

박상현의 '맛있는 이야기'



심야 식당을 찾는 고독한 미식가들

‘고독한 미식가’라는 일본 만화가 있다. 혼자서 구매·수입·납품까지를 도맡아 하는 1인 무역회사의 사원이자 대표인 주인공. 그는 늘 혼자 식사를 한다. 까다로우면서도 소심한 성격 탓에 음식 선택부터가 쉽지 않다. 이후의 과정은 말할 것도 없다.

만화는 그런 과정을 8페이지라는 짧은 분량 속에 차곡차곡 쌓여 넣었다. 그 짧은 분량 속에 음식점이 위치한 주변 환경과 시대의 변화, 그리고 음식 소개에서 평가까지를 압축적으로 보여 준다. 한데 그 압축에 담긴 여운을 읽는 재미가 만만찮다. 만화가 인기를 끌자 급기가 드라마로 만들어졌고 드라마는 만화보다 더 많은 인기를 누리며 몇 번째 제작되고 있다. 한국에도 많은 팬을 거느리고 있을 정도다.

‘고독한 미식가’에서 내가 주목한 지점은 ‘미식’이 아니고 ‘고독’이었다. ‘나 홀로 식사’는 먹는 것에 심취하고 즐기는 행위의 정정일지도 모른다. ‘나 홀로 식사’는 생존과 탐닉이라는 두 가지 이질적인 목표를 내포하고 있다. 전자가 본능이라면 후자는 욕망이다. 대부분의 사람들이 생존 본능을 충족시키기 위해 밥을 먹는다면, 자칭 ‘미식가’란 부류는 본능과 더불어 내면 깊은 곳에서부터 발현된 욕망까지도 충족시켜야 직성이 풀린다.

그래서 ‘나 홀로 식사’를 즐기는 사람들에게 있어 식사는 일종의 의식(儀式)이다.

의식은 형식과 절차를 수반하기 마련이다. 혼자 밥 먹는 걸 즐기는 사람들은 음식점 선택에서부터 메뉴의 결정, 식사의 순서, 평가의 방식 등 구체적인 형식과 절차에 이르기까지 자기만의 형식과 절차를 가지고 있다. 혹은 깨닫지 못하거나 혹은 이었다면 최근에는 자발적인 선택이라는 점에서 다른 양상을 보이고 있다.

한국인들은 습관처럼 ‘무엇을 먹느냐’보다 ‘누구와 먹느냐’가 더 중요하다’는 말을 한다. 알게 모르게 우리 의식 속에는 여전히 공동체에 대한 결속력이 남아 있다. 덕분에 아직은 ‘나 홀로 식사’에 대한 시선이 그리 좋지 못하다. 사회적 시선 뿐만 아니라 환경 역시 마찬가지다. 우선 음식점의 구조 자체가 두 명 이상이 식사를 하도록 만들어져 있다. 고깃집이나 정식 집에선 여전히 혼자 식사하는 손님을 홀대한다. 이런 분위기 속에서 ‘나 홀로

식사’는 자연스러운 선택이 아닌 용기가 필요한 결단이라는 측면이 강하다. 트렌드는 점점 변하는 데 반해, 사회적 인식과 시스템은 이를 따르지 못하는 상황은 하루빨리 개선될 필요가 있다.

다시 일본 만화 이야기를 해 보기로 하자. ‘고독한 미식가’보다 먼저 인기를 끈 만화가 ‘심야 식당’이다. 동경 신주쿠 유혈가의 한적한 골목길. 그 골목길 어귀에 자리한, 자정부터 새벽 6시까지 영업을 하는 말 그대로 심야 식당. 뭔가 사연이 많아 보이는 식당의 주인장이 선보이는 유일한 메뉴는 일종의 돼지고기 찌개인 ‘돈지루’ 달걀 하나. 하지만 손님이 원하는 메뉴는 무엇이든 만들어 주는 별난 식당이다. ‘심야 식당’은 식당을 찾는 다양한 인간 군상과 그들이 주문하는 메뉴에 얽힌 에피소드로 풀어 간다. ‘고독한 미식가’의 관찰자가 고객이라면 ‘심야 식당’의 관찰자는 주인장이다.

일본에서는 만화의 인기에 힘입어 드라마와 영화로까지 만들어졌는데, 놀라운 것은 한국에서의 반응이다. 원작자와 출판사까지 이해하기 힘들다고 할 정도로 한국에서의 인기가 높다. 심지어 SBS에서는 원작의 판권을 수입해 직접 드라마로 제작하기도 했다.

일본은 물론이거니와 한국에서까지 ‘심야 식당’이 인기를 끄는 것은 사회적 분위

기가 유사하기 때문이다. 두 나라 국민 모두 희망이 사라진 시대를 살고 있다. 사람들은 힘들고 어려운 시기일수록 작고 따스한 것으로부터 위로받고자하는 속성이 있다. 서구 물질문명을 좇아 세상의 흥과 낙은 다 들어왔지만 결과는 참담했다. 이러니 지난 시절 내가 버렸던 것, 혹은 애써 외면했던 것들에 대한 갈망은 어찌면 당연한 것인지도 모른다. 내 이야기를 묵묵히 들어 줄 누군가, 내 심신의 공복을 채워 줄 밥 한 공기 가 절실했을 것이다.

사람들은 모두 자신만의 심야 식당을 하나쯤 꿈꾼다. 심신이 지친 어느 날 밤, 술로 위로받기 위해 마셨지만 여전히 채워지지 않는 공허함. 그 공허함을 달래기 위해 식당의 미담이를 여는 순간. 누구나 두 가지 기대를 품기 마련이다. 내 공허함을 달래 줄 음식과 내 이야기를 들어 줄 사람. 그렇다. 누군가의 방해를 받지 않는 안전한 ‘나 홀로 식사’를 꿈꾸지만 여전히 공허함의 한 부분은 음식이 아닌 사람으로 채울 수밖에 없다. 그러나 사람이고 그러니 사회적 동물인 것이다.

혼밥과 혼술이 당장 세상을 바꾸기라도 할 듯 관심을 쏟던 미디어가 언제 그랬냐는 듯이 잠잠하다. 하지만 그와 상관없이 고독한 미식가는 증가할 것이다. 부디 올해는 그들 모두가 자신만의 심야 식당 하나쯤을 찾기를 소망한다. <약 칼럼니스트>

社說

여수 울촌산단 안전사고 왜 끊이지 않나

여수 울촌산단 내 한 중소기업에서 안전 사고가 잇따라 일어나 최근 3개월 새 두 명이 숨지고 한 명이 크게 다쳤다. 새 정부가 안전 사고 척결을 천명하고 노동청이 관리 감독을 강화한다고 했지만 후진적 안전 사고는 끊이지 않고 있다.

지난 26일 여수 울촌산단의 철재구조물 제조사인 H사 작업장에서 용접을 하던 권 모(34) 씨가 작업장 한쪽에 세워 둔 무게 2.5t짜리 철판에 깔려 숨졌다. 이에 앞서 지난해 10월에는 태국 국적의 노동자가 작업장 문에 끼여 사망했다. 문제의 업체는 국내 대기업인 H건설의 자회사이며, 숨지거나 다친 노동자들은 하청업체 직원이었다. H사에서 발생한 불상사는 예방이 어려운 사안이라 일어나서는 안 되는 단순 사고였다는 점에서 회사 측의 안전 의식 부재와 무신경이 비난을 받고 있다. 유족들은 회사가 근무 인력이 부족하다는 이유로 일의 숙련도를 고려하지 않고 작업을 지시한 데다 힘든 일은

계약직 직원들에게 맡기는 경우가 많아 희생자의 대부분이 계약직이라고 주장하고 있다. 이제 기업들이 사고 예방을 위해 좀 더 치밀하고 실효성 있는 대책을 세워야 할 때이다. 현재 우리나라는 산재가 발생하면 해당 기업에 벌금을 부과하고 있다. 그러나 벌금액에 상한선이 있고, 대기업에 부담이 되지 않는 수준이라는 게 문제다. 노동자의 안전 조치를 위한 투자 비용보다 벌금이 훨씬 싼 탓에 산재가 줄지 않는 것이다. 원청 기업의 책임을 한층 강화해야 하는 이유다.

영국의 경우 산재가 심각할 경우 상한 없는 징벌적 벌금을 부과하거나 관리자 책임을 넘어 기업 자체에 범죄 책임을 묻는다고 한다. 우리도 그러한 강한 제재가 필요하다. 특히 중대 재해 사망자의 대다수가 비정규직인 점에서 식 부재와 무신경이 비난을 받고 있다. 유족들은 회사가 근무 인력이 부족하다는 이유로 일의 숙련도를 고려하지 않고 작업을 지시한 데다 힘든 일은

외곽 아파트 ‘쑥쑥’ 구도심 쇠락은 속수무책

광주 구도심 외곽 지역에 잇따라 대규모 공동 주택 단지가 들어서고 있지만 동구의 인구는 외려 감소하고 있는 것으로 나타났다.

동구가 인구 유입 정책으로 땅값이 싼 개발 제한 구역 인근에 아파트 조성을 지속적으로 승인하고 있지만 기대했던 성과를 거두지 못하고 있는 것이다.

동구는 지난 2011년부터 광주와 화순의 경계 지역인 월남지구(1438세대)와 내남지구(1027세대), 용산지구(2218세대) 도시 개발 사업을 잇따라 추진했다. 최근에는 그린벨트에서 해제된 선교지구에 1328세대 규모의 아파트와 도로, 공원, 주차장 등 기반 시설을 조성할 개발 사업자를 선정했다.

하지만 동구의 인구는 지속적으로 줄고 있다. 지난 2013년 말 10만3016명에서 2015년 말에는 9만8784명으로 10만 명선이 무너졌고, 지난해 말에는 또 다시 9만5448명으로 감소했다. 월남지

구와 재개발한 학동 3구역에 2848세대, 5000여 명이 입주를 완료했지만 기대했던 인구 증가는 없었다.

더욱이 외곽 지역이 집중 개발되면서 쇠락 일로인 구도심의 공동화가 가속됨으로써 기존 구도심과 외곽 지역 간 양극화를 우려하는 목소리로 커지고 있다. 이를 방지하기 위해서는 현재의 도시 개발 정책에 대한 재검토가 필요해 보인다. 원주민에 대한 주거 수요 조사를 바탕으로 한 적정 주거 시설 공급, 기반 시설과 편의 시설 확충 등 지역 현실에 맞는 정교한 정책이 있어야 할 것이다.

특히 중대형 위주의 공동 주택보다 중소 규모의 공급을 늘려 서민과 청년 계층의 유입을 꾀해야 한다. 아울러 국립 아시아문화전당의 활성화와 문화중심도시 5대 문화권 조성의 조기 추진 등 구도심에 활력을 불어넣는 정책으로 주민 삶의 질을 높여야 인구 유입의 기반을 다질 수 있을 것이다.

無等鼓

고대 그리스에서는 남성만 정치에 참여할 수 있는 권리가 주어졌다. 여자·외국인·노예는 배제됐다. 고대 로마에서도 여자와 노예는 시민의 권리를 누릴 수 없었다.

로마 시민의 범위는 전쟁에서 공을 세운 외국인이나 로마에 공헌한 도시의 주민, 그리고 시민권을 살 수 있는 부유층까지 포함됐다. 이들은 정치 참여는 물론 사상·재산·신앙의 자유가 보장됐으며, 부당한 대우를 받으면 황제에게 직접 항소할 수 있는

‘광주 도시지기’

왕과 불건 귀족에게 권력이 집중됐던

시기가 지나고, 17세기 후반 영국의 청교도혁명을 시작으로 미국 독립혁명·프랑스혁명·독일 3월 혁명 등을 거치면서 상인·자본가를 중심으로 한 시민 세력은 좀 더 견고해졌다. 도시 빈민이 나 노동자·농민 등에게까지 시민 자격이 주어지는 데는 그 후로도 상당 기간이 소요됐다.

우리나라에서 시민의 정치 참여는 일제 강점기부터 시작됐다. 세금을 일정 수준 이상 납부하는 사람, 즉 극히 제한된 부유층만이 시민으로서 선거권과 피선거권을 가졌다. 광주에서도 면회의

회, 읍회, 부회 등 대의 기구가 구성됐지만, 대표성은 미미할 수밖에 없었다. 그러다가 1948년 헌법 제41조와 67조에 보통 선거제를 명문화하면서 누구나 선거권과 피선거권을 가질 수 있게 됐다.

최근 들어 시민을 단순히 ‘선거권을 가진 시민’이라는 소극적인 의미가 아닌, 국가·도시·마을의 정치·행정 등에 참여해 자신의 의견을 피력하고 그것을 실현해 나가는 적극적인 의미로 바라보는 시각이 점차 확산되고 있다. 4월 혁명, 부마항쟁, 5·18 민주화운동, 6월 항쟁, 촛불 집회로 이어지는 민주화 운

동의 근저에는 이 같은 ‘적극적인’ 시민이 있었을 것이다. ‘생활 속의 민주화’가 요구되고 있는 요즘엔 시민의 역할이 무엇보다 강조되고 있다. 때마침 광주환경운동연합이 도시 행정에 있어서 중요한 기능을 맡고 있는 시 산하 위원회를 감시할 ‘광주 도시지기’를 구성해 공공성·공익 등을 기준으로 문제 제기과 함께 대책 마련에 나선다고 한다. 그들이 ‘시민’의 새로운 영역을 개척해 광주를 바꿔 나가는 동력이 되기를 바란다.

/윤현성 정치부 부장chadol@

기고



최 응 주 5·18기념재단 연구원

히틀러의 나치는 수용소에 갇혀 영양 실조로 뼈만 앙상하게 남은 유대인들을 ‘무젤만’이라고 불렀다. 무젤만은 이슬람 교도를 뜻하는 독일어이지만, 당시에는 인간으로서 최소한의 존엄마저 거세당한 살아있는 시체를 뜻하는 은어로 통용되었다. 유대인 작가 프리모 레비네 이른바 무젤만으로서 자신의 수용소 생활 경험을 담은 작품을 발표했는데, 책의 제목 ‘이것이 인간인가?’가 무젤만의 절망적인 상황이 충분히 압축되어 있다. 레비의 책이 출간된 이후 무젤만은 인종주의적 편견에 사로잡힌 비도덕적 권력이 인간을 얼마나 비극적 상태로 몰아넣을 수 있는가를 묘사하는 개념으로 사용되었다.

나치가 유대인에 대해서 그렇게 했던 것처럼, 광주 항쟁 당시에 전두환 내란 세력은 광주 시민을 무젤만으로 취급했다. 광주 학살은 정치적, 도덕적으로 정당성을 갖추지 못한 권력이 인간을 향해 저지러 수 있는 야만성의 극단이며, 이들이 자국의 시민을 향하여 자행한 전쟁 수준의 폭력은 광주 시민을 무젤만으로 간주하지 않기로는 불가능한 일이었다. 물론 이들이 광주 시민만을 무젤만으로 여긴 건 아니었다. 이들이 정권을 잡은 5공화국 시절에 수많은 대한민국 시민들이 무젤만처럼 고문당하고 죽었다. 1987년 6월 항쟁의 기록제가 되었던 박종철과 이한열이 이들에게는 무젤만이었다.

5·18 연구자의 한 사람으로서 필자는 최근 전두환 내란 세력이 남긴 각종 문서를 검토하면서 광주 시민을 무젤만으로 여겼던 이들의 경악스러운 행태를 재삼 확인하고 전율했다. 이들은 광주 시민을 폭도로 묘사하는 것조차 부족해서 양아치, 걸인, 전과자, 사회 부적응자, 빨갱이라 불렀고, 광주 시민의 저항을 ‘일망타진’해야 할 난동으로 간주했다. 계엄사령부는 광주 상황을 청와대에 보고하는 문건에 ‘광주 지역 난동’이라는 제목을 달았으며, 광주 진압 계획을 세우면서 ‘소탕전’이라는 단어를 사용했고, 광주 시민들을 정리할 보고서에서 광주 시민을 지칭하여 ‘놈’이라는 표현을 서슴없이 차용했다. 심지어 이들은 이른바 광주 사태가 같은 시기에 발생한 미국의 흑인 폭동과 유사한 면이 있다고 분석하였

5·18 진상규명 특별법 제정에 부쳐

을 갖추지 못한 권력이 인간을 향해 저지러 수 있는 야만성의 극단이며, 이들이 자국의 시민을 향하여 자행한 전쟁 수준의 폭력은 광주 시민을 무젤만으로 간주하지 않기로는 불가능한 일이었다. 물론 이들이 광주 시민만을 무젤만으로 여긴 건 아니었다. 이들이 정권을 잡은 5공화국 시절에 수많은 대한민국 시민들이 무젤만처럼 고문당하고 죽었다. 1987년 6월 항쟁의 기록제가 되었던 박종철과 이한열이 이들에게는 무젤만이었다.

5·18 연구자의 한 사람으로서 필자는 최근 전두환 내란 세력이 남긴 각종 문서를 검토하면서 광주 시민을 무젤만으로 여겼던 이들의 경악스러운 행태를 재삼 확인하고 전율했다. 이들은 광주 시민을 폭도로 묘사하는 것조차 부족해서 양아치, 걸인, 전과자, 사회 부적응자, 빨갱이라 불렀고, 광주 시민의 저항을 ‘일망타진’해야 할 난동으로 간주했다.

계엄사령부는 광주 상황을 청와대에 보고하는 문건에 ‘광주 지역 난동’이라는 제목을 달았으며, 광주 진압 계획을 세우면서 ‘소탕전’이라는 단어를 사용했고, 광주 시민들을 정리할 보고서에서 광주 시민을 지칭하여 ‘놈’이라는 표현을 서슴없이 차용했다. 심지어 이들은 이른바 광주 사태가 같은 시기에 발생한 미국의 흑인 폭동과 유사한 면이 있다고 분석하였

다. 차별에 반대하는 흑인의 집단 저항에 대한 인종주의적 편견이 광주 시민의 그것에 그대로 투영되고 있다는 점에서 유대인을 무젤만으로 본 나치의 파시즘과 궤를 같이 하는 발언이다.

더 충격적인 것은 이들이 국가 폭력에 대담하게 맞서는 광주 시민을 말 그대로 ‘게릴라’로 묘사하고 엄청난 무력을 앞세운 진압 계획을 추진했다는 사실이다. 무력 진압을 찬성했던 한미연합사 사령관조차도 당초의 광주 진압 작전에 대해 수많은 인명 피해를 초래할 것이라고 우려를 표명했으며, 계엄사 작전일지에는 10만 명 정도의 인명 피해가 발생할 것이라는 메모가 발견되었다. 헬기 사격이나 전투기 폭격력이 단순한 소문이나 날 수 있음을 보여주는 사례이자, 광주 시민을 무젤만으로 여기지 않고는 상상할 수 없는 계획이다.

광주 항쟁은 그 비극성과 영웅성의 두 측면에서 세계사적으로 유사한 예를 찾기 힘든 기념비적인 사건이다. 헌정주의를 표방하는 근대 국가가 폭력 수단을 총동원하여 자국의 시민을 대량 학살했다는 점에서 비극성의 극단을 보여주었다. 광주 시민들의 이에 굴하지 않고 야만적인 국가 폭력에 무기를 들고 조직적으로 저항하였으며, 비록 잠깐 동안이지만 폭압적 국가를 되치고 놀라운 자기 조절 능력으로 자치 공동체를 만들어낸 영웅

성을 시현하였다. 전후 현대 국가에서 변방의 시민이 무장을 하고 국가를 자신들의 영역 밖으로 몰아낸 예는 1980년 대한민국의 광주가 유일하다. 광주 시민은 인본주의를 지키기 위한 숭고한 저항으로 무젤만이 되기를 거부했다.

광주 항쟁은 나아가 그 이전까지 한국 사회를 지배하던 정치, 사회적, 이념적 토양을 완전히 바꿔놓았다. 광주 항쟁을 기점으로 새로운 민주주의가 부상하였으며, 유신 정권이라는 암흑기에 갇혀있었던 시민 사회의 정치적 각성이 폭발적으로 전개되어 민주주의와 인권 신장을 견인하는 주력 세력으로 성장하기 시작하였다.

시민 사회의 성장으로 민주화와 정치 참여에 대한 열연은 도저한 사회 운동으로 발전하였으며, 1987년 6월 항쟁으로 이어졌음은 물론이다.

5·18 진상규명 특별법이 제정되지 못하고 국회에서 표류하고 있다. 광주 시민뿐만 아니라 대한민국 시민 전체를 무젤만으로 취급했던 세력들이 전혀 회개하지 않고 광주 학살의 진상을 왜곡하고 있는데 말이다. 5·18 진상규명 특별법의 조속한 제정은 대한민국이 사회 정의와 인본주의의 가치를 지향하는 문명 국가임을 확인하는 시금석이 될 것이다. 지금이 무젤만 대우를 받았던 광주 시민이 명예를 회복하는 마지막 기회임은 두말 할 필요도 없다.

의료칼럼

부정맥 바로 알기



김 동 구 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

급성 심장사 중 가장 많은 원인을 차지하는 것이 부정맥성 질환이다. 특히 요즘 같이 실내와 실외의 기온 차이가 심하게 나는 계절은 급성 관동맥 증후군의 질환이 자주 발생한다.

부정맥 질환의 가장 많은 증상은 가슴 두근거림이다. 평소시에는 별다른 증상이 없다가 갑자기 발생하는 두근거림 증상이 오래 지속될 경우에는 부정맥성 질환을 의심해 봐야 한다. 가슴이 철렁대는 느낌 혹은 덜컹대는 느낌이라고 표현하는 환자도 있다.

이 같이 증상은 어느 한 가지로 통일될 수는 없고, 다양하게 나타난다. 관심을 뒤야 할 증상은 ‘의식 소실’ 혹은 어지럼증

을 동반한 두근거림 증상이다. 부정맥 진단을 위한 가장 간편한 검사는 심전도 검사다. 따라서 건강 검진을 시행할 경우에는 비용이 비싸지도 않고, 쉽게 시행할 수 있는 심전도를 검사 항목으로 추가하는 것이 좋다.

하지만 단점도 있다. 이 검사법은 숨어 있거나 가끔씩 발현되는 부정맥은 발견할 수 없다는 것이다. 이런 단점을 보완하기 위한 검사법으로 일명 ‘홀터(Holter)’ 검사법이 있다. 이는 심전도가 10초 정도 심장 리듬을 확인하는 것이라면 말 그대로 24시간 혹은 48시간 정도 연속해서 심장 리듬을 확인해 볼 수 있어 숨어 있는 부정맥을 찾는 데 효과적이다.

하지만 일주일에만 한두 차례 혹은 특별한 상황에서만 발생하는 경우(음주·심한 운동) 시나 기껏해야 1년에 서너 차례 미만의 빈도로 발작적으로 나타나는 경우는 ‘전기 생리학 검사법’을 쓴다. 입원을 해야 하는 번거로움이 있지만 제일 정확한 검사법이다.

부정맥은 심신을 안정시키고 충분한 수면과 휴식을 하고 음주를 절제하면 저절로 좋아지는 경우가 많기 때문에, 증상

이 있다고 바로 약제를 처방받는 것을 권하지는 않는다.

하지만 두근거림이나 덜컹거리는 증상이 심해 일상이나 업무를 보는 데 지장을 줄 정도라면, 또한 부정맥 증상이 있으면서 실신의 병력이 있거나 급사의 가족력이 있는 경우에는 적극적인 부정맥 진단·치료가 필요하다. 또 정상맥과 심실조기 수축의 간격이 짧아 악성 부정맥을 발생시킬 가능성이 있는 경우도 치료해야 한다.

일단 약물 치료와 먼저, 약제 치료 도움이 되지 않거나 부정맥 발생 빈도가 너무 높아 장기적으로 심실 수축 기능을 떨어뜨리는 경우에는 ‘고주파 전극도자 절제술’을 생각해 볼 수 있다.

60세 이상의 연령에서 1% 이상의 유행률이 발견되고 연령이 증가함에 따라 유행률이 가파르게 상승하는 ‘심방세동’은 뇌졸중(중풍)과 연관되는 부정맥이다. 정상맥을 가지고 있는 일반인에 비해 심방세동의 부정맥을 가진 환자에서 대략 5배 이상의 뇌졸중의 위험성이 높고, 치매 발생률은 3배 정도 높이며, 사망률도 2배 이상 높인다고 알려져 있다.

예전에 심방세동 치료는 뇌졸중 등의

합병증 예방을 위한 외파린 같은 경구용 항응고제 치료가 주였지만, 최신 치료 방향은 뇌졸중 예방과 더불어 ‘적극적인 정상맥 전환 치료’를 미국과 유럽 심장학회 및 부정맥학회에서 권고하고 있다.

돌연사의 원인 중 하나로 악성 부정맥인 심실빈맥과 심실세동(규칙적인 심방실간의 조율이 되지 않아 급사를 유발하는 빠른 맥)의 치료는 약제 치료도 중요하지만 근본적인 ‘삼입형 제세동기’ 삼입술로 급성 심장사를 예방하는 것이 중요하다.

서맥형 부정맥인 경우 안정 시나 운동 시 심박동 수가 분당 40회 미만이면 뇌졸중으로 공급되는 혈액량이 부족해 주로 어지럼증 혹은 실신의 증상으로 발견된다. 이런 경우 곧바로 영구형 인공 심박동기 치료를 시행한다.

선천적이며 유전적인 부정맥이 발생하는 자체를 예방하는 것은 불가능하다. 하지만 기존에 진단 받은 부정맥이 잦은 재발을 막기 위해 우리가 일상에서 실천할 수 있는 것은 절주 혹은 금주, 기름에 튀긴 음식 및 고칼로리 음식들 줄이기, 다량의 카페인(커피, 홍차, 녹차 등) 섭취 제한, 충분한 수면 및 휴식과 적절한 운동 등이 있다.

光 州 日 報		The Kwangju Ilbo	
사장·발행·편집·인쇄인 金汝松		주필 李洪載	편집국장 金日煥
1952년 4월 20일 創社 1980년 11월 29일 등록번호 광주가1(일간)		우 61482 광주광역시 동구 금남로 238	
대표전화 222-8111·220-0551(지사·지국(구독신청·배달안내)) 광고문의 062-227-9600			
편집국안내 (대표 FAX 222-4918)	경 제 부 220-0663 (FAX 222-4938)	경영지원국 (FAX 222-8005)	문화사업국 220-0541 (FAX 220-0195)
편 집 부 220-0649	문 화 부 220-0661 (FAX 227-9500)	기획관리국 227-9600	업 무 국 220-0551 (FAX 222-0195)
정 치 부 220-0632	문화미디어부 220-0664	다 지 인 실 220-0536 서울 지사 02-773-9331 (FAX 02-773-9335)	
사 회 부 220-0642	체 육 부 220-0697	*구독료 월정 10,000원 1부 500원	
사 회 2부 220-0652	사 진 부 220-0693	본지는 신문윤리강령 및 실천요강을 준수합니다	