

사설

아름다운 삶의 영위를 위해서라도

때서운 한파다. 그런데 한파는 추위 그 자체로서만 끝나는 것이 아니다. 수많은 병리 현상들을 내포하고 있기 때문이다. 그래서 더욱 문제다. 그중 하나가 바로 뇌졸중이다. 그렇다면 왜 겨울철에 많이 발생할까. 그 이유는 갑작스러운 온도변화로 인해 빚어지는 혈압상승 때문이다. 실제로 겨울철 새벽이나 아침에 가벼운 옷차림으로 문밖을 나서거나, 온욕을 즐긴 뒤 젖은 몸으로 외출했다가 뇌졸중에 쓰러지는 경우가 있다. 포근한 실내에서 확장됐던 혈관이 찬 공기에 갑자기 노출되면 급속히 수축된다. 이것은 곧 전신에 혈액을 공급해야 하는 심장이 몸을 따뜻하게 유지하기 위해서 평소보다 더 강한 힘으로 혈액을 밀어내게 되고 이것이 곧 혈압을 급상승시키는 원인이 되게 하기 때문이다. 이때 혈관 부위가 터지거나 좁아진 부위가 혈전으로 막히기도 한다. 그래서 겨울철은 뇌졸중 발생의 고령이 되는 것이다.

때문에 고령자, 뇌졸중 가족력이 있는 자와 일교차 허혈성 발작이나 뇌졸중 병력자, 고혈압 환자, 관상동맥 협착자, 당뇨병 질환을 앓고 있는 자, 흡연자, 비만자, 심근경색증을 앓고 있는 자, 울혈성 심부전의 병력자, 좌심실 부전자, 과도한 알코올 섭취자, 혈액학적 이상자, 혈액응고 질환자, 클라미디아 및 치은염 감염자 등은 특히 조심해야 하는 것이다. 뇌졸중이란 무엇인가. 뇌혈관이 막히는 뇌경색이나 뇌혈관이 터지는 뇌출혈로 인해 뇌 손상을 일으키는 경우를 말한다. 이런 현상은 장애를 갖게 하든지 아니면 바로 사망에 이르게 한다. 매우 무서운 질환이다. 발생률도 암 다음으로 높다. 치료비용과 시간도 많이 소비된다. 물론 완치도 쉽지 않다. 재발률도 높다.

그래서 애당초 예방되지 않도록 예방을 중요시해야 한다. 그러기 위해서는 우선 생활 습관부터 바꿔야 할 것이다. 즉, 혈압관리, 금연, 체중관리, 운동 등을 게을리 하지 말아야 한다는 것이다. 또한 심혈관계 질환을 미리 인지해서 치료하고, 혈중 콜레스테롤 농도도 낮춰야 한다. 뇌졸중을 미연에 방지하도록, 자고로 세상이 모든 것들은 전조현상이 있기 마련이다. 뇌졸중 역시 마찬가지다. 전조현상은 첫째, 한쪽 팔다리가 힘이 없어지고 발음이 어눌한 언어장애 현상을 보인다. 둘째, 어지럽고 중심 잡기가 힘든 현상이 나타난다. 셋째, 허가 한쪽으로 기울든지 아니면 구부러지는 현상도 나타난다. 넷째, 사물이 두 개로 보이는 등 시력 저하 현상이 나타난다. 다섯째, 한쪽 얼굴이 저리고 딱딱한 느낌이 든다. 여섯째, 치매 증상이 두드러지게 나타난다. 일곱째, 몸의 절반 중 한쪽이 다른 사람의 몸처럼 느껴진다. 이런 증상이 나타나면 한시바빠 전문병원으로 가야 한다. 과거에는 뇌졸중이 고령자에게만 온다고 생각했다. 하지만 오늘날에는 잘못된 식습관 등으로 발병 연령층이 골고루 분포되어 있다. 때문에 인스턴트식품, 나트륨이 많이 함유된 짠 김치와 젓갈류, 국물 음식 등을 지양해야 할 것이다.

또한 평온한 마음을 가져야 한다. 그를 유지하기 위해서는 이기주의적인 정신, 자기 위주의 생활방식, 용서할 줄 모르는 마음을 버려야 할 것이다. 그렇지 않으면 만병을 안을 수밖에 없고 그것은 곧 자신에게 부여된 수명마저도 다할 수 없게 하기 때문이다. 이제 한파의 시작이다. 우리 모두 적절한 운동, 올바른 식습관, 평온한 마음을 유지하도록 노력하자. 아름다운 삶의 영위를 위해서라도.

광전매일신문 e-mail : gwangmae5678@hanmail.net
회장이 송암 발행인·대표이사 정길화
편집인전광찬 편집국장 박선주
2016년 8월 3일 등록번호 광주 가 00065 광주광역시 광산로 20번길 8, 2층
대표전화 (062)525-9775 <팩스> (062)528-4566
회장실 (내선)210 편집국 교 2001
임원실 (내선)207 정경부 교 2003
총무국 교 2002 사회부 교 2004
광고국 교 2006 사업국 교 2007
인쇄(주)대 한칼라 본지는 신문윤리 강령 및 그 실천요강을 준수합니다. 구독료 월3,000원·1470원

앵겔스는 영국 맨체스터에서 마르크스와 편지를 주고받으면서 여러 가지 정치, 경제, 전략 기술 문제들을 토론하였는데, 이 시기 앵겔스는 군사 분야에 대한 연구에 집중했다. 1864년에 그는 마르크스와 함께 제1 인터내셔널(런던에서 창립된 최초의 노동자 국제조직)을 창건하였으며, 파리 코뮌(1871년 파리 시민과 노동자들의 봉기에 의해서 세워진 혁명적 자치 정부)을 적극 지지하였다. 앵겔스는 1848~1849년의 '독일 혁명'에도 적극 참가했다. 그렇다면, 과연 '독일 혁명'이란 무엇일까? 오스트리아 제사 메테르니히에 의해 독일은 38개의 주로 나누어지고, 각 주에서는 절대주의적 지배체제가 강화되었다. 이에 1848년 남부 독일의 자유주의자들이 하이델베르크라는 도시에 모여 내각을 세웠다. 그리고 이 내각과 의회를 통해 독일인들에게 자유·평등한 시민권과 민주주의적인 모든 권리를 승인하였다. 그러나 국민의회로부터 황제로 선출된 빌헬름 4세가 그 직을 거부함으로써, 국민의회는 결국 해체되고 말았던 것이다.

이렇듯 독일 혁명이 실패로 돌아간 후 앵겔스는 맨체스터의 공장으로 복귀

철학자들의 우정-마르크스와 앵겔스(3)

하였다. 그리고 이 투쟁의 경험을 기초로 하여「독일농민 전쟁」, 「독일에 있어서의 혁명과 반혁명」을 집필하고, 투쟁에 있어 농민이 지니는 의의를 분명히 하였다. 또한 앵겔스는 런던에 와 있던 마르크스와 함께 <제1인터내셔널>을 조직하고, 이 안의 빠띠 부르주아적(현대에서는 작은 기업주, 자영 점포상인, 지식인, 공무원, 예술가 같은 중산층을 일컫는다. '자기의 보신만을 추구하는 계층'이라는 뜻으로 사용할 때도 있음), 기회주의적 무정부주의적(제도화된 정치 조직, 권력, 사회적 권위를 부정하는 사상 및 운동. 보통 혼란, 무질서 등을 의미) 견해

와 투쟁을 펼쳐 나간다. 그리고 앞에서 말했던 대로, 마르크스가 <자본론>을 완성하는 데 큰 도움을 주기도 했다. 나이가 든 마르크스는 런던에서 매우 가난한 생활을 해야 했다. 잡지 창간은 실패하였고, 무섭게 불어오는 가족들과 경제적인 궁핍이 그의 목을 짓눌렀다. 가구를 차압당하는가 하면, 언젠가 한번은 그의 옷이 전당포에 잡혀 있어서 외출조차 할 수 없었다. 게다가 병마(病魔)는 끊임 없이 그의 가족을 찾아들었고, 그의 자녀 가운데 몇몇 아이만이 태어난 첫해를 겨우 넘겼다. 부인 예니는 절망에 빠져 '이렇게 비참한 생활을 하느니, 나와 아이들은 차

강성철 교수의 철학이야기

광주교육대학교 명예교수, 철학박사 유튜브 강성철 철학티비, '강성철을 문학티비' 운영중



리리 죽어버리는 것이 낫겠다.' 생각을 자주 하게 된다. 마르크스는 빛으로 압박받다가 마침내 파산을 선고하려고까지 하였다.

그러나 평생 동안 그의 충실한 벗이었던 앵겔스가 이 최악의 조치를 막아준다. 만약 부유한 섬유공장주의 아들인 앵겔스가 그를 경제적, 정신적으로 후원하지 않았던들 그의 삶은 보다 일찍 비극적으로 끝났을지 모른다.

마르크스는 결혼과 함께 아이를 낳았지만, 앵겔스는 평생을 독신으로 보냈다. 따라서 마르크스의 딸들은 앵겔스를 삼촌으로 여겼고, 앵겔스 역시 마르크스가 죽은 후까지 그의 딸을 돌보았다. 후원자 앵겔스에게 보낸 한 편지에서, 마르크스는 그 동안 집세를 내지 못해 오히려 집주인이 쫓아내 주었으면 하고 바라기도 하고, 제대로 기니를 이을 수도 없으며, 딸과 하인의 약값조차 대지 못한다고 슬퍼했다.

-다음 호 '마르크스와 앵겔스' 4편

\*본란의 내용은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

겨울철 전기 사용, 안전이 따뜻함을 지켜줍니다

추운 날씨가 이어지면서 전기히터와 전기장판, 열선 등 전기난방기기를 사용하는 가정이 늘고 있습니다. 이러한 난방용품은 겨울철 생활에 큰 도움이 되지만, 사용 환경에 따라 화재로 이어질 가능성도 함께 높아질 수 있습니다.

겨울철 전기화재는 대부분 일상 속 작은 방심에서 시작됩니다. 오래 사용한 전기제품이나 전선 상태를 미처 살피지 못한 채

사용하는 경우가 적지 않습니다. 사용 전 외관을 한 번 더 살펴보고, 이상이 느껴질 때는 잠시 사용을 멈추는 것만으로도 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 전기난방기기를 장시간 연속으로 사용하는 경우에는 중간중간 전원을 꺼 주는 여유도 필요합니다.

전기장판 역시 올바른 사용이 중요합니다. 접힌 상태로 사용하거나 무거운 물건을 올려두면 내부 열선이 손상될 수 있어 주

의가 필요합니다. 보관할 때는 말아서 두고, 온도는 생활에 불편하지 않은 수준으로 맞추는 것이 보다 안전한 사용 방법이 될 수 있습니다. 안전 인증을 받은 제품을 선택하는 것도 화재 위험을 낮추는 데 도움이 됩니다.

여러 전열기기를 동시에 사용할 경우에는 전기 사용량이 자연스럽게 늘어나게 됩니다. 이때 하나의 멀티탭에 많은 제품을

연결하면 과부하로 이어질 수 있으므로, 전력 소모가 큰 기기는 단독 콘센트를 사용하는 것이 비교적 안전한 방법으로 알려져 있습니다. 전류 차단 기능이 있는 멀티탭을 활용하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다.

전기난방기기를 조금 더 세심하게 사용하고, 평소와 다른 점을 한 번 더 살펴보는 것만으로도 화재 위험은 충분히 낮아질 수 있습니다. 유통업체를 비롯하여 함께 안전도 함께 지켜가는 시간이 되기를 바랍니다.

담당소방서 예방안전과장 이정호

오늘의 운세 2026년 1월 26일 월요일 (음력 12월 8일)

Grid of 12 zodiac signs with their respective animals and daily fortune text. Includes signs like Rat, Ox, Tiger, Rabbit, Dragon, Snake, Horse, Goat, Monkey, Rooster, Dog, Pig.

경부고속도로 개통 50년, 대한민국의 생명선을 만들다!

대한민국과 함께 성장한 고속도로
고속도로는 대한민국의 생명선이었습니다.
기적의 50년! 희망의 100년!
더 나은 대한민국을 만들겠습니다.

