

폭염이 뇌졸중 발병률 높인다고요?

겨울 뿐만 아니라 여름 뇌졸중 환자 많아
기온 32℃ 넘으면 걸릴 위험도 66% 높아
충분한 수분 섭취와 금연이 예방 첫걸음



건강 여름에도 겨울만큼 뇌졸중 위험이 높다. 영국 런던대에서 발표한 연구 결과에 따르면 여름철 온도가 1℃ 오를 때마다 뇌졸중으로 인한 사망률이 2.1%씩 증가하는 것으로 나타났다. 미국심장학회에서도 기온이 32℃ 이상 되면 뇌졸중에 걸릴 위험이 66%나 높아진다는 연구결과를 발표했다.

뇌졸중은 뇌에 혈류 공급이 중단돼 빠른 시간 내에 뇌세포가 죽게 되는 질환이다. 뇌혈관이 막혀서 발생하는 뇌경색(허혈성 뇌졸중)과 뇌혈관의 파열로 인해 뇌 조직 내부로 혈액이 유출되어 발생하는 뇌출혈(출혈성 뇌졸중)이 있다. 전체 뇌졸중의 80% 가까이를 차지하는 것이 뇌경색이다. 원인 대부분이 '혈전'이라고 하는 응고된 혈액 덩어리가 뇌에 산소와 영양분을 공급하는 혈관을 막아서 발생한다. 통계청이 발표한 2015년도 사망원인 통계에 따르면, 우리나라 사망원인 1위는 암이고, 심장질환과 뇌혈관질환이 각각 2·3위로 조사될 정도로 뇌졸중은 심각한 질환이다.

● 뇌졸중은 겨울철 불청객? 여름 환자도 많아

중앙대병원이 건강보험심사평가원 빅데이터를 바탕으로 2013년부터 2015년까지 3년간의 '월별 뇌졸중 발생 추이'를 분석한 결과에 따르면, 뇌졸중 환자 수는 12월에 총 58만9187명, 7월에는 총 59만6120명으로 파악됐다. 이는 겨울 뿐만 아니라 여름에도 뇌졸중 환자가 많이 발생했다는 것을 보여준다.

보통 뇌졸중과 같은 뇌혈관질환은 겨울철에 갑작스러운 기온 저하로 혈관이 수축하면서 혈압이 오르고 이로 인해 혈류 속도가 빨라지면서 혈관이 터져 발생한다. 이에 반해 여름철에는 기온 상승에 따른 체온 상승을 막기 위해 체내 혈관이 팽창하게 되고, 이로 인해 혈류 속도가 저하돼 산소와 영양분이 필요한 세포에 혈액 공급이 느려지면서 체내 주요 장기로 가는 혈액량이 감소해 뇌졸중 위험이 증가한다.

여름 무더위로 인한 탈수가 뇌졸중 발생의 원인이 될



중앙대병원 뇌졸중클리닉 김정민 교수는 "평소 고혈압·당뇨·심방세동이 있거나 고령인 경우, 가족 중에 뇌졸중 병력이 있는 경우에는 여름철에도 혈관 건강에 대한 특별한 주의가 필요하다"고 당부했다.

사진제공 | 중앙대병원

수 있다. 땀의 과도한 분비와 활동량 증가로 몸속 수분이 급격히 줄게 되면, 혈액의 점도가 높아지면서 소위 '피떡'이라고 하는 혈전이 발생하기 쉽다. 이로 인해 혈관이 막히면서 뇌경색이 발생한다.

실내 냉방으로 인해 체온이 떨어진 상태에서 기온이 높은 외부로 나가는 경우나, 찬물에 목욕을 오래하다가 갑자기 외부로 나올 경우에도 급격한 체온 변화로 인해 혈액 흐름이 정체되면서 혈전이 생겨 혈관이 막힐 수 있다.

중앙대병원 뇌졸중클리닉 김정민 교수는 "흔히 뇌졸중은 겨울철에 추위로 인해 혈관이 수축해 많이 발생한다고 생각하는데, 뇌졸중은 사계절 모두 발생할 수 있는 질병"이라며, "여름철에는 탈수 또는 염증 반응으로 인해 혈전이 발생해 혈관이 막혀 뇌경색 우려가 높다"고 말했다.

● 충분한 수분 섭취, 여름철 뇌졸중 예방의 시작

여름철 뇌졸중을 예방하기 위해서는 탈수 예방이 먼저다. 충분한 수분을 섭취하는 것이 중요하다. 한두 시간 간격으로 한 잔씩 물을 나눠 마시고, 특히 외출 전후나 땀을 많이 흘렸을 경우에는 물을 2컵 이상 마셔 수분을 바로 보충하는 것이 좋다.

실내의 온도 차는 10℃를 넘지 않도록 냉방을 조절

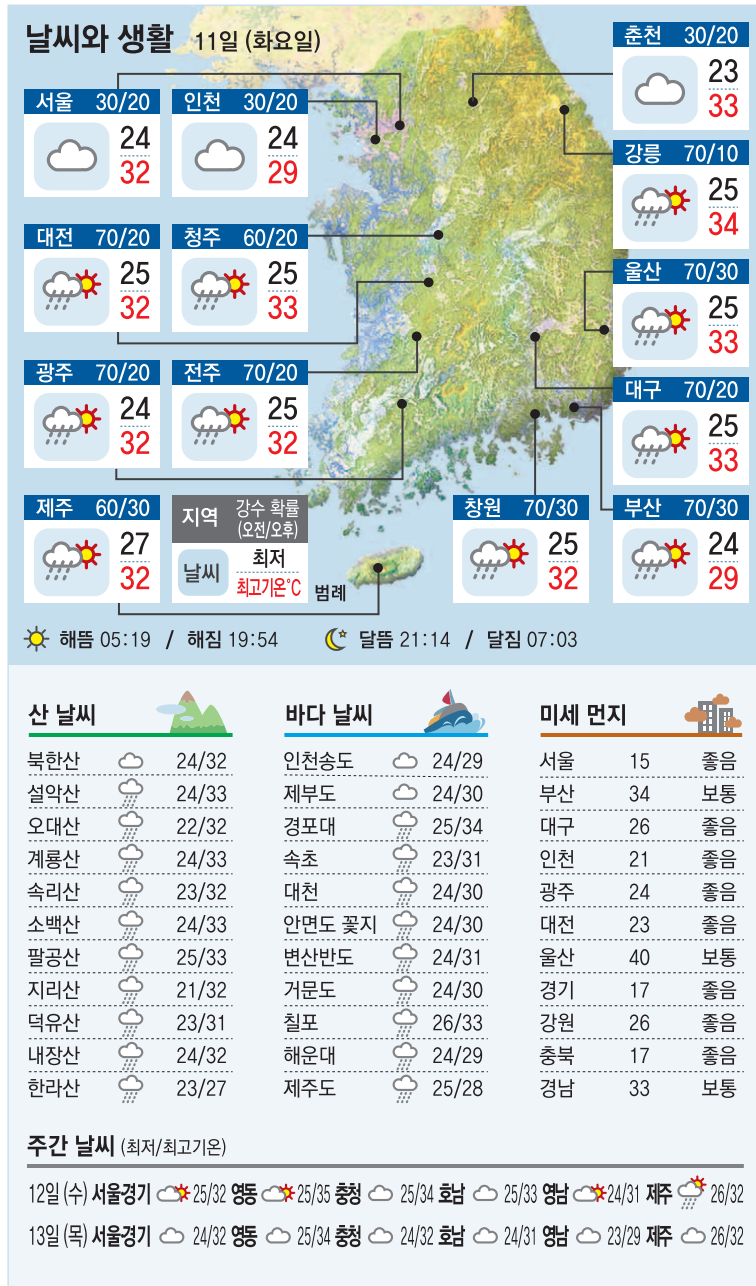
한다. 실내 온도는 실외온도와 4℃ 이상 차이가 나지 않도록 하는 것이 적당하다. 노인 및 만성질환자, 뇌졸중 병력이 있는 사람은 더운 곳에 있다가 갑자기 에어컨 바람을 오래 동안 쐬지 않도록 한다. 찬물로 샤워를 하거나, 물놀이를 위해 계곡에 갑자기 들어가는 것도 삼가야 한다. 샤워는 미지근한 물로 하며, 물놀이 시에는 충분한 준비운동 후에 물에 들어가도록 한다.

휴가지에서는 뇌졸중으로 환자가 쓰러질 경우를 대비해야 한다. 3시간 이내에 뇌졸중 환자를 진단 및 치료할 수 있는 인력과 시스템이 24시간 가동되는 의료기관을 사전에 알아둔다.

흡연자는 비흡연자에 비해 뇌졸중의 발생률이 2배 높다. 예방을 위해서는 담배를 끊고, 과음하지 않도록 한다. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤을 측정한다. 고혈압, 당뇨, 고지혈증이 있다면 꾸준히 치료 받아야 한다.

김정민 교수는 "여름철 발생하기 쉬운 뇌경색은 혈관이 막혀서 발생하는 질환이므로 혈관을 개통시켜주는 혈전용해술을 통해 신경손상을 최소화해 마비나 사망 등을 막을 수 있다"며, "혈전용해술은 초급심기에만 시행할 수 있기 때문에 증상 발생 후 적어도 2시간 이내에는 병원에 도착해야 한다"고 강조했다.

정용문 기자 sadzoo@donga.com



박경호의 운수 좋은 날

7월 11일(화요일) 음력: 윤 5월 18일

	쥐 행운색: 흰색	오늘의 마음:쾌청, 힘찬 하루. 운세: 뜻을 달고 배가 물위를 가는 기운으로 박을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩해 가는 시기이다. 하지만 너무 태만하여 실수를 야기하는 우를 범하지 말라. 길방:서
	소 행운색: 적색	오늘의 마음:여름, 일출 직전. 운세: 새로운 환경에 들뜨기 쉬운 날이라 자칫 욕심을 부리면 화근이 될 수 있다. 그러나 치밀한 계획 하에 일을 처리한다면 결과에 대한 보상을 받는 날이다. 길방:남
	호랑이 행운색: 검정	오늘의 마음:무지개, 소망 많다. 운세: 지금까지 괴롭고 어려웠던 문제도 해결되고 새로운 출발의 시기가 왔다. 재빨리 호기를 붙잡아야 한다. 여성의 경우 남자로 인한 금전적 피해를 조심하라. 길방:북
	토끼 행운색: 적색	오늘의 마음:노을, 허무한 마음. 운세: 화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라. 사업적인 면에서 보면 창의적이고 도전적인 자세로 새로운 도약의 계기가 되는 날이다. 길방:남
	용 행운색: 흰색	오늘의 마음:맑음, 평화롭다. 운세: 운이 잠깐 왔다가는 날이므로 오늘은 매사에 이득이 발생하면 바로 손을 떼어야 한다. 처음에는 좋다가 나중에는 원망하고, 후회하는 일이 종종 생기기도 한다. 길방:서
	뱀 행운색: 청색	오늘의 마음:해·번개, 갈등. 운세: 오늘은 역마일이다. 지살과 역마의 만남이다. 움직이는 날이다. 새로운 도약의 계기가 되는 날이다. 치밀한 계획과 판단아래 의외의 결과를 얻을 수 있는 날이다. 길방:동
	말 행운색: 청색	오늘의 마음:싸늘, 소심한 날. 운세: 도전적이며 나에게 지기 싫어하는 기운 또는 쿠데타의 기운을 갖는 날이다. 그러나 자신이 약하면 타인에게 당하기도 한다. 매사 범을 자제야 한다. 길방:동
	양 행운색: 적색	오늘의 마음:쾌청, 성배. 운세: 음과 양의 기운이 서로 통하고 감응하는 운기이다. 애정 운이 좋고, 학업, 연구, 문학, 예술 분야에서도 두각을 나타낸다. 시들었던 화초가 비를 만나는 날이다. 길방:남
	원숭이 행운색: 검정	오늘의 마음:구름, 자유 추구. 운세: 뛰어난 재능, 아름다운 용모는 겸허함으로써 더욱 빛나는 것이다. 매사에 솔제 없는 욕심을 부리면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히 기회를 기다려야한다. 길방:북
	닭 행운색: 노랑	오늘의 마음:여우비, 겨우 해결. 운세: 욕구분출, 잠재력 발휘의 날이고, 건강과 금전에 대한 변동이 이루어진다. 신중한 계획으로 일에 임한다면 주변의 시선을 모으고 충분한 보답을 받게 된다. 길방:중앙
	개 행운색: 적색	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길. 운세: 하늘과 땅의 조화가 되지 않는 날이다. 그렇다고 일을 포기할 수는 없다. 중요한 일에만 집중하라. 혼자서 일처리를 하지 말라. 노력 없이 대가를 바라지 말라. 길방:남
	돼지 행운색: 흰색	오늘의 마음:파도, 힘이 넘친다. 운세: 부부간의 분쟁, 부자간의 의견충돌이 있을 수 있다. 현재의 변명은 하늘이나 조상의 덕으로 되었기 때문에 그것을 감싸하는 마음을 잊어서 안 된다. 길방:서
	재운 코너	금주의 로또 행운번호: 1,3,6,8,(5,0) 금일복권, 주식, 부동산매입 행운의 띠: 쥐, 용, 원숭이 금일 주식, 부동산 매도 행운의 띠: 소, 뱀, 닭

한국ABC 인증 스포츠신문 발행부수 1위
스포츠동아는 성인광고를 실지 않습니다

이대목동병원 이화백혈병센터 개소



이대목동병원이 백혈병 환자들에게 보다 고도화되고 집중적인 치료를 제공하기 위해 이화백혈병센터(사진)를 개소하고 정식 진료에 들어갔다. 이화백혈병센터는 백혈병 환자들에게 집중적인 치료 제공은 물론 난치성 환자에게 백혈병 질환 신약을 공급하고 첨단 분자생물학을 통한 진단 및 중개 연구를 병행한다. 또 유전자검체은행과 긴밀한 공조를 통해 백혈병 정복을 위해 기초과학과 협동 연구를 시행할 예정이다. 이대목동병원 사회사업과와 외부 NGO 등과의 긴밀한 협조를 통해 백혈병 환자들이 겪고 있는 경제적 부담도 덜어줄 계획이다.

분당 차병원-성남시의료원 업무 협약

분당 차병원과 성남시의료원은 지역사회 의료체계 향상과 양 기관의 공동발전을 위한 업무협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 진료, 교육, 연구에 관한 협력체계를 구축함으로써 성남시 지역의료의 질 향상과 더불어 양 기관의 발전을 도모할 예정이다. ▲병원운영에 관한 협력 ▲의료인력 교류 ▲학술적 교류 ▲환자 이송 및 전원 등에 긴밀한 협조 관계를 유지해 나가기로 했다.

광동제약 '청춘걸다展Ⅱ' 15일까지



광동제약은 서울 서초구 본사 2층에 위치한 북향문화공간 가산천년정원에서 7월15일까지 '청춘걸다展Ⅱ:선명한 색의 감정들'(사진)을 전시한다. 광동제약과 문화예술기획단체 필드필립퍼니가 공동으로 기획한 전시다. 청춘에 대한 작가들의 다양한 생각을 예술작품으로 표현했다. 김모진, 김보람, 박혜경, 안세희, 한송희 작가의 유화, 도자기, 일러스트 작품을 만날 수 있다. 누구나 무료로 관람할 수 있다. 관람 시간은 오전 10시부터 오후 5시까지. 주말은 휴관한다.

서울제약, 오송공장으로 확장·이전

서울제약이 경기도 시흥시 시화공장 생산시설을 충북 청주시 오송생명과학단지 내 오송공장으로 확장·이전했다. 오송공장은 대지면적 3만730㎡, 건축면적 1만1000㎡에 총 3층 규모로 총 425억원을 투자해 cGMP(current Good Manufacturing Practice) 수준으로 2013년 완공했다. 2015년 5월 식품의약품안전처로부터 KGMP 승인을 받았으며, 국내 최초 ODF(Orally Disintegrating Film·구강붕해필름) 전용 생산공

장으로 지정됐다. 서울제약은 그동안 오송공장은 ODF 제품을, 기존 시화공장은 정제·캡슐제·과립제 제품을 각각 생산해 왔으나, 지난해 12월 시화공장 시설을 오송으로 이전한 후 시험생산을 거쳐 이번 달부터 전 제품 통합 생산에 들어갔다.

정용문 기자

인사

평창 알펜시아리조트 △대표이사 심세일 르 메르디앙 서울 △총지배인 마타인 삭스 미래에셋대우 △PF2본부장 주용국 △IT인프라본부장 박홍근 △기술지원팀장 관현호 △PF2본부PF1팀장 이우진 △강남구청WM지점장 이영 △송파WM지점장 강원용 △은양WM지점장 맹현영 △감사3팀장 은희일

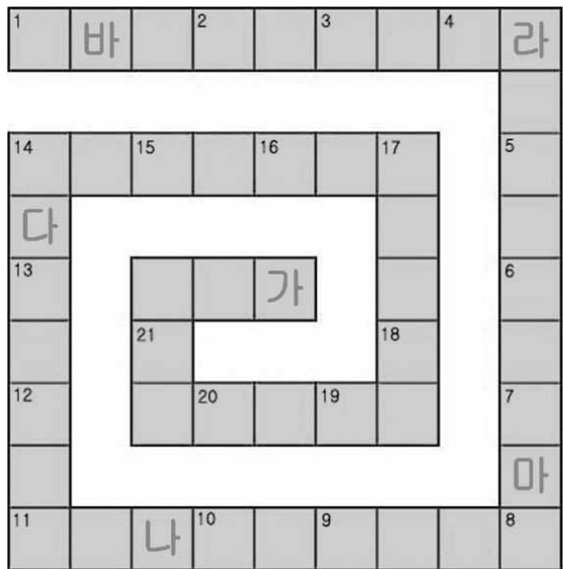
부고

◇김무종 씨 별세·태흥 LG전자 부장 태웅 유진투자증권 부전지점장 태진 롯데마트 대리 부친상=9일 부산 의료원 장례식장 4호실, 발인 12일 오전 9시 051-607-2990

뉴스디자인 | 이수진 기자

강주현의 퍼즐월드

다음 문제의 열쇠를 잘 읽고 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣어보세요



■ 열쇠

01. 새로 만든 비행기나 새로 된 비행사가 처음으로 하는 비행.
02. 좋은 운수를 만난 사람.
03. 물에서 사는 동물, 특히 어류에 발달한 호흡 기관.
04. 미인은 흔히 불행하거나 병약하여 수명이 짧은 경우가 많다는 말.
05. 총이나 활 따위를 잘 쏘는 사람.
06. 상수도에 보낼 물을 모아 두는 곳.
07. 눈을 슬그머니 감는 모양. 'ㅇ그ㅇ'
08. 시대의 흐름에 맞지 않게 낡은 사고방식으로 대응하고 행동하는 것.
09. 엉뚱하게 만전을 부림을 비유하여 이르는 말.
10. 여러 조각으로 마구 찢는 모양.
11. 맞출이 아닌, 미리 만들어 놓고 꾸는 구두.
12. 화산의 분화구에 물이 괴어 생긴 호수.
13. 좋은 맞수. 또는 알맞은 상대.
14. 필요해서 사거나 얻고자 하는 사람.
15. 자기가 그린 자신의 초상화.

(모바일) WWW.경품광고퀴즈.kr (모바일) WWW.매직스도쿠.kr

■ 퍼즐정답

단어 이어가기:

낱말을 모두 푼 다음 가. 나. 다... 칸의 글자를 차례로 이어 놓으면 여러분이 잘 아시는 영화 제목이 됩니다.

