기온 1도 떨어지면 발병 2% 증가

심근경색·부정맥 4분이내 심폐소생술
오전시간 피해 주 5회이상 꾸준한 운동

심혈관질환은 혈관의 70% 정도는 좁아져야 증상이 나타나기 때문에 미리 증상을 알기 어렵고, 갑자기 발병할 수 있어 평소 염분과 콜레스테롤수치를 확인해야 한다.

심혈관질환

매서운 칼바람이 부는 추운날에는 건강관리에 신경을 써야 하며, 특히 심근경색의 경우 각별한 주의가 요망된다. 한 해 평균 심혈관질환 관련 사망자가 약 6만 명에 이르고 있으나 많은 사람들이 그 심각성을 깨닫지 못하고 있는 실정이다. 심혈관질환 예방을 위한 건강관리에 대해 살펴봤다.

◇고혈압에서 시작

최근 연구결과에 따르면 기온이 1℃가 떨어질 경우 심근경색이 발생할 위험이 2% 증가한다고 한다.

실제 발병환자 가운데 자신이 고혈압인 것을 인지하는 비율은 50%에 그치고 이 중 절반만이 병원을 찾고 있다.

심혈관질환은 고혈압에서 시작되는 경우가 많은데, 혈압이 높다는 것은 체내에 염분이 축적됨으로써 혈액량이 증가하거나 말초혈관의 저항 증가, 동맥의 탄성도 감소 등 여러 원인으로 심장이 필요 이상 수축해야만 전신혈관에 혈액을 보낼 수 있다는 것을 뜻한다.

이렇게 되면 시간이 흐를수록 심장이 커지고 혈관도 높은 압력을 받아 내벽이 손상 된다.

또한 혈압은 모든 신체와 장기에 나쁜 영향을 미친다.

◇대표적 합병증 협심증·심근경색

고혈압이 대표적이며 치명적인 합병증으로 협심증과 심근경색을 꼽을 수 있다. 협심증은 심장근육에 산소와 영양을 공급하는 관상동맥이 동맥경화증 때문에 심각하게 좁아져, 심장근육 일부에 허혈(피가 안 통하는 상태)이 초래되어 생기는 가슴통증을 말한다.

협심증은 가슴 중간이나 왼쪽이 찢어질 듯 혹은 짓누르듯 아프면서 숨을 쉬기 힘든 상태로 나타난다.

협심증 상태에서 관상동맥 내의 동맥경화성 협착 부위가 찢어지면서 그 부위에 혈전이 생겨 갑자기 관상동맥이 폐쇄되는 질환이 심근경색이다.

심근경색은 협심증과 달리 흉통이 사라지지 않고 20분 이상 지속된다. 특히 심장근육에 혈액과 산소가 공급되지 않으므로 심장 근육이 괴사함으로써 돌연사를 야기한다.

◇심근경색 겨울철에 위험

심근경색은 심장에 산소와 영양분을 공급하는 3개의 심장혈관 중 하나라도 막혀 심장 전체 또는 일부분에 산소와 영양공급이 중단되면서 심장근육 조직이나 세포가 죽는 질병으로 겨울철에 특히 조심해야 하는 혈관질환 중의 하나다.

기온이 낮아지면 혈관이 수축하게 되고, 혈관이 수축하면 혈압이 올라가 심장이 무리하게 된다.

이 때문에 기온이 낮아지는 겨울철에는 심근경색을 비롯한 심혈관질환인 협심증, 허혈성 심장질환뿐만 아니라 뇌졸중, 뇌동맥류, 지주막하 출혈 등 혈관이상으로 생기는 질병들을 모두 조심해야 한다.

심근경색이나 부정맥 등으로 인해 심장이 갑자기 멈추었을 때 심폐소생술의 응급조치 없이 4분이 경과하면 뇌가 손상되기 시작하고, 10분이 넘으면 사망에 이를 수 있다. 단, 4분 이내에 심폐소생술로 응급조치를 취하면 생존율이 80%까지 높아진다.

◇평소 꾸준한 건강관리해야

심혈관질환은 혈관의 70% 정도는 좁아져야 증상이 나타나기 때문에 미리 증상을 알기 어렵고, 갑자기 발생할 수 있다는 것이 가장 큰 문제이다.

이런 이유로 평소 꾸준한 건강관리가 무엇보다 중요하며 예방을 위해 하루 30분, 주 5회 이상 꾸준한 운동을 해야 한다.

또 심근경색은 재발률이 높은 편이다.

6개월~3년 이내에 심근경색이 재발할 확률은 60~85%로 매우 높은 만큼, 건강을 관리하는 것이 무엇보다 중요하다.

강도 높은 운동을 단시간 동안 하는 것보다는 가벼운 운동을 오래 하는 것이 좋다.

만약 운동 도중 가슴이 심하게 뛴다거나 어지럼증이 발생한다면 바로 중단해야 한다. 팔다리 통증, 두통 등이 발생해도 운동을 중단해야 한다.

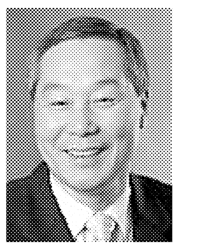
한 통계자료에 따르면 하루 30분씩 일주일에 5일을 걸으면 심장마비확률을 37%나 예방할 수 있다고 하니, 추운 겨울일지라도 보온에 신경을 쓰고 가벼운 걷기로 심근경색을 예방하는 것이 좋다.

단 오전 6시 ~ 11시는 통계상 심근경색, 뇌졸중이 가장 많이 발생하는 시간대인 만큼 이 시간대는 가급적 피하는 것이 좋다.

한국건강관리협회 윤정웅원장은 "심근경색의 위험인자는 고령, 흡연, 당뇨, 고혈압, 비만, 스트레스, 운동부족, 가족력 등 다양하다"며 "심혈관 건강을 위해서는 계획적으로 운동하고, 염분과 콜레스테롤를 수시로 체크하며 금연해야한다"고 말했다. /정리=고광민기자

/도움말 =한국건강관리협회광주전남지부 윤정웅원장

강윤구 건강보험심평원장
내일 호남의약단체와 간담회



강윤구 건강보험심사평가원장은 오는 21일 광주지원을 방문해 올해 주요업무 추진계획을 점검하고, 의약단체들과 간담회를 갖는다.

강 원장은 이날 광주·전남·북의사회, 치과의사회, 한의사회, 약사회 등 14개 의약단체장과 건강보험제도 발전을 위한 만남도 예정돼 있다.

강 원장은 건강보험통합추진기획단 위원과 보건복지가족부 차관(2003년), 대통령비서실 사회정책수석비서관(2008~2009년) 등을 역임했다.

광주 위염환자 급증…전국 최고 증가율 〈5.8%〉
건보공단, 여성이 남성보다 1.6배 많아

광주에서 최근 위염환자가 급증한 것으로 나타났다.

국민건강보험공단은 지난 2006~2010년 위염 질환 건강보험 진료비 지급자료를 분석한 결과, 광주는 지난 5년동안 연평균 위염환자수가 5.8%로 전국에서 가장 높은 증가율을 보였으며 충남이 1.1%로 가장 적었다고 19일 밝혔다.

하지만 지역별 인구 10만명당 환자수는 광주가 8,527명으로 가장 적고, 대전이 1만3,961명으로 가장 많았다.

전국적으로는 위염 환자가 2010년 기준 541만명이며 연평균 4.9%씩 늘고 있다.

또 매년 남성보다 여성이 1.6배 정도 더 많이 위염에 걸리는 것으로 나타났다.

인구 10만명당 환자수는 2006년 9,428명에서 2010년 1만1,058명으로 연평균 4.1% 늘었다.

2010년 기준 연령·성별 인구 10만명당 환자수는 남성 8,493명, 여성 1만3,665명으로 여성이 남성보다 약 1.6배 많았다.

남성은 70대가 1만8,416명으로 가장 많았고 80대 이상 1만6,459명, 60대 1만5,073명, 50대 1만1,116명 순이었다.

여성도 70대가 2만1,615명으로 가장 많았으며 60대 2만983명, 50대 1만8,034명, 80대 이상 1만5,704명 순으로 나타났다.

9세 이하를 제외한 전 연령대에서 여성이 남성보다 많았다.

특히 20대에서는 여성이 남성보다 2.3배 많아 가장 큰 차이를 보였다.

위염 질환의 건강보험 진료비는 2006년 2,793억원에서 2010년 3,758억원으로 5년간 약 965억원이 증가했다. /고광민기자

EYE

눈속의 이물감 '안구건조증'
습도 높이고 인공눈물 점안

겨울이 되면 눈물 때문에 안과를 찾는 분들이 많다. 특히 찬바람을 맞으면 눈물이 난다거나 눈에 뭔가 낀 것 같은 이물감을 호소하는 분들이 많은데 대부분 안구건조증인 경우가 많다.

안구건조증이란 눈이 빡빡하고 모래알이 굴러다니는 듯한 느낌 이외에도 흐려 보이는, 노안이 온 것 같은 증상 등으로 다양하게 나타난다.

대부분의 환자들은 눈물이 많은데 왜 건조하다고 하는 건지, 왜 인공눈물을 넣어야 하는 것이냐며 의아해 한다.

눈이 마르고 건조하게 되면 자극에 민감해지고 약해져 바람을 맞거나 장시간 눈을 쓰는 동안 반사적으로 눈물이 흐르거나 고이게 된다.

안구건조증이 있으면 만성결막염이 자주 동반되기도 하고, 장시간 동안 컴퓨터나 책을 보는 근거리 작업 후에는 이물감이나 건조한 증상이 심해지며, 아침에 눈을 뜰 때와 오후 늦게 증상이 심해진다.

또 약간의 시력저하를 동반하며, 음주나 몸이 피곤한 후 증상이 심해진다. 나이가 들수록 눈물분비기능의 감소, 호르몬 변화 등으로 건조증 증상을 더 느끼게 된다. 눈물은 눈의 깜박거림을 통해 분비되고 각막의 표면에 고루 퍼지게 된다.

정상인에서는 1분당 15회 정도 깜박거림이 있어야 하지만 너무 집중한 나머지 깜박거림의 횟수가 적거나 깜박거림이 불완전한 경우 눈물이 각막 골고루 퍼지지 못해 눈이 마르는 경우가 많다. 이런 경우에 눈의 깜박거림을 습관화하는 것만으로 안구건조의 증상을 완화시킬 수 있다. 그리고 건조한 환경에서 생활하는 경우는 가습기로 습도를 높여주는 것도 안구건조증을 예방하는 좋은 방법이다.

안구건조증의 일차적 치료는 인공눈물을 점안하는 것이다.

눈물의 성분은 물과 기름(lipid) 및 점액질(mucine) 등의 성분을 포함하고 있으며 안구건조증이란 눈물의 부족 뿐 아니라 눈물의 성분이 좋지 않아 눈물층이 쉽게 파괴되는 경우까지 포함한다.

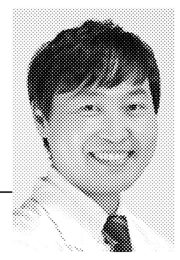
따라서 인공눈물은 물 성분 뿐 아니라 환자의 눈물에 부족한 성분을 공급해 주는 것이다.

최근에는 방부제가 없는 일회용 인공누액을 점안하는 경우가 많으며 건조증의 양상이나 특징에 따라 염증조절 치료를 병행한다.

증상이 심한 경우나 각막염 등이 동반된 경우 눈물이 눈에 머무르는 시간을 길게 하기 위해 눈물의 배출구인 누점을 마개로 막아주는 누점마개삽입술을 시행하기도 한다.

슬프고 괴로울 때 우리 마음의 응어리를 눈물을 통해서 배출시키고, 기쁠 때는 감동과 감격의 눈물로 힘들었던 과정을 쾌감으로 승화시킨다.

우리의 감정과 행동의 산물로 생활을 더욱 여유롭고 풍족하게 해주는 눈물. 소중한 눈물을 지키자.



양필중〈이연안과 원장〉

"지방이 살아야 나라가 삽니다"

지역언론이 살아야 지방이 삽니다

지방이 신음하고 있습니다

- 지역발전은 외치면서 지방신문은 외면합니다.
  지방대학 가려면 대학가지 말라고 합니다. '무늬만 지방자치', '2할 자치' 에 머물고 있습니다.
- 전국토면적의 11.8% 밖에 안되는 수도권에 인구의 46.6% 가 몰려있습니다. 서울은 공룡화 지방은 공동화 되고 있습니다. 공공기관, 대기업, 명문대, 금융, 정보가 모두 수도권에 집중되 있습니다. 수도권은 넘쳐서 지방은 모자라서 신음하고 있습니다.

지역언론도 고사위기 입니다

- 지방의 경제력이 워낙 영세해 지역언론의 판매·광고시장도 갈수록 위축되고 있습니다.
- 가뜩이나 일부 전국지들이 경품과 무가지공세를 퍼부으며 지방시장을 빼앗아가는 불공정행위를 하고 있습니다.
- 유럽 등 지방자치가 잘 발달된 나라는 지방지 구독비율이 70% 를 넘습니다. 그러나 우리는 정반대로 80% 가 전국지입니다. 이대로 가면 이땅에는 '중앙의 논리, 서울찬가' 만 울려 퍼지게 될 것입니다.

지방분권운동에 앞장설 때입니다

- 무너져 가는 지방, 신음하는 지방을 살리려는 지방분권운동이 펼쳐지고 있습니다.
- 지방분권운동은 지방을 골고루 잘 살자는 운동입니다. 중앙과 지방, 지역과 지역간 불균형 격차를 바로 잡자는 운동입니다. 분권과 분산의 토대위에 지역 스스로 전략과 비전을 제시해 가자는 혁신캠페인입니다.
- 지방의 미래는 지방 스스로 열어가야 합니다. 지방분권운동은 그 출발점입니다. 전국지방신문협의회는 지방분권운동에 앞장서 나갈 것입니다.

〈전국지방신문협의회〉 강원도민일보 경기일보 경남도민일보 경남일보 경상일보 광남일보 광주매일 기호일보 남도일보 대구일보 동양일보 무등일보 전남매일 전남일보 전북도민일보 중도일보 중부매일 중부일보 충청매일 충청투데이 한라일보

전국지방신문협의회는 2002년 5월 지방신문건전육성특별법 추진을 계기로 출범해 지금은 한국신문협회, 한국신문방송편집인협회, 한국기자협회등 언론3단체에 가입한 지방종합일간신문 가운데 1988 년 언론민주화 이후 창·복간된 21개사가 모두 참여하고 있습니다.
지역언론발전을 위한 공조체제를 구축하고 지역언론발전지원법 제정과 언론영역의 지방분권, 지역언론의 혁신, 공동캠페인 전개 등 협력사업을 통해 지역언론발전을 추진하고 있습니다.