의 입장을 확실히 설득해야겠다. 증액된 예산을 추가로 확보하려면 반드시 그래야 한다. 우리 전북이 경우는 다른 광역시도 지자체와 비교해 오래도록 차별을 당해왔는데 문재인 정부 들어서 그런 일이 없어야겠다. 우리 전북도 다른 지역처럼 발전해야 하는데 지난 수십 년동안 크게 아니었다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않다. 전

북도더러 이런 말을 반복하는 이유가 있다. 전북도는 도민들이 하는 말을 대변해야 한다. 지금 지역 발전을 위해서는 도민의 바람을 구체적으로 확실히 전달해야 한다는 것이다. 증액된 예산 확보는 도민의 간절함 기대이다. 전북도는 이번에 도민들에게 평가를 확실히 보여 주어야 한다. 역대 정부의 예산 배분 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했는데 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 차별이라도 보통 차별이 아니었다. 전북도는 전북 몫을 찾기 위해 제 목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 아주 오래됐다. 다른 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 도지사와 관계자들은 해마다 예산이 조금씩 증액된 것에 의미를 부여할지도 모르겠지만 그것은 안될 말이다. 도민들이 볼 때 물가 인상률에도 못 미치는 증액에는 의미를 부여할 수가 없다. 그러므로 이번에 전북도는 뜨거운 활약상을 보여야 한다.

리튬 코리아 투자협약 반드시 실행돼야

새만금개발청이 좋은 소식을 들려주고 있다. 주석회사 리튬코리아와 3450억원에 달하는 투자 협약을 맺었다는 소식이 그것이다. 리튬코리아는 전기차용 리튬제조 시설을 건설한다는 보도에 따르면 안정적으로 공급할 경우 연간 3천억원의 수입대체 효과를 거둘 거라는 것이다. 그동안 기업 유치 소식이 생각보다 뜸했는데 매우 반가운 일이다. 그런데 여기 전북도에게 할 말이 있다. MOU 체결후에 후속 조치를 확실히 해야겠다. 도내에 일자리가 부족하고 고용시장이 열악한 이유는 많다. 그런데 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 들지 않을 수 없다. 전북도가 투자 협약을 체결할 때마다 일자리 창출도 있을 것이고 고용안정도 있을 것이라고 말했지만 그게 그뿐인 경우가 적지 않았다. 기업유치 효과라는 게 기대치만 높혔을 뿐 실속이 없었던 것이다. 전북도는 이제 그 보고된 바보다 확실해야겠다. 서류 상으로 유치한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다는 이야기다. 예전의 유치 실적 발표를 다시 언급하고자 하는데 얼른 생각할 때 그것들은 상당한 실적이었다. 그러나 나중에 실상을 들여다보면 그게 아니었

다. 실제 투자 규모가 약소했기 때문이다. 전북도더러 기업유치 실적 보고가 정직해야 한다고 말하는 이유는 뚜렷하다. 조금 오래된 예전의 일이라는 하지만 삼성 건물은 지금 생각해도 실망스럽기 그지없다. 새만금 유치의 진실을 밝히려는 국감에서조차 잡입기업의 모습을 보여주었던 것을 도민들은 씁쓸해하고 있다. 전북도와 삼성 간 합의 후 정부에 도움을 요청한 것과 관련해 임채민 전 총리실장은 모르쇠로 일관했던 것이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 기업유치와 관련해 보다 확정되어야겠다. 다시 강조해 말하거나와 투자를 하는 기업이라도 진짜로 유치된 기업이다. 투자를 하겠다고 양해각서에 서명만 해놓고 그 시기를 한정없이 미루다가 파기시켜버린 기업이 삼성 외에도 그 얼마나 많았는가. 그러므로 기업유치 보고가 정직해야 한다는 지적은 실제로 기업 유치를 확고히 해달라는 주문이다. 양해각서에 서명하는 식의 기업 유치는 일자리 창출도 고용 안정도 확인할 수가 없다. 주석회사 리튬코리아의 투자협약이 반가우면서도 전북도에게 기우와 불만을 길게 말한 것은 그래서이다.

독자제언

고귀한 생명 구하는 심폐소생술

최근 우리나라는 고령인구의 증가와 서구적인 생활습관의 확대로 연간 급성심장사 발생 건수는 연간 2만~2만5000건에 이를 정도여서 심각한 사회적 문제로 대두되고 있는 실정이다. 질병 혹은 사고 등으로 심장마비를 일으킨 환자들에게 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급조치를 심폐소생술, 즉 CPR이라고 한다. 호흡이 정지한 환자에게 4분 내에 심폐소생술을 할 경우 완전회복이 가능하지만 시간이 지날수록 뇌손상을 불러일으킬 가능성이 높아지기 때문에 끝난타입인 4분 내에 실시하는 것이 중요하다. 하지만 심폐소생술에 대해 누구나 한번쯤은 들어봤지만, 직접 실시해보거나 자신 있게 할 수 있는 사람은 드물 것이다. 심폐소생술은 크게 4가지 단계로 분류된다. 의식 확인, 119신고요청, 흉부압박, 기도 확보 및 인공호흡 순으로 진행된다. 먼저 환자가 발생한

경우 의식여부를 살펴보고, 주변에 도움을 요청해 119에 심정지 환자가 있음을 신고 할 수 있도록 한다. 그 다음으로 가슴압박 30회 인공호흡 2회 순으로 반복해 실시하는데 119가 도착하거나 환자가 스스로 숨을 쉬는 것이 명확해질 때까지 실시한다. 이때 가슴압박 부위는 양 젖꼭지를 잇는 선의 중앙에 손을 끼치면 체로 대고 팔과 환자의 각도가 수직이 되게끔 손바닥 아래 부분으로 압박하며 실시하는데 분당100회 정도의 속도로 5cm가량 깊이로 강하게 눌러준다. 인공호흡은 환자의 턱을 들어 올리고 머리를 뒤로 젖혀서 기도를 확보하고 환자의 코를 막은 후 가슴부위가 숨이 들어가 올라오는 지 확인하며 실시한다. 위급상황 시 나 자신뿐만 아니라 아가 내 가족, 내 이웃의 고귀한 생명을 구할 수 있는 가장 중요한 응급 처치인 심폐소생술을 잘 기억하자. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대소경

독자제언

혹시 당신은 스롬비(SMOMBIE)가 아닌가요?

요즘과 같은 정보화 시대에 스마트폰은 없어서는 안 될 기기이다. 대부분의 사람은 스마트폰을 통해 공간의 제약 없이 원하는 정보를 접할 수 있다. 그러나 스마트폰의 유용함 뒤에 따르는 부작용도 만만치 않다. 특히, 보행 중 스마트폰 사용으로 인해 일어나는 사고가 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 최근엔 스롬비라는 신조어가 생겨났을 정도다. 보행 중 스마트폰을 사용하는 사람을 일컬어 '스롬비(SMOMBIE)'라고 한다. '스마트 폰(SMART PHONE)'과 '좀비(ZOMBIE)'의 합성어로 스마트폰을 사용하느라 어깨를 늘어뜨리고 느리게 걷는 모습이 좀비와 닮았다는 의미다. 오죽하면 좀비에 비유했을까 싶다. 길에서의 스마트폰 사용자들이 일으키는 사고는 주위 환경을 무시한 명을 구할 수 있는 가장 중요한 응급 처치인 심폐소생술을 잘 기억하자. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대소경

최근 6년간 스마트폰 보행자 사고가 두 배 이상 급증했다고 한다. 사고가 지속해서 발생하자, 이에 대한 법적인 대책을 마련한 지역도 있다. 최근 미국 하와이 주 호놀룰루에서는 보행 중 스마트폰 사용 금지법을 발효하였다. 도로에서 스마트폰을 사용하는 보행자에게 15달러에서 99달러의 벌금을 부과한다는 법이다. 보행 중 스마트폰 사용은 너와 나 모두의 안전을 위협하는 문제이므로 우리나라 역시 스마트폰 사용 규제를 위한 적극적인 방안을 도입해야 할 것이다. 국가 차원의 노력도 중요하지만, 무엇보다도 스마트폰 사용을 자제하려는 개인의 노력이 절실하다고 본다. 관련 뉴스를 접했을 때 남의 일로만 여기고 가볍게 넘기는 사람이 많다. 이런 안일한 태도는 스마트폰 보행자 사고를 줄일 수 없다. 계속해서 보도되는 뉴스를 심각하게 받아들이고 길을 걸을 때 주위를 둘러보자. 황재원 상산고등학교 1학년

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**