

추워집니다, 심뇌혈관질환 주의하세요

혈관 수축·혈압 상승 1~3월 심근경색·뇌졸중 환자 급증 국민사망원인 2위·골든타임 2~3시간...미세먼지도 요인

국민 질환으로 자리 잡은 심근경색과 뇌졸중 등 심뇌혈관질환 주의보가 내려졌다.

질병관리본부는 "기온이 급격히 떨어지는 1월을 시작으로 3월까지 심근경색, 뇌졸중 등 심뇌혈관질환을 주의해달라"고 26일 당부했다.

질병관리본부에 따르면 심뇌혈관질환은 암에 이어 우리나라 국민 사망 원인 2위(24.3%)로 국민건강을 위협하고 있다. 진료비만 매년 10조원 안팎에 이를 정도다. 이에 따라 광주시와 전남도, 장성군은 광주시 북구를 포함한 광주연구개발특구 내에 국립심뇌혈관센터를 유치하는 데 온 힘을 쏟고 있다. 정부는 2020년 예산안에 국립심뇌혈관센터 구축 방안 연구 사업비 2억원을 반영한 상태다.

최근 10년간 심뇌혈관질환으로 인한 월별 사망자를 분석한 결과, 10월부터 급증해 다음해 1월에 정점을 찍고 3월까지 높게

나타나는 추세를 보였다. 기온이 내려가면 혈관이 급격하게 수축하고 혈압이 상승해 심뇌혈관질환이 잘 발생하기 때문이다.

2018년 광주지역 심뇌혈관질환 환자는 33만여명으로 한 겨울인 1월 2만7988명, 2월 2만5325명, 3월 2만8870명 등 월별 3만명에 육박했다. 이후 여름철 감소세를 보인다 10월에 3만257명, 11월 2만8493명의 환자가 발생했다.

심뇌혈관질환은 초기에 발견해 치료하면 사망이나 장애를 막을 수 있는 만큼 조기 증상에 관심을 기울여야 한다는 게 전문가들의 설명이다.

전문가들은 "적절한 치료를 위한 골든타임으로 심근경색 2시간 이내, 뇌졸중 3시간 이내"라면서 "조기 증상이 나타나면 즉시 119에 연락해 가장 가까운 큰 병원을 응급실에 가야 한다"고 조언했다.

또 갑작스러운 가슴 통증이 30분 이상 지속하거나 호흡곤란, 식은땀, 구토, 현기

증 등이 나타날 때는 심근경색을 의심해야 한다고 덧붙였다.

전문가들은 또 평소 정기적으로 혈압과 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인하는 등 심뇌혈관질환 예방과 관리를 위한 생활수칙을 지키는 것도 중요하다고 조언했다.

전문가들이 제안한 주요 관리법은 ▲담배를 끊고 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄인다 ▲음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취한다 ▲매일 운동은 30분 이상하고 적절한 체중과 허리둘레를 유지한다 등이다.

이와 함께 겨울철 불청객인 미세먼지도 조심해야 한다. 심뇌혈관에 좋지 않은 영향을 미치기 때문이다. 올 겨울 들어 광주에선 미세먼지 주의보 7번, 경보 1번이 발령됐다.

정은경 질병관리본부장은 "심뇌혈관질환을 예방하려면 건강한 생활습관을 실천해야 한다"며 "응급상황에 대비해 평소 심근경색 및 뇌졸중 증상을 미리 알고 대처요령을 익혀두는 것이 좋다"고 당부했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

2020 신춘문에 당선자 시상식



광주일보 2020신춘문에 시상식이 26일 광주시 서구 치평동 라마다플라자광주호텔에서 열렸다. 시상식 후 이홍재 주필, 장나현 동화 당선자, 선혜경 시 당선자, 이한솔 소설 당선자, 최재호 편집국장장이 기념촬영을 하고 있다. /최현배 기자choi@

'문학 신인 발굴' 광주일보 신춘문에 시상식

단편소설·시·동화 3개 부문 (24)씨에게 상패와 상금 300만원, 시 부문 당선자 선혜경(23)씨와 동화 부문 당선자 장나현(37)씨에게 상패와 상금 각각 100만원이 수여됐다.

김여송 광주일보 사장은 이홍재 주필 겸 이사가 대독한 축사에서 "광주일보 신춘문예는 광주일보 창간 이듬해인 1953년부터 실시해온 전통과 권위의 등용문"이라며 "그동안 배출한 작가들은 중앙 문단과 지역 문단에서 중추적인 역할을 해왔다"고 밝혔다.

이어 "광주일보는 재미지인 문화전문매거진 '여행'에 신춘문예 출신들을 위한 지면을 할애했으며, 신문 문학란을 통해서도 신간 발간 소식은 물론 문단 활동 등을 지속적으로 보도해왔다"며 "앞으로도 신춘문예에 지원은 물론 호남의 문학과 문화 발전을 위해 노력하겠다"고 덧붙였다.

한편 2020년 광주일보 신춘문예는 모두 1518편의 응모작이 투고됐다. 시 1237편, 소설 153편, 동화 128편으로 예년 수준의 응모 현황을 보였다. /박성천 기자 skypark@

오늘의 날씨

| | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 해돋이 | 07:39 | 달몰림 | 08:24 |
| 해질 | 17:27 | 달맞이 | 18:24 |

건강관리 유의
대체로 흐린 날씨를 보이겠다.

| | | | | | |
|----|--------|------|-----|--------|------|
| 광주 | 흐림 | 1/6 | 보성 | 흐림 | -1/5 |
| 목포 | 비또는 눈 | 1/4 | 순천 | 흐림 | -1/6 |
| 여수 | 흐림 | 0/6 | 영광 | 비또는 눈 | 0/4 |
| 나주 | 흐림 | 0/6 | 진도 | 기름흐리고비 | 2/6 |
| 완도 | 흐림 | 2/6 | 전주 | 흐림 | -3/5 |
| 구례 | 흐림 | -2/5 | 군산 | 흐림 | -1/5 |
| 강진 | 흐림 | 1/6 | 남원 | 흐림 | -4/5 |
| 해남 | 흐림 | 0/5 | 축산도 | 기름흐리고비 | 3/6 |
| 장성 | 기름흐리고비 | 0/5 | | | |

◇ 바다 날씨

| | | |
|------|---------------------|--------------|
| | 오전 | 오후 |
| | 풍향 파고(m) | 풍향 파고(m) |
| 서해남부 | 앞바다 북서~북 1.5~3.0 | 북서~북 1.0~2.5 |
| | 면바다(북) 북서~북 2.0~4.0 | 북서~북 1.5~3.0 |
| | 면바다(남) 북서~북 2.0~4.0 | 북서~북 1.5~3.0 |
| 남해서부 | 앞바다 북서~북 1.0~2.0 | 북서~북 0.5~1.5 |
| | 면바다(서) 북서~북 2.0~4.0 | 북서~북 2.0~3.0 |
| | 면바다(동) 북서~북 2.0~4.0 | 북서~북 1.5~2.5 |

◇ 생활지수

| | |
|------|----|
| 감기 | 높음 |
| 뇌졸중 | 높음 |
| 미세먼지 | 보통 |

◇ 물때

| | | |
|----|-------|-------|
| | 간조 | 만조 |
| 목포 | 07:47 | 02:26 |
| | 20:31 | 15:17 |
| 여수 | 03:19 | 10:04 |
| | 16:06 | 21:58 |

◇ 주간 날씨

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|--------|------|------|
| 28(토) | 29(일) | 30(월) | 31(화) | 1/1(수) | 2(목) | 3(금) |
| ☁ | ☁ | ☁ | ☀ | ☀ | ☀ | ☁ |
| -1/9 | 2/8 | 7/11 | -2/2 | -4/6 | -1/7 | 0/8 |

광주교육청 327명 인사

광주시교육청은 26일 지방공무원 327명을 대상으로 정기 인사를 단행했다. <인사명단 22면> 승진 58명, 전보 187명, 신규 임용 29명, 공로연수·정년(명예퇴직) 등 53명이다. 나중훈 행정국장의 공로연수로 홍양춘 총무과장이 행정국장 직무대리로 발령됐다. 박지홍 광주 학생독립운동기념회관장도 공로 연수에 들어가 최두섭 행정예산과장이 그 자리에 임명됐다.

4급 승진자는 송영선 광주시의회 교육문화전문위원(이하 신인 발령), 선계룡 감사관 청렴총괄담당, 한홍규 광주교육연수원 행정연수부장, 김용일·정은남 중앙교육연수원 과장, 정병갑 교육시설과장 등 6명이다. 환경식 안전총괄과장, 조미경 총무과장, 안광설 교육자치과장, 강윤석 행정예산과장 등 4급 12명은 자리를 옮겼다.

한편 광주시교육청은 이날 개방형 직위인 감사관 공모 절차에도 착수했다. 지방부이사관 또는 일반 임기제(3급 상당)로 임용 예정인 감사관은 반부패 청렴 정책을 추진하며 감사, 진정, 비위, 청원 조사와 처리 등 각종 감사 관련 업무를 총괄한다.

이번 공모는 삼성 비자금 의혹 폭로로 주목받다가 시교육청 개방형 직위에 임용된 김용철 감사관이 퇴임한 데 따른 절차다. 원서는 내년 1월 6일부터 10일까지 접수한다. 시교육청 총무과 인사팀으로 방문 또는 등기 우편으로 원서를 제출하면 된다.

/박기용 기자 pbboxer@kwangju.co.kr

"겨울방학엔 도서관에서 놀자"

일곡·운암도서관, 독서교실 등 어린이 프로그램 풍성

광주시 북구가 겨울방학동안 어린이를 위한 독서·문화 프로그램을 준비했다.

북구는 "겨울방학 동안 일곡·운암도서관에서 어린이 대상 겨울 독서교실과 단기 문화프로그램 등 다양한 프로그램을 운영한다"고 26일 밝혔다.

일곡도서관에서는 다음달 15일부터 17일까지 초등학교 2~4학년 40명을 대상으로 '도서관과 친구들의 행복여행-나랑 친구할래?'를 주제로 독서교실을 운영한다.

이번 독서교실에서는 5권의 주제 도서를 통해 도서관 이용교육, 독서력 개발, 창의력 향상 체험활동 등을 진행한다. 또 1월 7일부터 2월 27일까지 어린이 100명을 대상으로 총 6개의 단기 특강도 연다.

운암도서관에서는 다음달 8일부터 10일까지 초등학교 3~5학년 40명을 대상으로 '도서관에서 신나는 수학놀이'라는 주제의 독서교실을 진행한다.

3권의 주제도서를 선정해 담당 사서와 독서지도 전문 강사의 지도 아래 수학에 대한 흥미를 유발하는 생활 속 수학놀이와 문제 해결력과 사고력을 향상시키는 체험·발표 등의 모둠 활동을 한다.

이와 함께 1월 9일부터 31일까지 어린이와 학부모 110명을 대상으로 5개 문화강좌도 열린다. 프로그램 참여나 기타 자세한 사항 문의는 광주북구청 도서관 홈페이지 또는 북구청 도서관과로 하면 된다.

/정병호 기자 jusbh@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보
www.kwangju.co.kr

검손·친절 검사에 가점

법무부, 복무평정규칙 개정 예고

검사 인사평가 항목에 사건 당사자에 대한 검손하고 친절한 태도 추가됐다.

검손하고 친절하게 사건을 처리했다는 평가를 받거나 '검사 미담사례'의 주인공이 되면 인사에도 혜택을 받을 전망이다.

법무부는 현재 '구체적인 실적 및 역량을 종합한다'고 규정된 평정 방법에 근무 자세를 추가하는 내용의 검사복무평정규칙 개정안을 26일 입법예고했다.

평정 대상이 될 근무 자세로는 '국민에 대해 검손·경청·친절·배려하는 태도, 미담사례 등'이 제시됐다. 이 같은 규정 개정은 반부패수사부를 축소하고 민생 사건을 주로 다루는 형사·공판부 검사들에게 힘을 실어줄 것이다. 검찰개혁 중 하나다.

법무부는 "일선 검찰청 형사·공판부에서 묵묵히 정성을 다해 업무를 수행하는 검사에 대한 정당한 복무평가 방안이 필요하다"며 "검사의 자질과 관련해 근무자세를 평가할 수 있는 근거를 마련했다"고 말했다.

/박진표 기자 lucky@

모던 슬라브옥상 칼라강판 지붕공사 및 스틸방수

옥상지붕공사

옥탑이 없는 평 슬라브 주택 및 한옥 등은 칼라강판 지붕공사

옥상 스틸방수

갈라지고 물이 새는 옥상바닥 겨울의 차가운 냉기! 여름의 뜨거운 열기! 방수와 단열 한번에 해결!

옥상지붕공사 및 스틸방수 무료견적 디자인 등록 제 30-0934833호 제 30-0949873호 특허청

MODERN (트윈스틸) 시공문의 062)531-3530 H.010-9229-3530

눈 앞에 날파리가 날아 다녀요

<비문증 원인과 해결법>

◆ 비문증이란?

눈 속 내부의 80%는 투명한 젤과 같은 유체로 채워져 있습니다. 나이가 들면서 젤 성분이 물로 변하게 되는 유체 액화가 진행하면 투명한 유체 안에 혼탁이 생기게 됩니다. 이 혼탁은 밝은 곳에서 그림자를 생기게 해 마치 모기나 날파리가 날아다니는 것처럼 보이게 됩니다. 이를 비문증 또는 날파리증이라 부릅니다.

◆ 증상

작은 물체가 한 개 또는 여러 개일 수 있으며 형태도 다양하게 나타납니다. 파리나 모기 같은 곤충 모양, 점 모양, 동그란 모양, 가지런한 모양, 실오라기 같은 줄 모양 등 다양한 형태로 보이며 수시로 여러 형태로 변할 수 있습니다. 때로는 눈을 감아도 보일 수 있으며 보고자 하는 방향에 따라다니면서 보이는데 맑은 하늘이나 하얀 벽, 하얀 종이를 배경으로 보았을 때 대비가 잘 되기 때문에 더욱 뚜렷하게 보입니다.

◆ 치료방법

눈앞에서 어른거려 불편을 느낄 때는 잠시 쉬어 차다봤다가 다시 주시하면 일시적으로 시선에서 없어질 수 있습니다. 일부는 계속 보일 수도 있지만 시간이 지나면 대개는 없어지고 적응이 됩니다. 떠다니는 물체가 숫자나 크기에 있어서 여러 달 동안 변화가 없다면 이 자체로는 수술하지 않는 것이 원칙입니다. 그러나 갑자기 떠다니는 물체가 많아질 때, 또는 눈앞에 무엇이 가리는 것 같은 증상이 느껴질 때는 반드시 안과 의사의 진찰을 받아야 합니다. 특히 비문증과 같은 증상을 보이지만 실제로는 심각한 망막질환인 경우가 많고, 이런 경우 발견 시기에 따라 시력의 유지 정도가 결정되기 때문에 조속한 진단이 매우 중요합니다.

신세계백화점 대각선 눈모양빌딩 ● 신세계안과 1566-9988