

건강 칼럼

건강생활실천을 통해 강심장을 만들자

**혈**관과 심장은 신체 곳곳에 산소와 영양분을 공급하는 중요한 장기이다.

이러한 심장에 발생하는 질병 중 대표적인 질환은 협심증과 심근경색증이다.

협심증과 심근경색증은 심장동맥의 동맥경화 때문에 발생하는 질병이라는 점에서 공통점이 있지만 같은 질병이 아니다. 여기에서 심혈관 질환에 대해서 알아보도록 하자.

▲ 같은 듯 다른 협심증과 심근경색증

협심증과 심근경색증은 모두 심장 근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 동맥경화로 인한 협착증이 심해져 생기는 질병이다.

이중 협심증은 협착증으로 인해 혈액공급이 원활하지 못하여 가만히 있을 때에는 괜찮다가도 계단을 오르거나 무거운 짐을 들고 걸거나 과식 후에 심장근육이 일을 많이 해야 할 때 가슴에 통증이 생기는 질환이다.

이에 비해 심근경색증은 관상동맥에 협착증이 있다가 어느 날 갑자기 관상동맥 내에 혈전이 생겨 기존에 좁아져 있던 협착증 부위를 딱 막음으로써 혈액공급이 완전히 차단되어 생기는 질환이다.

협심증은 심한 운동 시에만 혈액공급이 부족하여 흉통이 발생하지만, 심근경색증에서는 혈액공급이 완전히 끊어지므로 가만히 쉬어도 통증이 없어지지 않고 지속되게 된다. 심장근육으로의 혈액공급이 완전히 차단된 상태가 30분 이상 지

속되면 심장근육이 손상을 입게 되고 6시간~12시간이 지나게 되면 혈액공급이 차단된 부위의 심장근육은 영구적으로 손상을 입게 된다.

▲ 협심증과 심근경색의 원인

협심증과 심근경색증의 원인은 공통적으로 동맥경화이다. 이는 우리 몸 혈관의 안쪽 벽에 노폐물이 달라붙어서 염증을 유발하여 혈관이 점차 좁아지게 되는 현상이다. 심장은 우리 온 몸에 혈액을 공급하는 일종의 펌프로서 강한 힘을 내기 위하여 근육질로 이루어져 있다.

이러한 심장근육에 직접 혈액을 공급하는 혈관을 관상동맥이라고 하는데 이러한 관상동맥에 동맥경화가 생겨서 혈관이 많이 좁아지게 되면 혈액공급이 원활하지 못하여 협심증이 생기게 되고 심한 경우 혈관이 급작스럽게 막혀서 심근경색증이 생기게 된다. 이에 협심증 및 심근경색증을 통틀어서 관상동맥질환 혹은 허혈성 심장질환이라고 한다.

▲ 돌연사의 위험, 급성 심근경색

급성 심근경색은 발생 직후 병원

에 도착하기 전 1/3은 사망에 이르고 병원 도착 후 적절한 치료를 받아도 사망률이 5~10%정도로 높게 나타나기 때문에 위험한 질병이라고 말한다. 일반적으로 심근경색은 고지혈증, 고혈압, 흡연, 당뇨 등 위험요인이 있는 사람에게서 잘 발생한다.

또 가족력, 비만, 운동부족, 여성의 폐경 등도 위험 요인으로 작용한다. 급성 심근경색이 더욱 무서운 이유는 평소 건강한 사람도 갑자기 나타날 수 있기 때문이다.

즉 돌연사 할 수 있다는 것이다. 일반적으로는 심장근육에 혈액을 공급하는 관상동맥에 동맥경화증으로 관상동맥 직경의 약 50% 이상이 좁아져야 협심증이 발생하기 시작한다. 하지만 관상동맥에 동맥경화증이 약간만 있다 하더라도 심신의 스트레스에 의해 동맥경화반이 갑자기 과열하여 혈전이 생기면 관상동맥의 혈류가 완전히 차단되어 급성 심근경색이 발생할 수 있다.

이런 이유로 심근경색 환자의 50%에서는 평소 아무런 증상이 없었다가 갑자기 심하게 발생하여 돌연사할 수 있다. 조금 전까지 별로 문제

없던 사람이 오늘 바로 심근경색이 발병할 수 있다는 것이다.

▲ 심혈관질환의 위험요인을 잡아라

심근경색이 발생하게 되면 흉골 아래가 심하게 조이는 듯한 통증이 있다. 이때 발생하는 통증은 가슴뿐 아니라 목, 어깨, 왼쪽 팔로 이어지는 통증이 발생할 수 있다. 또 호흡 곤란과 식은땀이 흐르고 이 같은 증상이 30분 이상 지속된다면 일단 심근경색을 의심해야 한다. 이런 증상이 발생하면 심장근육이 완전히 과사하기 전, 혈관을 풀어주어야 하므로 의심이 되는 순간 빨리 병원으로 가는 것이 최선이다.

이와 같은 심혈관질환을 예방하기 위해서는 식사 조절과 적절한 운동, 흡연, 음주 등을 삼가고 스트레스를 줄이려는 노력이 필요하다. 심근경색에 좋은 운동으로는 수영, 자전거, 조깅 등과 같은 유산소 운동이 있다. 과격한 운동은 삼가고 심장에 무리가 가지 않도록 적당한 양을 꾸준히 하는 것이 중요하다. 평소색 녹색채 채소, 등푸른생선, 저염식을 하면 더욱 좋다. 비타민 C, 비타민 E, 엽산, 항산화제 등의 투약은 심혈관질환의 예방 효과가 입증되지 않았으나 신선한 야채와 과일, 견과류 위주의 식단은 예방 효과가 입증되어 있다. 오메가 3는 중성지방을 낮추는 효과가 있으며 중성지방 수치가 150mg/dL 이상일 경우 심혈관질환의 예방 목적으로 의사와 상의하여 투약을 고려해 볼 수 있다.

독자제언

이제는 상황에 맞는 긴급전화 선택을

전북도내 전 지역에서 112에 걸려오는 전화는 일일평균 약 2,000여건에 달한다. 이중 약 45%의 신고전화는 경찰출동이 전혀 필요치 않은 범죄와는 무관한 내용이고, 또한 경찰관이 직접 현장에 출동하는 신고의 약 56%도 정작 현장에 나가보면 경찰출동이 필요 없는 단순 민원성 신고인 경우가 상당수를 차지한다.

이와 같은 경향은 국민들이 112신고를 통해 단순히 범죄에 대한 대응기능을 넘어 각종 치안서비스 제공을 포함한 정부민원 전반에 대한 다양한 서비스 활동을 요구하는 것에서 기인하고 있는 듯 하다.

경찰은 112에 대한 비정상적 인식을 정상화 하고 긴급신고에 대한 대응력을 집중하기 위해 단순 민원성 신고는 출동하지 않는 것을 골자로 하는 "112신고 경찰대응 효율화 계획"을 시행하고 있다. 공공행정에 관한 포괄적 민원업무는 110번으로, 재난(화재)신고는 119번으로, 범죄신고는 112번으로.

앞으로는 상황에 맞는 번호를 선택해서 신고하는 올바른 신고문화 정착으로 도움이 필요한 곳에 바로바로 도움이 손길일 수 있도록 상황에 맞는 긴급전화 선택을 생활화 하자. 신정언 순창경찰서 112종합상황실

독자제언

아동학대, 주변의 작은 관심 필요

최근 인천에서 2년 전 입양한 6살 딸을 17시간 동안 학대해 숨지게 한 뒤 시신을 불에 태워 훼손하는 끔찍한 사건 등 아동학대가 지속적으로 발생하고 있어 사회문제로 크게 부각되고 있다.

보건복지부의 아동학대 실태 조사에 따르면 최근 5년간 중앙아동보호전문기관에 신고된 아동학대 건수는 총 2만9381건으로 집계됐다.

가해자의 79.7%가 부모였다. 미성숙한 부모, 아동양육에 대한 지식부족, 지나친 기대, 낮은 감성, 우울증, 기타 정신질환 등이 주된 원인이다.

경찰은 아동학대 문제를 체계적·지

속적으로 관리하고 대응하기 위해 '학대전담경찰관(APO: Anti-Abuse Police Officer)' 제도를 신설하고 일선서에 배치했다. '아포'가 빛을 발하기 위해서는 주변인들의 관심과 적극적인 신고가 필요하다.

기준에는 교사직군과 공무원, 의료인까지였으나 특례법이 시행된 후 아이돌보미와 취약계층 아동에 대한 통합서비스 지원수행 인력으로도 범위를 넓혔다.

아동학대 신고는 내 일이 아닌 것이 아니라 우리 모두의 자산을 지키는 일이다.

이국인 원산경찰서 서희파출소 순경

사설

전주시의 구도심 활성화 사업

전주시의 구도심 활성화 사업이 기대된다. 구도심 활성화 사업에 대한 말이 나온지 십수 년을 넘도록 감감 무소식이었는데 변화의 기미를 보여주고 있는 것이다. 너무 낡아 훔볼이 된 옛 도청사를 철거한 이후 오래도록 주차장으로만 활용했지만 최근에 김영 터 발굴작업을 벌인 것이 우선 평가의 대상이다. 그리고 또 이번엔 집창촌인 서노송동의 선미촌을 문화와 인권 교육의 장소로 조성하려는 모습이 눈에 띈다.

전주시가 뭔가를 보여주려는 자세를 취하고 있는 게 반갑다. 지난날을 돌아보면 전주시는 구도심 활성화 약속과 관련해 신뢰를 얻지 못했던 것이 사실이다. 약속을 했으면 뭔가를 보여주어야 하는데 머뭇거리기는 게 역력했던 것이다. 그래서 본보는 보다 열심을 내야 한다는 주문을 여러 번 반복한 바가 있다. 전주 구도심 활성화 사업은 전주시의 중요한 현안인데 그것은 인구가 도시변두리의 아파트 단지로 집중되면서 도심 공동화 현상을 보인 지 오래되었기 때문이다.

전주시는 구도심 활성화에 나섰으므로 이제 박력있게 일을 추진했으면 한다. 뭔가를 보여주겠다고 호기있게 말했으면 일의 추진도 그래야 한다. 예전처럼 뜬 뜬 말의 일처리를 하지 말아 달라는 당부이다. 전주시는 지난해 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서 이제 힘찬 가속도를 냈으면 한다. 구도심을 활성화시키겠다는 말의 피뢰기가 간헐적으로 나오는 일이 있어선 안 되겠기에 하는 말이다. 전주시는 '도시공간 재창조'를 천명했으므로 이제 실천으로 신뢰를 회복해야 한다.

도시마다 거주 인구 분포의 변화가 큰 요즘이다. 인구가 도시근교의 아파트 지역으로 몰리고 있는 것이다. 그리고 그에 따라 상권도 이동하고 있다. 그런데 그 이동 속도가 빨라지면서 전주의 경우 구도심이 쓸쓸해졌다. 이번 기회에 전주시장의 신선한 행보를 칭찬하거나 구도심 활성화 사업에 전주시민들의 기대가 큼을 여기 강조하는 바이다.

안전벨트 착용은 반드시 지켜야 할 미덕

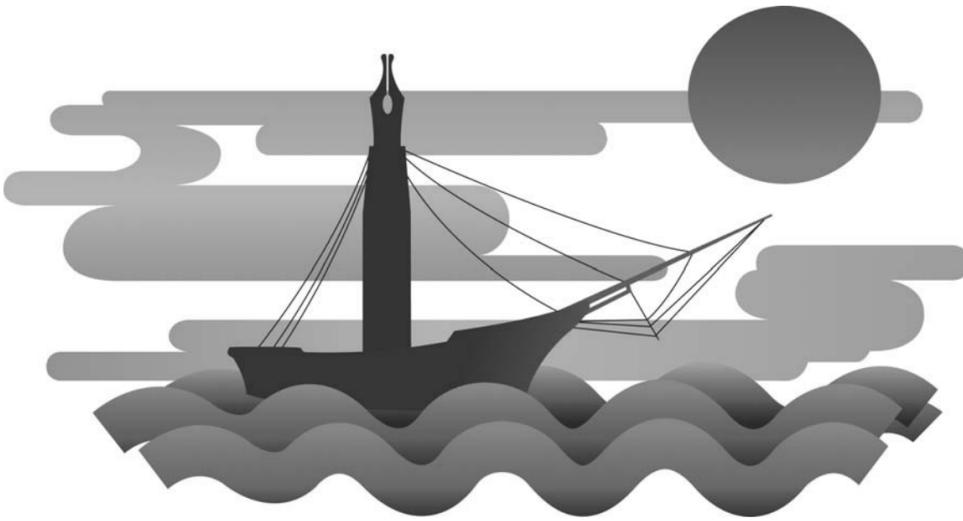
운전자들의 운전 습관이 거칠어지고 있는 요즘이다. 그래서 운전자들에게 주고 싶은 말이 있다. 교통 법규는 안전을 위해 반드시 지켜야 한다는 생각이 들어서이다. 교통 법규들은 보행자의 안전을 위해서도 필요하지만 운전자를 위해서도 필요하다. 모든 교통 법규는 지키기가 쉽다. 그중에 가장 쉽고도 기본적인 것이 안전벨트 매기이다. 그런데 그 안전벨트 매기가 잘 안됐던 적이 있다. 우리 전북 지역의 안전벨트 착용률이 전국에서 꼴찌라는 불명예는 그래서 나왔을 터이다.

지금은 그때와 달리 인식의 변화가 있는지 궁금하다. 당연한 말도 못 하거나 안전벨트 착용은 실제로 사람을 살린다. 그런데 아직도 안전벨트 착용을 소홀히 하는 운전자와 동승자들이 적지 않다. 그러다가 정말로 교통사고라도 나면 어쩔 것인가. 교통법규 준수를 남의 일로만 여기는 것은 올바른 태도가 아니다. 안전벨트를 성가시게 여기는 것은 자기 생명에 대해 인식이 부족한 것이다.

안전벨트를 매는 것을 귀찮게 여겨서는 안 된다. 어려울 것도 성가실 것도 없는 게 안전 벨트 매기이다. 그런데 현실에서는 답답한 현장을 목격할 때가 적지 않다. 안전벨트를 매는 것을 소홀히 하는 것은 무심결한 까닭이다. 그리고 안전벨트는 운전자만 매게 돼 있는 게 아니다. 운전자 옆 자리에 앉은 이는 물론이고 뒷자리에 앉은 이들도 안전벨트를 매야 한다. 안전벨트는 글자 그대로 '생명을 지키는 띠'이다.

안전벨트 매기를 습관화해야 한다. 안전벨트를 땀더러면 귀찮았을 터인데 그렇게 하지 않아서 중상을 입거나 사망한 사례가 적지 않다. 저번에도 말한 바가 있거나 안전벨트 미착용으로 인한 사망률이 74%나 됐다는 것은 새겨볼 문제가 아닐 수 없다. 그러므로 모든 운전자와 탑승자는 명심해야 한다. 안전벨트가 사람을 살리므로 운전자는 운전대를 잡기 전에 자신이 먼저 안전벨트를 매면서 탑승자도 열쇠착이건 뒷좌석이건 자리에 앉자마자 안전벨트를 매도록 해야만 한다.

사회기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



**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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**