

건강 칼럼

아이스버킷 챌린지 그리고 루게릭병

올 여름 2018 아이스버킷 챌린지가 국내에서 또다시 화제를 불러 모으고 있는 가운데, 희귀질환인 루게릭병이 다시 한 번 사람들의 이목을 집중시키고 있다. 루게릭병 환자들을 돕기 위해 미국에서 처음 시작된 아이스버킷 챌린지는 얼음물을 뒤집어쓰며 서서히 근육이 수축하게 하는 루게릭병 환자의 고통을 조금이나마 느끼고 이를 알리자는 취지로 시작된 운동이다. 그렇다면 '근위축성 측삭경화증'이라고도 불리는 루게릭병이란 어떤 질병인가.

▲전설적인 타자도 무너뜨린 루게릭병

근위축성 측삭경화증(이하 루게릭병)이란 뇌, 뇌간, 척수에 존재하는 운동 신경원이 퇴행하면서 나타나는 질환으로, 뇌의 신경이 파괴되는 것이다. 또한 전신에 분포한 수의근을 담당하는 신경세포까지 영향을 미친다. 이로 인해 운동신경의 자극을 받지 못한 근육들이 쇠약해지고 자발적인 움직임을 조절하는 능력을 상실하게 된다.

1990년 미국의 유명한 야구선수인 루게릭이 이 질환을 앓게 되면서 루게릭병이라고 불리게 되었다. '철의 사나이'라고 불리던 전설적인 타자도 루게릭병의 마수는 피해갈 수가 없었다.

▲근육이 마르고 힘이 빠지는 루게릭병

우리 몸의 모든 자발적인 움직임은 상위운동신경세포와 하위운동신경세포의 협력에 의해 이루어진다. 예를 들어 주먹을 쥐는 경우를 생각해 보자. 먼저 뇌에서 상부운동신경원을 통해 손 근육을 통제하는 부위의 척수로 '주먹을 쥐라'는 명령을 전달한다. 그 다음 척수에서 해당 근육으로 신호를 보냄으로써 우리는 주먹을 쥐 수 있게 되는 것이다. 만일 상부운동신경원이 망가지는 경우, 척수로 명령을 전달하지 못하게 된다. 뇌의 통제에서 벗어난 환자는 자기 마음대로 근육에 명령을 보내고, 근육은 긴장이 지나쳐 경직상태에 이르게 된다. 하부운동신경이 망가지는 경우 척수는 근육에 전혀 명령을 보내지 않게 되고, 근육은 아무 일도 하지 않게 된다. 결국 근육은 쇠약해지고, 위축되어 양이 줄어든다. 루게릭병은 상부와 하부의 운동신경원이 모두 손상되어, 이 두 가지 증상이 동시에 나타나게 된다.



최영득
건협 전북지부 건강증진위원장

하는 역할을 하고 있는데 그 양이 지나치게 많으면 역으로 신경을 과하게 버린다. 둘째, 신경영양인자 결핍설이다. 신경을 성장시키거나 상처가 난 세포를 회복시키는데 필요한 영양성분이 결핍됨으로써 운동뉴런이 파괴된다는 것이다. 셋째, 유전성설이다. 루게릭병이 유전되는 경우는 극히 드물지만 소수의 환자가 부모로부터 루게릭병을 이어받은 경우가 있다. 이 외에도 바이러스 감염설, 환경요인으로 인한 중금속 축적설, SOD 유전자 변이설 등 루게릭병의 원인에 대한 가설이 존재한다.

▲조기 진단이 어려운 루게릭병

루게릭병은 기본적으로 환자의 증상과 함께 경험 많은 의뢰인에 의한 신체검사를 통해 진단할 수 있다. 증상이 비슷하지만 치료가 가능한 다른 질환과의 감별이 무엇보다도 중요하다. 중요하게 평가하는 항목으로 얼굴이나 혀, 팔과 다리의 근육 위축과 함께 근력이 저하되었는지, 그리고 근육의 위축에도 불구하고 팔과 다리의 강직이나 건반사가 증가되지 않았는지 등이 있다. 안타깝게도 루게릭병 초기에는 증상이나 징후가 뚜렷하지 않아 진단이 어려울 수 있다. 10%의 환자에서 유전자 이상의 원인이 되기도 하는데, 가족력이 있거나, 발병 연령이 어리다는지 하는 유전자 이상의 심밀 경우 전문의의 도움을 받아야 한다.

독자재언

부모가 모범 보여 교통사고 예방하자

여름방학이 끝나고 개학을 하였다. 이럴 때일수록 어린이 교통사고 예방에 힘을 써야 한다. 어린이 교통사고 유형을 보면 녹색신호가 들어오자마자 급하게 횡단보도를 뛰어가는 경우, 신호등 없는 횡단보도에서 급하게 뛰어가는 경우, 교통규칙을 지키지 않고 무단횡단하는 경우, 주·정차된 차량 사이에서 횡단하는 경우, 갑자기 차도로 뛰어드는 경우 등이 있다. 어린이들은 교통사고의 위험을 잘 알지 못하거나 차가 없으면 그냥 건너도 된다는 생각을 가지고 있기 때문에 늘 사고의 위험성을 가지고 있다. 길을 건너다 보면 무단횡단을 하지 못하게끔 도로 중앙에 턱을 설치해 놓아도 턱을 뛰어넘어 가는 경우를 종종 보게 된다. 아이가 사고를 당하게 된다면 한 가

정의 행복은 없어진다. 그러기에 더욱더 어린이 교통사고 예방에 힘을 써야 한다. 어린이가 지켜줘야 할 수칙으로는 도로를 건널 때 차가 오는지 우선 멈추어서 좌우를 살피고 차량의 멈춤을 확인한 후 건너야 한다. 그리고 무단횡단은 절대 해서는 안 된다. 부모는 자녀에게 교통사고의 위험성을 알리려야 하고 철저한 안전수칙을 익히게 해줘야 하며 부모 스스로 모범을 보여야 한다. 부모가 자녀와 같이 보행자 신호위반을 하거나 무단횡단을 한다면 자녀는 교통법규를 위반해도 상관없다는 생각을 가지게 될 것이다. 교통사고는 언제 발생할지 아무도 모르기 때문에 평상시 자녀에게 교통법규 준수에 대해 교육을 하여야 함을 명심하자.

이진제 완산경찰서 교통안전계 경장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

드론이 촬영한 브라질 아마존 오지의 원시 부족 막사



브라질 국립원주민재단(푸나이)이 2017년 드론을 이용해 촬영한 아마존강 오지의 원시 부족의 막사 '탈로카'. 이 재단은 현지 107개 부족의 기록을 수집했지만 최근 사진을 공개했다.

사설

전북도의 진취적인 행보가 소망스럽다

국토교통부가 동서 철도 건설과 관련해 언급한 것을 다시 돌아보려는 기분이 습습하다. 그게 희망을 이야기한 것이긴 해도 실속이 없는 턱담이었구나 라는 생각을 떨칠 수가 없다. 이래가지고는 지역 발전이 될 턱이 없다. 도지사와 고위 관계자들의 의식 속에 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 시류에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라질 반복하고 있는데 바랍직하지 않다. 그 어느 때고 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있음을 알아야 한다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼기해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 예전에 했던 말을 또 하고 또 하고 거듭 반복하거나 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 미미하기 이를데 없다. 지역의 미래를 이끌 대형 국책

사업들을 밀고 나가야 한다. 새단금 사업도 그렇지만 도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있는데 답답한 노릇이다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 더 뛰어야 한다. 더 뛰지 않으면 국민의 기대를 충족시킬 수 없다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거나 무슨 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 그리고 지역 발전을 위해서는 명분보다는 살리를 취해야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 식품클러스터 사업과 탄소단지 조성 사업 정도가 고작이니 말이다. 그러므로 전북도는 저번에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1366천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 평소 애정부족 관계자들을 상대로 부단한 노력이 있어야겠다. 익산 식품클러스터의 경우도 똑같은 당부를 하고 싶은 오늘날이다.

SOC 국토부 보조금 4년간 전국 최하위

전북도는 재북 찾기가 어떤 것인지 보여줘야겠다. 그것도 구체적으로 보여줘야겠다. 결연한 자세로 재북 찾기를 하겠노라고 도강을 앞에 여러 번 천명했으므로 지금쯤 그것을 보여주 때도 되었으나, 막로만 재북 찾기를 강조해 봤자 아무 쓸모가 없다. 지난 4년간 국토부로부터 받은 SOC 지원금이 전국 최하위라니 어이가 없다. 전북도는 책임을 져야 한다. SOC 대응책 구축은 막로만 되는 게 아니다. 도민은 오래 전부터 원만한 교통 인프라를 기대해왔다. 그 규모의 정도는 어비어비한 것이 아니었다. 육상 사나운 것도 아니었다. 도민들이 바라는 바는 전북도가 말했던 그대로이다. 전북도가 예전에 했던 말은 전국 어디든 교통망이 2시간 내에 연결될 수 있도록 하겠다는 것이었다. 그런데 그게 아직도 희망사항에 그치고 있다. 동서철도 건설이든 새만금 신항만을 건설하겠다는 의지만 보여줬을 뿐, 여대 시도조차 못하고 있다. 이번이 새만금 공항 예산이 전액 삭감된 것도 많이 섭섭한 일이 아닐 수 없다. 도관들은 전북도의 SOC 대응책

방안과 관련해 기대가 컸다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미했기 때문이다. 그런데 그게 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다. 전북도는 성취 능력을 키워야 한다. 지역 발전이 우선 순위로 끝나서는 곤란하다. 전북도의 SOC 확충 의지는 당연하고도 바랍직하지만, 그게 현실에서 어떤 벽에 부딪히고 있다. 매우 답답한 노릇이다. 현정부도 출범 초기부터 많은 지원은 약속했음에도 불구하고는 현실을 보던 속속삭였다. 전북도는 내년 예산 7조원 이상의 확보를 위해서 열심히 뛰어야 한다. 그동안 능동적으로 뛰어오셔서 고맙지만 그래도 이루어진 것은 별로 없다. 전북도는 SOC 예산과 관련해 끈질긴 투쟁을 보여야 한다. SOC와 관련해선 국민의 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못 미치고 있다. 그래서 우리 전북 지역은 교통 현실도 다른 지역보다 낙후돼 있다. 전북도는 지난 4년간 국토부의 SOC 보조금이 전국 최하위였다는 것에 대해 통렬히 느끼는 바가 있어야겠다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

