

건강 칼럼

국내 사망 원인 2위 '뇌졸중'

누구나 한번쯤은 갑작스럽게 두통이나 어지럼증을 느낀 경험이 있을 것이다. 일시적인 현상이라고 생각하고 쉽게 지나치는 경우가 대부분이지만 갑작스러운 두통으로 응급실에 내원한 환자들 중 상당수에서 뇌졸중이 발견된다. 뇌졸중은 골든타임 내 치료받지 않을 경우 일상생활을 불가능하게 할 정도의 후유증을 남기기도 한다. 그 위험성과 예방법을 미리 숙지해 뇌졸중의 위험으로부터 벗어나도록 하자.

▲갑작스러운 두통이 있다면 뇌졸중 의심

뇌졸중이란 뇌혈관의 이상으로 발생한 중앙신경계의 급성 손상으로 인한 신경학적 결손을 통칭하는 용어이다. 일반적으로 중풍이라고도 불린다. 뇌졸중은 크게 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색과 뇌혈관이 출혈을 일으켜서 발생하는 뇌출혈로 구분된다. 뇌졸중의 약 80%는 뇌혈관이 막히는 뇌경색이 차지하며, 20%는 뇌출혈이 차지한다.

뇌졸중의 증상은 발생하는 위치에 따라서 다양하게 나타난다. 뇌졸중이 발생하였을 때 증상에 대하여 정확히 이해하고 병원으로 빠르게 이동하는 것이 가장 중요하다. 뇌졸중의 대표적 증상은 의식 저하, 어눌한 말투, 한쪽 팔 다리의 운동 및 감각 저하, 안면마비, 시야장애, 심한 어지럼증, 갑작스러운 두통 등이다. 의식 저하는 환자가 깨우기 어려운 상태이거나 깨지 않는 경우를 말하는데 이런 경우는 발견 즉시 119를 부르는 것이 바람직하다. 환자의 의식이 저하된 경우는 기도 확보가 되지 않아 숨을 쉬지 못하는 경우가 있다. 음식물이나 분비물이 기도를 통해 폐로 넘어가서 흡

인성 폐렴을 유발하는 경우도 있다. 이러한 문제는 일반인들이 관리하기 어렵기 때문에 즉시 119에 연락하여 병원으로 이동하는 과정에서 전문 인력의 도움을 받는 것이 좋다. 말이 어눌해지거나 알아듣지 못하는 증상은 뇌졸중의 전형적인 증상이다. 또한 한쪽 팔 다리의 운동 및 감각 저하도 마찬가지이다.

뇌졸중 증상이 일시적으로 발생하였다가 좋아지는 경우도 있는데 그렇다고 안심해서는 안 된다. 이런 경우는 뇌혈관이 일시적으로 막혔다가 재개통 되는 경우에 발생하는 데, 이를 '일과성 뇌허혈발작'이라고 한다. 이런 증상이 있는 환자의 1/3 정도는 뇌졸중으로 이어진다고 알려져 있다. 일과성 뇌허혈발작을 이해하는 것은 아주 중요하다. 이 질환이 있는 자는 뇌졸중에 취약한 위험인자를 가지고 있거나 뇌혈관이 좁아져 있는 경우가 많다. 이런 경우는 뇌졸중이 발생하기 전에 이를 예방하는 치료를 적극적으로 할 수 있기 때문에 반드시 병원을 방문하여 전문의의 진료를 받는 것이 무엇보다 중요하다. 증상이 좋아졌다고 해서 관용껏 하는 마음으로 가볍게 넘어가서는 안 된다.

▲CT·MRI 등 영상학적 검사로 진단 가능

갑작스러운 두통 또는 이후에 발생

하는 신경학적 증상은 뇌출혈의 전형적인 증상이다. 뇌출혈은 뇌경색에 비하여 발생률은 낮지만 예후는 뇌경색에 비해서 훨씬 나쁘다. 뇌출혈은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 작은 혈관의 출혈로 발생한 뇌내 출혈과 뇌동맥류 파열에 의해 발생하는 지주막하 출혈로 나누어 볼 수 있다. 뇌내 출혈의 경우는 출혈량에 따라서 수술적인 치료 또는 보존적인 치료를 하게 된다. 하지만 뇌동맥류 파열에 의해 발생한 출혈의 경우는 조금 다르다. 뇌동맥류는 뇌혈관 벽이 종선처럼 부풀어 오르고 혈관벽이 약해지면서 발생한다. 이런 경우는 재출혈의 가능성이 높기 때문에 문제가 되는 혈관을 찾아서 치료돼야 한다. 뇌출혈의 경우도 무엇보다 병원으로의 빠른 이송이 생명이야.

뇌졸중의 진단은 주로 CT, MRI 등의 영상학적 검사로 이루어진다. 뇌혈관을 검사하는 방법으로 CTA, MRA 또는 카테터 혈관조영술 등이 있으며 이는 의사의 판단에 따라서 결정된다. 경동맥초음파를 통해서 확인할 수 있는 방법도 있으며 검사 방법에 따라서 방사선 조사량이나 위험성이 모두 다르다.

▲생활습관 개선으로 뇌졸중 예방

뇌졸중에 취약한 위험인자로는 비만, 과도한 음주, 고혈압, 흡연, 고

지혈증, 당뇨, 폐쇄성 수면장애, 심부전, 고령 등이 있다. 이런 위험인자를 가진 환자라면 특히 겨울철에 뇌졸중을 조심해야 한다. 추운 곳에 오랫동안 노출되거나 기온변화가 급격하게 일어나면 뇌졸중 발생 가능성이 높아진다. 화장실이나 목욕탕같이 급격한 기온변화가 있을 수 있는 공간은 특히 주의가 필요하다. 겨울철에 야외 활동을 할 때에는 옷을 여러 겹으로 입고 장갑, 모자, 마스크를 따뜻하게 보온을 하는 것이 중요하며, 심한 활동을 피하는 것이 좋다. 그렇다고 해서 겨울철에만 조심해야 하는 질환은 아니다. 뇌졸중은 환자의 일반적인 생활습관이 영향을 끼친다. 뇌졸중의 예방을 위해서 중요한 예방수칙은 다음과 같다. △고혈압·고지혈증·당뇨 조절 △금연 △절주(하루에 한 잔 이하) △체중 조절 △적절한 채소·과일 섭취 △규칙적인 운동

▲정기적인 건강검진은 필수

위의 수칙 중에서 반드시 병원을 방문해야 관리할 수 있는 항목들이 몇 가지 있다. 고혈압, 고지혈증, 당뇨 조절을 위해서는 병원을 정기적으로 방문하여 적절한 치료를 받는 것이 필수적이다. 이 세 가지 질병은 심하지 않은 이상 증상이 잘 나타나지 않는다. 정기적으로 이런 질병에 노출되는 경우에는 뇌졸중뿐만 아니라 심장질환이 발생할 확률이 높다. 반드시 정기적인 건강검진으로 질병이 발생하는지를 확인하고, 질병이 있는 경우는 반드시 적절한 것을 권유한다. 규칙적인 운동과 체중 조절은 건강한 혈관을 유지하는 데 가장 좋은 방법이다. 채소와 과일을 적절히 섭취하고 저염분·고칼륨 식사 습관을 가지도록 노력해 보자.

사설

아동학대 신고 신속해야

전국적으로 아동학대가 심각하다. 아동에 대한 보호 관리가 보다 철저해야겠다. 인생 살이를 버거워하는 젊은 아빠 엄마의 아동학대가 도를 넘고 있는 오늘날이다. 아동 학대 중에는 보통 사람들의 상상을 초월하는 경우도 적지 않다. 의붓아빠나 의붓엄마가 아닌 친엄마 친아빠로부터 온갖 학대를 받다가 사망에 이른 어린이가 전국적으로 하나 둘이 아니다. 다른 누구도 아닌, 엄마와 아빠에게 온갖 구박과 학대를 당하는 아동들이 지금 이 순간에도 있을 것이다.

아동학대 중에는 드러난 것도 있고 그렇지 않은 것도 있다. 언론에 크게 보도된 학대이든 은밀한 학대이든 모든 아동학대는 그 이유를 불문하고 중범죄이다. 아동학대가 없어져야겠는데 우리 사회가 바람과는 정반대로 가고 있다. 아동학대가 줄기는 고사하고 오히려 늘고 있으니 말이다. 오래 전 평택의 실종 아동 임영이의 시신이 발견된 후에도 부모에 의한 아동 학대 사건이 끊이지 않고 있으니 정말 개탄스런 일이다. 정말이지 이전 인간 사회가 아니다.

도내에도 아동 학대와 관련하여 심각한 전과가 많다. 지난해 고준희 양 사망 사건은 그 대표적인 일이다. 고준희 양 사망 사건은 전국적인 경각의 대상이 아닐 수 없

다. 며칠 전 그들에 대한 재판이 있었는데 방청석에서 의문을 참지 못한 어떤 이는 너희가 사람이냐고 고함을 질렀다. 그렇게 고준희 양의 아빠와 그 내연녀 같은 인간 망종들은 상상 초월의 인간성을 가진 게 분명하다. 그러므로 아동학대가 의심되면 이웃은 아동의 안전을 위해서 속히 신고해야 한다. 알면서도 침묵하면 그 아동학대 범죄를 방조하는 거나 마찬가지다.

아동 학대는 불행한 가정에서만 벌어지는 비극이 아니다. 어린이집에서도 아동 학대가 벌어지고 있는 것이다. 보건복지부가 '영유아보육법'에 관한 시행령 시행규칙 개정안을 내놓고 아동 학대 행위자 위기를 중범죄로 규정했다. 아동학대가 없어야 하는데 우리 사회가 바람과는 정반대로 가고 있다. 아동학대가 줄기는 고사하고 오히려 늘고 있으니 말이다. 오래 전 평택의 실종 아동 임영이의 시신이 발견된 후에도 부모에 의한 아동 학대 사건이 끊이지 않고 있으니 정말 개탄스런 일이다. 정말이지 이전 인간 사회가 아니다.

도내에도 아동 학대와 관련하여 심각한 전과가 많다. 지난해 고준희 양 사망 사건은 그 대표적인 일이다. 고준희 양 사망 사건은 전국적인 경각의 대상이 아닐 수 없

전북도의 귀농 귀촌 안정화 정책

전북도가 귀농 귀촌의 안정화를 더욱 강화 한다는 방침이다. 15개 사업에 93억여원을 투자, 소득 증대로 새로운 모델을 제시함과 동시에 인구 유입을 도모한다는 것이다. 농촌의 인구 감소가 심각한 이때 매우 적절한 방향 제시가 아닐 수 없다. 그래서 지금 다시 말하고 싶은 게 있다. 농촌 왜소화는 속히 풀어야 할 전북도의 숙제가 아닐 수 없다. 지역인구가 줄고 있는 큰 원인을 들라면 청년 인구의 유출을 들지만 농촌 인구의 유출도 그에 못지않게 심각하다는 말이다.

구 미만의 마을이 1027곳이나 된다는 보고가 나오지도 수 년이 지났다. 아마 지금의 현황은 더 심각할 거라는 짐작이다. 전북도와 동부권의 지자체는 농촌 왜소화 현상을 막아야 한다. 그러려면 주민들의 먹고 사는 문제 뿐만 아니라 교육 문제도 신경을 써야 한다. 그래서 전북도가 15개 사업에 93억여원을 투자하는 것에 배고픔을 느끼는 한다는 말밖에 더 할 말이 없다.

농촌 왜소화는 언제고 반드시 풀어야 할 숙제이다. 도내의 인구가 갈수록 줄고 있는데 귀농 귀촌이 보다는 안정화는 반드시 성취돼야 할 목표가 아닐 수 없다. 예전에 기회가 있을 때마다 말한 바가 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련하여 그 해법을 꾸준히 제시해야 한다. 경제적인 접근 방식으로 농촌 지역의 실적이 폐쇄한 이유에 대해서 제대로 이야기하지는 것이다. 농촌 왜소화 현상이 속도를 더하고 있는 나날이다. 도내에 20가

전북도의 귀농 귀촌 안정화 추진은 반드시 거두어야 한다. 지난 수년동안 도내 농촌 인구 유출이 그것을 요구하고 있다. 농촌의 유출된 인구가 전주나 익산 등 도내 도시권으로 유입되기 보다는 수도권이나 충청권으로 가고 있기 때문에 도내의 전체 인구가 하릴 없이 줄고 있는 것이다. 그러므로 농촌 지역에도 농업 외에 다른 일자리도 있어야겠다. 농촌 왜소화는 동부권 지역이 심각하든 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도의 귀농 귀촌 안정화 정책이 도내 농가에 든든한 믿음의 대상이 되었으면 하는 바이다.

독자제언

인권에 대한 고찰

인권이란, 사람이 개인 또는 나라의 구성원으로서 마땅히 누리고 행사하는 기본적인 자유와 권리를 말한다. 우리 경찰에서도 집체교육, 사이버 교육 등을 통하여 인권의 중요성 및 인권감화에 따라 국민의 인권을 보호하기 위하여 끊임없이 노력하고 있다. 경찰관 개개인이 지위가 높다하여 이른바 '갑질'을 해서는 안 된다. 계급을 막론하고 서로 존중해야 하며 협력 또한 해서는 안 된다. '장애인이 차별받았던 안 돼', '사회

적 힘이 약한 여성이 차별받고 있어, '엄마가 없거나 아빠가 없다고 차별하면 안 돼', '성 정체성 때문에 차별하면 안 돼' 등 인권에 대한 문제는 사회 곳곳에 있다. 시대가 변할수록 그때마다 사람들이 추구하는 가치도 달라진다. 하지만 인권이라는 것은 근대 이후부터 대두되기 시작하여 현재까지도 가장 중요한 가치로 남아있다. 다시 한 번 인권에 대해 생각해 보는 계기가 되었으면 한다. 이진재 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

겨울철 화재, 각별히 신경 써야

최근 3년간의 통계를 보면 동절기(11월~2월)에 화재의 32.2%가 집중되어 있다. 겨울철은 온도가 급격히 떨어지고 건조해지기 때문에 다른 계절에 비하여 화재가 발생할 확률이 높아지는 것이다. 화재는 일단 발생하면 재산과 인명에 큰 피해를 주기 때문에 예방이 무엇보다도 중요하다. 먼저, 히터 등 난방기구 화재는 과열에 의한 것이 대부분이기 때문에 사용할 때는 온도를 너무 높지 않도록 설정하고, 장시간 사용하지 않도록 해야

한다. 만약 전기장판에 화재가 발생했다면 코드를 뽑아 전기를 완전히 차단한 후 물을 뿌리는 것이 안전하다. 또한, 많은 전열 기구를 한 개의 콘센트에 문어발식으로 꽂는 것도 위험하다. 사용하지 않을 때는 전원 코드를 뽑아 놓고, 누전 차단기나 과전류 차단기를 설치하는 것도 좋은 방법이다. 겨울철 난방기구 안전수칙을 잘 확인하고 화재 없이 건강한 겨울을 보내길 바란다. 최혜진 고창경찰서 흥덕파출소 순경

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 행태를 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.

