

심근경색·뇌졸중·협심증... 혈관이 뭉길래

100세까지 혈관사고 걱정 없는 100문 100답



혈관력

박민수 저음, 페이스메이커, 2만2000원

혈관은 심장과 뇌를 비롯한 전신건강의 핵심 축이다. 혈관이 막히거나 터지면 삶의 질은 물론 생명까지 위협받는다.

실제로 한국인의 평균적인 혈관 건강은 대단히 심각한 상태다. 통계적으로도 암을 제외하고 만성 질환으로 인한 사망 원인 가운데 혈관 질환의 빈도가 가장 높다.

통계청이 발표한 2023년 주요 만성 질환 가운데 사망률 2위(10만 명당 64.8명)는 심장 질환이었으며, 뇌혈관 질환은 4위(10만 명당 47.3명)를 차지했다. 그런데도 많은 사람이 혈관 건강에 대해 정확히 알지 못한 채 증상이 나타난 후에야 병원을 찾는다.

박민수 박사의 신간 '혈관력'은 혈관 질환에 대한 불안과 무지를 떠나보내는 동시에 100세까지 혈관 사고 걱정 없는 삶을 제시한다.

혈관력은 인체 면역력의 든든한 버팀목

이자 각종 장기의 유능한 수호자이며 100세 건강을 보장하는 건강 파수꾼이다.

흔히 혈관 질환 하면 고혈압·고지혈증·심근경색·뇌졸중과 같은 무서운 질병을 떠올리지만 이들 질환으로 가는 데는 손발이 저리고 차가워지는 증상, 잠깐의 어지러움, 쉽게 피곤해지는 몸 상태, 얼굴이 붉어지거나 부종이 심해지는 등의 작은 변화가 뒤따른다.

책은 100가지 문답을 통해 독자 스스로 자신의 혈관 상태를 점검하고 위험 요인을 조기에 차단해 혈관사고를 미연에 방지할 수 있도록 해 준다.

나날이 늘이는 뱃살과 체중·혈압·혈당·혈중 콜레스테롤 수치를 조절하고 싶다면 책에 수록된 자가 진단 체크리스트, 효과적 식단과 운동법, 위험군별 예방 전략을 눈여겨보자.

임유이 기자lye@skyedaily.com

세계를 뒤흔든 5000년 유럽 역사 꿰뚫기

고대부터 중세·근대·현대까지 압축 정리



저스티스의 한 뼨 더 깊은 세계사: 유럽 편

윤경록, 믹스커피, 2만2000원

2019년에 시작돼 6년여 동안 약 500개의 영상을 올리며 구독자 14만 명을 보유한 역사 유튜버 저스티스가 '저스티스의 한 뼨 더 깊은 세계사: 유럽 편'을 펴냈다.

이번 책은 유럽·중동·중국·일본·미국·유목민·동남아시아를 세세하게 다룬 세계사 시리즈 첫 편이다. '유럽을 모르고는 세계사를 이해할 수 없다고 말할 정도로 유럽은 중요한 곳이다.'

유럽에는 수십 개 나라가 공존하며 절반 이상이 '유럽연합'에 가입해 정치·외교·안보·경제·사회·환경 등의 현안에서 한 목소리를 내고 있다. 하지만 역사적으로 유럽은 통합과 분열을 반복하며 여러 결정적 사건을 겪었고 인류의 흐름이 뒤바뀌곤 했다.

책은 총 5부로 구성됐다. 1부에선 서양 문명의 기초를 다진 고대 문명들과 로마 제국 그리고 예수의 출현에 이르는 고대 유럽사를 다룬다.

2부는 암흑 같은 대흥망의 중세 유럽사를 보여준다. 기독교와 이슬람이 충돌했던 십자군 전쟁, 그리고 흑사병이 유럽 전역을 암흑에 빠뜨린 시기였다.

3부는 근세 유럽사를 다룬다. 르네상스·종교개혁·대항해 시대 등의 전 인류적 분기점들이 이어졌던 시기다.

4부의 혁명·자본·제국의 근대 유럽사는 중요한 전환점들이 많았다. 산업혁명과 프랑크대혁명 등의 혁명이 이어졌고 제국의 전쟁이 이어졌으며 자본주의가 태동하고 자리를 잡았다.

5부에선 혼란스러운 과국과 황금의 현대 유럽사를 다룬다. 전 세계를 뒤흔든 1차 세계대전, 인류 역사상 최악의 전쟁인 제2차 세계대전을 지나 우리 시대를 만든 냉전까지 등장한다.

임유이 기자lye@skyedaily.com

장미 1000만 송이 “날 보러와요” 합창

중랑구 24일까지 장미축제

중랑·목동천 둔치 대표 산책로

228종 5.45km 터널 한 폭의 그림

이화~목동교 사이 장미가든서

인생샷 찍고 야외 영화 마무리

제17회 중랑 서울장미축제가 서울 중랑 장미공원 일원에서 열리고 있다.

중랑천변 228종 31만 주의 장미에서 천만 송이 장미가 피어나고 중랑천을 따라 이어지는 5.45km의 장미터널에서는 꽃 향기가 코를 찌른다.

올해는 예년에 비해 시기적으로 기온이 늦게 올라 꽃의 발화가 더딘 편이지만 오히려 길게 장미를 볼 수 있어 좋은 점도 있다.

중랑장미공원은 중랑구 중랑천·목동천 제방과 둔치에 조성된 서울 대표 산책로다. 중랑천 장평교에서 월릉교까지 조성된 장미터널은 우리나라에서 가장 긴 장미터널로 장미신전·메시지장미터널·장미작은도서관·장미분수공원 구역으로 나뉘어 다양한 종의 장미를 전시한다.

이화교에서 목동교 사이 '장미가든'에는 수립대장미정원·중랑장미카페·목동천 장미정원이 자리 잡고 있어 어디가 포토존이랄 것 없이 시민이 인증 샷을 남기고 간다.

특히 수립대장미정원에서는 19~24일 오

후 1시부터 6시까지 버스킹 공연이 준비돼 있으며 19~24일 저녁 7시부터 9시까지 야외 영화를 상영한다. 로즈 포토가든에서는 중랑장미 역사 전시, 스트링 장미 아트, 중랑문화예술단체 전시를 진행하는 중이다.

겸재교 방면에서는 축제 마지막 날인 24일 오전 11시부터 오후 7시까지 중랑 아티스트 페스티벌을 개최한다. 이 날 오전 공연에는 타미르·더스텐·다드·홍주영·승재가 무대에 오르며 오후 4시부터 5시15분까지는 중랑구립실버악단의 콘서트가 준비돼 있다.

오후 5시30분부터 7시까지 는 폐막 행사로 '중랑 워너비 콘서트'가 펼쳐진다. 사전공연으로 △중랑구립 태권도 시범단 △중랑구민 노래자랑 △강조전 동요제 및 역대 중랑구 오디션 수상 팀의 무대가 준비돼 있으며 축하공연으로 인기 가수 박상열과 변진섭의 무대가 펼쳐진다.

한편 중랑 아티스트 페스티벌 연계 행사로 로컬 마켓과 면목2동 아나바다 장터가 열린다. 16일 시작된 축제는 24일까지 진행된다.

임유이 기자lye@skyedaily.com



지난해 5월17일 서울 중랑구 중화체육공원에서 열린 2024 중랑 서울장미축제 걷기대회에서 참가자들이 장미길을 걷고 있다. 연합뉴스

퀴즈 풀고 산책하고... 이토록 재미있는 조선왕릉



사적 '서울 태릉과 강릉'. 국가유산청 국가유산포털

국가유산청 궁능유적본부가 10월까지 서울의 조선왕릉 8곳에서 '조선왕릉대탐미(朝鮮王陵大耽美)' 행사를 연다. 유네스코 세계유산인 조선왕릉을 다채롭게 즐길 수 있다.

28·29일 정릉에서는 조선 왕실의 기쁨을 주제로 한 '왕후의 품격' 행사가 열린다.

다. 전통 장신구 중 하나인 노리개를 만들고 민화를 그려 볼 수 있다.

중종(재위 1506~1544)의 세 번째 왕비인 문정왕후 윤씨의 무덤이 있는 태릉과 강릉에서는 6월11일 '왕후의 리더십'을 주제로 한 강의가 열린다. 의릉에서는 9~10월 다양한 문화 행사가 펼쳐진다. 9월14일

과 20일에는 국내외 대학생이 참여하는 퀴즈 대회 '조선왕릉골든벨'이 열려 조선시대 과거시험과 전통문화를 소개한다. 행사는 사전에 예약한 뒤 참여할 수 있으며 무료로 진행된다. 단, 왕릉별로 주차장 이용과 입장료는 별도로 내야 한다.

스카이데일리·연합뉴스

북한 보위부 비밀 요원의 자유·인권·민주주의 향한 여정



한원재 저음 | 312쪽 | 15,000원 | 도서출판행복메너지

신문사 추천도서

한국일보

조선일보

문화일보

세 번의 탈북·세 번의 체포... 中 연길 감옥·北 보위부·안전부 감옥 수기 희망 잃은 땅을 떠나며 피로 쓴 원고... 폭정 종식 앞당기는 무기 되길

“이 글이 북한에 복수할 유일한 길”

지금 대한민국에는 수천만 북한 노예들의 운명에는 아랑곳하지 않고 노예주와 사이 좋게 지내려는 이상한 움직임이 감지되고 있다. 평범한 인텔리 한원재 씨가 남긴 이 글을 통해 북녘 주민들의 절규에 대한민국이 과연 어떻게 응해야 할지 그 해답을 찾길 바란다. -태영호(전 북한외교관)

질식할 것 같은 고통과 당장 닥칠 것만 같은 죽음의 공포가 배인 저자의 거친 숨결이 행간마다 강렬하게 녹아있다. 목숨과 바꾼, 중국과 북한의 감방에서 절규하며 피로 쓴 이 수기가 노예공화국 북한의 폭정 종식을 앞당기는 강력한 무기가 되길 소원한다.

-이영현(전한기정의워킹그룹(TJWG) 대표)

노예 공화국 북조선 탈출