칼 럼

김 소 형 한의학박사

급격한 온도 변화, 뇌졸중 위험

겨울에는 추운 날씨 때문에 갑자기 의식을 잃고 쓰러지는 뇌졸중 환자가 종종 발생한다. 특별한 증상이 없다가 갑작스럽게 발병해서 위험한 상황에 이를 수 있기 때문에 세심한 주의와 관리가 필요하다.

뇌졸중이 발생하면 발작을 일으킬 수도 있고, 말이 어눌해지거나 신체 일부에 마비가 올 수도 있다. 마치 벼락을 맞은 것처럼 두통이 심해지거나 비틀거려서 똑바로 걷지 못하는 경우도 발생한다. 이런 증상이 나타난다고 해서 뇌졸중이라고 단정지을 수는 없지만 비슷한 증상을 보이면 주의 깊게 살펴보고 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

특히 평상시 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있다면 뇌졸중의 발병 가능성도 높아지기 때문에 항상 주의해야 한다.

뇌졸중은 보통 뇌경색과 뇌출혈로 나눌 수 있다. 뇌혈관이 막히는 뇌경색은 기상 직전이나 목욕 중 혹은 지나치게 땀을 흘렸거나 설사 등으로 탈수 상태에 놓였을 때 발생할 수 있다. 뇌출혈은 뇌혈관이 파열되면서 출혈이 발생하는 것으로 늦가을이나 겨울철에 실내와 실외의 기온 차가 심할 경우 나타날 수 있다. 운동을 격렬하게 해서 혈관에 무리가 가는 경우나 배변 중에도 발생할 수 있다. 감정적인 흥분 상태에서도 발생할 수 있기 때문에 평상시 스트레스나 화를 조절하는 것도 중요하다.

뇌졸중 환자들의 경우 갑자기 쓰러졌을 때 위험한 상황까지 갈 수 있기 때문에 주위 사람들의 빠른 응급처치가 대단히 중요하다. 뇌졸중 환자가 쓰러졌다면 가장 먼저 편안하게 해주어야 한다. 의식을 잃었을 경우에는 몸을 조이게 만드는 넥타이나 벨트를 풀어주는 것이 좋다. 환자가 구토를 한다면 토사물이 목구멍으로 넘어가서 기도를 막지 않도록 얼굴을 옆으로 돌려주고 손가락을 입 안에 넣어 토사물을 제거해야 한다. 혈액공급이 원활하게 되도록 머리를 심장보다 아래에 놓이게 하는 것이 좋다. 경련이나 발작이 일어날 수도 있는데 진정시킨다고 해서 신체를 누르는 것은 증상 완화에 도움이 되지 않는다. 이럴 경우에는 상태를 세심하게 관찰해서 의사에게 정확히 알리는 것이 중요하다. 또한 무의식 중에 경련이나 발작을 하게 되면 간혹 다칠 수 있으므로 주위에 날카롭거나 위험한 물건이 있다면 멀리 치워줘야 한다. 의식이 없을 때는 기도가 막힐 수 있기 때문에 아무것도 먹일 수 없겠지만 의식이 있다면 청심환을 먹이는 것도 도움이 될 수 있다. 정신을 차리도록 한다고 뺨을 때린다거나 차가운 물을 끼얹는 행위는 위험할 수 있으므로 절대 하지 말아야 한다.

뇌졸중은 한 번 발생하면 급격하게 위험에 빠지게 되고 심각한 후유증을 남길 수 있으므로 평상시 뇌졸중 예방을 위해 노력해야 한다. 식습관을 건강하게 관리하는 것이 뇌졸중 예방에 도움이 된다. 어느 한 가지에 치우치지 않고 균형 있는 영양을 섭취하면서 염분의 섭취는 최대한 줄여야 한다. 가공 식품이나 인스턴트 음식을 비롯해서 외식으로 먹는 음식들은 간이 센 경우가 많기 때문에 이를 최대한 삼가는 것이 좋다. 우리나라 사람들의 경우 소금 섭취가 많은 편이기 때문에 집에서 식사를 할 때도 소금간을 줄여야 한다. 혈관 건강을 위해 콜레스테롤 섭취도 최대한 줄여야 한다. 오징어, 간, 마요네즈, 명란젓, 달걀노른자 등에 콜레스테롤이 많이 함유되어 있기 때문에 이런 음식들은 될 수 있으면 먹지 않는 것이 좋다.

고혈압, 당뇨, 고지혈증을 유발할 수 있는 비만을 경계하는 것도 중요하다. 적정량의 체중을 유지하기 위해 식습관을 조절하고 꾸준히 운동을 해야 한다. 흡연, 음주도 삼가는 것이 좋고, 과도한 스트레스도 피해야 한다. 따뜻한 곳에 있다가 갑자기 추운 곳으로 이동하는 등 뇌졸중을 유발할 수 있는 자극 요인도 최대한 피하는 것이 뇌졸중 예방에 도움이 된다.

기 고

장 경 준 나주소방서 방호구조과장

‘행복한 겨울나기’ 당신을 위한 안전상식

일반적으로 화재 발생은 습도와 밀접한 연관이 있는데 특히, 겨울철에는 차가운 계절풍의 영향으로 습도가 낮아지며 주변 물체들은 건조한 상태로 놓이게 됩니다. 보통 습도는 공기 중의 수분 함유량을 나타내는 상대습도보다 물체의 건조도를 나타내는 실효습도를 가리키는데, 일반적으로 실효습도가 50% 이하가 되면 인화되기 쉽고 40% 이하에서는 불이 잘 꺼지지 않고 30% 이하일 경우에는 자연발생적으로 불이 일어날 가능성이 커집니다.

더구나 겨울철에는 난방기구 사용이 증가함에 따라 취급 부주의로 인한 화재가 자주 발생하고 전국 화재통계를 보면 화재 발생 건수 중 11월에서 2월까지 약 40%를 차지하여 이를 반증하고 있습니다.

전국 소방관서에서는 매년 11월 전국 불조심 강조의 달을 시작으로 각종 불조심 행사와 월동기 소방안전대책을 세워 화재예방을 위한 전 소방력을 동원해 총력전을 펼치고 있습니다. 하지만 화재예방은 소방만의 일이 아니며, 우리 모두 일이라는 점을 명심하여 함께 화재로부터 우리 가정, 직장을 지켜야 할 것입니다.

겨울철 화재로 인한 인명과 재산피해를 줄이기 위해서는 먼저 내 주변에서 내 부주의로 인해 화재가 일어날 수 있다는 경각심부터 가져야하며, 가정이나 직장에 화재 발생 위험이 존재하는지 정기적인 안전점검을 해야 합니다. 난방 기구는 기름이나 가스가 새는 곳은 없는지, 전열 기구는 파손되거나 전선의 벗겨짐 또는 과부하로 인한 전기화재의 발생 요인은 없는지, 불을 사용하는 장소 주변에는 불에 잘 탈 수 있는 물질이 존재하는지 확인해야 합니다.

화재 대부분이 부주의와 무관심, 방치에서 발생하는 것으로 조금만 신경을 쓴다면 화재는 충분히 예방 할 수 있습니다. 이러한 화재 예방활동과 더불어 안전이 강조되는 요즘 주택용소방시설과 소·소·심 익히기에 대해서도 알아둘 필요가 있습다.

전국 소방관서에서는 ‘우리 집 소화기 1개 경보기 1개는 생명을 9한다’란 슬로건 아래 모든 주택의 소방시설(소화기, 단독경보형 감지기)의 설치를 홍보하고 있습니다. 초기 화재 시 소화기는 소방차 한대와 맞먹는 위력이 있고 감지기는 화재 발생 사실을 알려줘서 신속한 대처가 가능하게 해줍니다.

소소심이란 소화기, 소화전, 심폐소생술의 줄임말로 화재나 심장질환의 경우 5분 이내의 초기 대응이 무엇보다 중요하기 때문에 응급상황, 초기화재 진화 시 우리의 생명을 지킬 수 있는 최소의 안전상식으로 불립니다. 119에 화재나 구급 신고를 해 본 사람이라면 그 시간이 얼마나 길고 중요한 시간인지 충분히 이해할 것입니다.

119에 신고 후 소방관이 도착할 때까지 약 5분. 이른바 골든타임이라 불리는 그 순간의 대처로 커다란 화마가 우리네 삶의 터전을 삼켜버리는 것을 막을있고, 멈춰버린 심장을 다시 힘차게 뛰게 만들 수 있습니다. 평소 조금씩 관심을 두고 소화기, 소화전 사용법과 심폐소생술을 익혀두고, 소방차 길 터주기를 생활화한다면 나뿐만 아니라 내 가족, 나아가서는 내 이웃의 생명과 재산을 지켜줄 수 있는 가장 큰 무기가 될 것입니다.

社 說

‘식어버린 온정’ 되살려야

시민들이 자발적으로 모은 후원금·기부금을 불법 유용한 사례가 연달아 불거지고 있다.

이영학뿐 아니라 지난 8월에는 결손아동을 돕기 위한 기부금을 경영진이 빼돌려 사적으로 쓴 ‘새희망씨앗’ 재단 사건이 드러났다.

이처럼 연달아 벌어진 기부금 불법유용 사건으로 생긴 ‘기부포비아’로 후원금이 끊기면 당장 생계가 막막한 아동이나 가구가 애꿎은 피해자가 될 가능성이 크다고 입을 모은다. 이를 막기 위해서는 정부가 모금 단체의 공익성을 검증하고, 기부금 사용 내용을 면밀히 살펴볼 필요가 있다고 강조한다.

기부단체들이 설립 인·허가만 받으면 자동적으로 세제 혜택이 부여되는 경우가 대부분이다.

또 기부금 정보를 공개해야 하는 의무를 지닌 단체도 일부에 불과하다는 것도 문제다.

한국가이드스타의 분석 자료에 의하면 2015년에 등록된 3만4743개의 공익법인 중 공시의무가 없는 종교법인을 제외한 1만6382개 가운데 52.3%(8584개)만이 공시의무를 가진다. 이마저도 소관업무가 저마다 다른 정부 부처가 각각 정보공시 시스템을 운용하고 있기 때문에 시민들은 기부하려는 단체가 어떤 법적 성격을 가졌는 지 확인하기 위해서는 일일이 각 부처 시스템을 조회해야만 한다.

기부단체의 신뢰성 확보를 위해 기부금 모집액이나 사용처를 의무적으로 공시해야 하는 단체를 확대할 필요가 있고, 기부자들이 자신들이 낸 기부금이 제대로 쓰이고 있는 지 등 관련 정보를 손쉽게 확인할 수 있도록 통합정보시스템 구축도 고려해봐야 할 것이다.

인터넷 호남신문
www.i-honam.com

신문으로배우는 千 字 文

老	늙을	노
少	적을	소
異	다를	이
糧	양식	량

老 少 異 糧

▷뜻: 늙은이와 젊은이의 식사가 다름.

등록번호 광주가 00021 (일간)
湖南新聞
대표전화 (062) 224-5800
편집국 (062) 222-5547
팩스 (062) 222-5548
광고국 (062) 222-5544
본 사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7
(광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자 5층)
서울 취재 본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16
Tel (02) 2238-0003
명예회장 이신원 회 장 정재조
발행·편집인 겸 부사장 최산순
총괄이사 논설실장 이홍재 편집국장 강서원
1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도 프린테크
본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

“독자 의견을 환영합니다” E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.