칼 럼

의술의 발달과 건강 상식

정 기 연 전 영암 신북초등학교 교장

약과 의술의 발달은 인류가 오래 사는 고령화 시대로 변하게 했다. 코로나19 같은 전염병이 전 세계로 전염되어 인류의 수많은 사람을 죽게 했지만, 의술의 발달은 코로나19를 이겨내고 극복하고 있으며 오늘날 암에 걸려 많은 사람이 죽지만, 암도 의술의 발달은 극복하고 생명을 연장하게 한다. 그러나 모든 생명체는 시작인 출생과 끝이라는 사망의 과정을 거치며 소멸한다. 아무리 의술이 발달한다 해도 인간은 결국은 죽는다. 의술의 발달은 인류의 생명을 잠시 더 연장해서 살게 할 뿐이다. 그러므로 사는 동안 질병에 걸리지 않고 아프지 않게 오래 사는 방법을 알고 실천하여 건강하게 보람 있는 삶을 마쳐야 한다.

여기에 어느 유명한 의사의 유언(遺言)을 소개한다.

어느 마을에 유명한 의사가 살고 있었다. 마을 사람들은 몸이 아프면 모두 그를 찾아가 치료받았다. 그는 환자의 얼굴과 걸음만 봐도 어디가 아픈지 알아내 처방하는 명의(名醫)였다. 그런 그가 나이가 들어 세상을 떠나게 되었다. 마을 사람들과 교회 목사는 임종(臨終)을 앞둔 의사를 찾아가 그의 임종을 지켜보았다. 죽음을 앞둔 그가 사람들에게 말했다.

"나보다 훨씬 훌륭한 3명의 의사를 알려드리겠습니다. 그 의사의 이름은 '음식과 수면과 운동'입니다. 음식은 위의 75%만 채우고 절대로 과식하지 마십시오. 12시 이전에 잠들고 해 뜨면 일어나십시오. 그리고 열심히 걷다 보면, 웬만한 병은 나을 수 있습니다." 말을 하던 의사가 힘들었는지 잠시 말을 멈추었다. 그리고 다시 말을 이었습니다.

"그런데 '음식과 수면과 운동'은 다음 두 가지 약을 함께 먹을 때 효과가 있습니다."

사람들은 조금 전보다 의사의 말에 더 귀를 기울였다.

"육체와 더불어 영혼의 건강을 위해 꼭 필요한 것은 웃음과 사랑'입니다. 육체만 건강한 것은 반쪽 건강입니다. 영혼과 육체가 고루 건강한 사람이 되십시오. '웃음'은 평생 꾸준히 복용해야 합니다. 웃음의 약은 부작용이 없는 만병통치약입니다. 안 좋은 일이 있을 때는 많이 복용해도 됩니다. '사랑' 약은 비상 상비약입니다. 이 약은 수시로 복용 하십시오. 가장 중요한 약입니다." 의사는 자신이 살면서 깨달은 가장 중요한 것을 알려준 후 평안한 모습으로 조용히 눈을 감았다.

우리는 돈도 안 드는 이 약을(건강 상식) 얼마나 복용 실천하고 있는지요?

우리는 값비싼 약만 약이 되는 것으로 알고 있다. 명의가 말하는 것은 약보다는 사전의 병에 걸리지 않게 하는 처방 약이다. 그것은 육체가 병에 걸리지 않게 하는 돈 안 드는 세 가지 처방 약으로 적당한 음식 섭취, 적당한 수면, 적당한 운동이다. 우리는 그런 값싼 약을 알면서도 실천하지 않고 있어 병에 걸려 많은 의료비가 들고 고통 하며 죽는다.

밥이 보약이란 말이 있다. 우리는 매일 보약인 밥을 먹고 있다. 매일 적당량의 밥을 먹는 것이 소화기 계통의 병에 걸리지 않게 하는 첫 번째 약이다. 두 번째는 적당한 수면(睡眠)이다. 피곤하다는 것은 우리 몸에 수면이 부족하기 때문이므로 매일 몸에 필요한 적당한 수면을 해야 한다. 세 번째는 몸에 적당한 운동을 하여 혈액순환이 잘되게 해야 한다.

자기의 신체조건에 맞는 운동을 선택해서 매일 규칙적인 운동을 해야 하는데 맨손체조는 기본이며 걷기 운동을 해야 하는데 차가 없는 시대에는 걷기를 많이 했기 때문에 질병이 적었다. 그러나 차를 많이 이용하면서 걷기 운동 부족으로 혈액 순환장애 질병인 고혈압, 당뇨, 중풍 등의 병이 많이 걸리게 되는데, 방안에서는 요가 운동과 발목 펌프 운동을 해야 한다. 걷기 운동 자체가 보약이며 질병 예방 수단이다.

우리는 육체인 몸이 건강해야 하지만, 영혼인 정신이 건강해야 치(癡?)에 걸리지 않는다. 치매란 정신의 아는 것이(知)) 병에 걸린 것이다. 심신(心身)이 건강하다는 것은 몸도 건강하지만, 정신이 건강해야 치매에 걸리지 않는다. 그렇게 하려면 매일 웃을 일을 만들어 웃고 남이 웃으면 따라 웃어야 한다. 그리고 남에게 무엇인가 주고 있으면 그것은 사랑하고 있는 것이며 사랑하고 있으면 마음이 즐거워지며 치매가 예방된다. 사람은 누구나 결국은 죽으므로 병에 걸리지 않게 명의가 말하는 육체와 영혼(정신)의 건강 상식 예방약을 복용하며 살아야 한다. 따라서 의료 공단에서는 돈이 드는 치료보다는 국민이 병에 걸리지 않게 하는 건강 상식을 홍보하여 의료비를 절감해야 한다

갈색 가을

글/고향지킴이 김 용 선

고독의 색채로 시들어진 가슴 속
가을 부드러운 갈색 빛깔
홀로 조용히 물들이고 싶다

꽃향기를 지워버린 내 가슴에
코스모스 향기를 듬뿍 실어와
달콤한 가을 냄새 가득 채우고 싶다

떨감처럼 사랑을 잃어버린 이 가슴에
가을의 정취가 가득 날아와
서정의 가을을 물들이고 싶다

그래서 청옥같이 물든 저 하늘에
새하얀 구름 위 두둥실 나을 띄워
이 가을 한없이 노래하며 좋겠다

기 고

골든타임 4분, 두 손의 기적 심폐소생술

윤 예 심 담양소방서장

아침저녁으로 제법 쌀쌀한 날씨가 어느덧 가을이 왔음을 느끼게 한다. 등산, 각종 행사 등 야외 활동이 증가하는 추세이지만 가을철 소리 없이 찾아오는 불청객이 있다. 바로 '심혈관질환'이다.

심혈관질환은 전 세계 사망원인 1위, 한국인 사망원인 2위로 지난 2022년 국내에서만 약 3만3천명이 사망했다는 통계가 있다.

이에 '세계 응급처치의 날'(매년 9월 둘째 주 토요일)과 '세계 심장의 날'(매년 9월 29일) 등 응급처치 관련 국내 · 외 기념일이 9~10월 중 다수 분포돼 있다. 담양소방서도 '응급처치 집중 홍보 기간' 운영을 통해 응급처치의 중요성을 집중 홍보하고 있다.

심장이 정지했을 때 환자의 생사를 결정지을 수 있는 '치료가 이뤄져야 하는 최소한의 시간'을 우리는 '4분의 기적 골든타임'이라고 부른다. 예기치 못한 긴급 상황에 소중한 가족, 이웃을 지킬 수 있도록 올바른 심폐소생술법을 안내한다.

첫째, 환자의 의식을 확인한다. 쓰러진 사람에게 다가가 가볍게 어깨를 두드리며 의식이 있는지 살핀다.

둘째, 호흡과 맥박 유무를 확인한다. 코 가까이에 귀를 대고 환자의 흉부 쪽이 올라오는지 보면서 이중으로 체크한다. 맥박은 경동맥과 요골동맥을 동시에 확인해야 하는데 모르겠다면 호흡만 확인한 후 다음으로 넘어간다.

셋째, 119에 신고하고 AED를 요청한다. 호흡과 의식이 없다면 큰소리로 주변인 중 특정인을 지목해 119 신고를 요청해야 한다.

넷째, 가슴압박을 실시한다. 환자 가슴의 정중앙 아래쪽 절반 부위에 손꿈치를 위치시키고 체중을 실어 분당 100~120회 정도의 속도로 5㎝ 이상 깊이로 강하고 빠르게 30회 압박한다.

이 응급처치는 쓰러진 환자를 발견하는 즉시 시행하고 구급대가 현장에 도착할 때까지 반복한다.

심폐소생술은 선택이 아닌 필수다. 심폐소생술 교육을 한 번이라도 받은 사람은 그렇지 않은 사람보다 훨씬 효과적으로 응급처치를 할 수 있다. 4분의 기적, 심폐소생술에 대한 관심이야말로 소중한 가족과 이웃을 지키는 일이 아닐까 생각한다.

외부 필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

생활정보전화		긴급전화	
▲이주여성긴급전화	1577-1366	▲법률구조상담	132
▲응급질병상담	1399	▲인광 알코올 상담센터	222-5666
▲여성 긴급전화	1366	▲광주 남성의 전화	673-9001
▲청소년상담지원센터	1388	▲광주 여성의 전화	363-7739
▲아동보호전문기관	1577-1391	▲수도 고장신고	121
▲노인보호전문기관	1577-1389	▲전기 고장신고	123
▲응급의료센터	1399	▲가스사고 신고	383-0019

호남신문 i-honam.com 대표전화 (062) 229-6000
광주 서구 운천로 213 스카이랜드 309호
발행인·편집인 김 순 열 편집국장 직무대리 서 선 옥
동부취재본부 전남 순천시 유동3길 26 서주빌딩 101호 (061) 905-2011
기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547
등록번호 광주가 00021 (일간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분들의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

호남신문사

● 후원 계좌 농협 301-0262-7951-61 우체국 500330-01-007591 예금주 (주)에이치앤프레스