건강 칼럼

고령일수록 통증이 커지는 대상포진

최 영 득
건협 전북지부 건강증진의원장

주변에서 대상포진에 걸려 참기 힘든 통증을 경험했다는 이야기를 들은 적이 한 번쯤은 있을 것이다. 과거에 수두에 걸렸거나 수두 예방 접종을 한 사람은 특정 신경절에 수두-대상포진바이러스(varicella zoster virus)가 일생 동안 잠복하여 인체 내에 존재하게 된다. 이후 잠복해 있던 수두-대상포진바이러스가 세포면역체계의 변화로 인해 재활성화되어 신경 괴사와 염증을 유발하고, 신경을 따라 내려가 피부에 특징적인 군집성 물집을 형성하게 되는데 이것을 '대상포진'이라고 한다. 바이러스의 재활성 기전은 아직 분명하지 않으나 면역저하, 감정적 스트레스, 방사선 조사, 종양, 국소 외상 등과 연관되어 발생할 수 있으며 가장 강한 위험인자는 고령으로 인한 수두-대상포진바이러스 특이 세포 면역의 감소로 추측되고 있다.

▲대상포진의 증상

대상포진이 가장 잘 발생하는 피부 부위는 몸통-안면부-다리 순이지만, 전신의 어느 부위에도 발생할 수 있다. 수두보다 전염력이 낮으나 발진 발생 시작 후 7일까지 피부병변으로부터 바이러스가 분리될 수 있으므로 대상포진 환자와의 직접 접촉 후 수두의 발생이 가능하며, 전신으로 물집이 퍼지게 되는 파종 대상포진의 경우 비말 매개 전파도 가능하기 때문에 소아나 면역저하자의 경우에는 대상포진 환자와의 접촉을 제한하는 것이 필요하다.

대상포진의 대표적인 증상은 발진 발생 시작 평균 4~5일 전부터 피부절을 따라 통증·압통· 감각이상이 발생하는 것으로, 가벼운 자극에도 과민반응이 나타날 수 있다. 이러한 전구 증상은 30세 이하에서는 드물게 나타나지만 60세 이상에게는 흔한 증상이다. 피부발진은 침범한 신경을 따라 중앙선을 넘지 않는 편측성의 국소화된 띠 모양으로 분포된 홍반성 물집으로 나타난다. 이후 7~10일이 지나면 결국 딱지가 형성되고 이러한 딱지는 대체로 2~3주 지속되므로 평균 발진기간은 약 3주일 정도이지만, 이차 감염이 일어났거나 발진의 정도가 심했던 경우에는 한 달 이상 피부병변이 지속되어 철저한 피부 관리가 필요한 경우도 있다.

일반적으로 심하게 물집이 발생할수록 환자가 느끼는 통증의 정도가 강하다고 알려져 있으며, 고령의 환자가 더 심각한 통증을 호소하고 발진 소실 이후에도 지속되는 경우가 흔하다고 알려져 있다. 이외에도 드물게 감염이 운동 신경세포까지 파급된 경우 국소 마비를 초래할 수 있는데 그 대표적인 경우가 안면신경을 침범하여 안면마비가 오는 경우이다. 이 경우 신경과 전문의와의 협진 체계가 필요하며 빠르고 적극적으로 치료하는 것이 무엇보다도 중요하다.

피부 병변이 호전된 후 혹은 병변이 발생한 지 1~3개월 후에도 통증이 지속되는 경우를 '포진 후 통증'이라고 칭하는데, 이는 대상포진 후 발생하는 합병증 중 가장 흔하고 고통스러운 증상이다. 50세 이하에게는 비교적 발생이 드물다고 알려져 있지만 60세 이상에서는 약 50%에서 발생할 정도로 흔하다. 고령이외의 위험인자로는 피부병변이 발생하기 전부터 통증이 있었던 경우, 심한 발진과 이에 수반하는 급성 통증이 심했던 경우, 안구주변에 대상포진이 발생한 경우 등이다.

▲대상포진의 치료와 예방

피부발진 시작 72시간 이내에 치료를 시작하면 피부 병변의 치유를 촉진하며, 급성 통증의 기간을 줄이고 포진 후 신경통의 발생빈도를 줄일 수 있다. 그만큼 빠르고 정확한 치료가 최선의 대책이라고 할 수 있다. 대상포진의 치료 목표는 통증의 억제, 바이러스의 확산과 이차세균감염 억제, 포진 후 통증 등의 합병증 예방 및 최소화로 요약할 수 있다. 충분한 양의 경구용 항바이러스제를 혈액검사 후 처방 받아 7일간 복용하거나, 중증의 경우 입원하여 주사용 항바이러스제를 투여 받게 되는데, 초기 물집 형성 시기에 간혹 시중에 판매하는 항바이러스제 연고를 바르는 경우가 있지만 이는 효과가 없다고 알려져 있다. 통증이 심한 경우 수면장애, 피로, 우울증이 동반될 수 있으므로 적극적인 통증 치료가 필요하며 때때로 마약성 진통제까지 필요할 수 있다.

예방주사는 2006년 미국 식약처에서 대상포진 백신이 처음으로 승인되었고, 그 당시 연구 결과 약독화 생백신인 이 주사가 고령 환자의 대상포진과 포진 후 신경통의 발생화 심각도를 감소시키는 것으로 증명되었다. 이후 2017년 두 번째 대상포진 백신이 미국 식약처에서 승인을 받았으며 이는 사백신으로 이전에 약독화 생백신보다 예방효과가 우수한 것으로 알려져 있다. 국내에서는 아직 시판되지 않지만 1~2년 이내에 국내에서도 투약이 가능할 것으로 기대된다. 두 백신 모두 50세 이상에서 접종을 권하고 있으며, 대상포진이나 포진 후 신경통의 치료는 백신의 적응증이 되지는 않고 대상포진 발생 후 1~3년 이후에 접종하는 것은 가능하므로 과거에 대상포진으로 인해 고통 받았던 환자들은 의사와 상담을 통해 대상포진 예방접종 하는 것을 권한다.

독자제언

이륜차 안전모, 선택 아닌 필수

이륜차 운전자들이 헬멧(안전모)을 쓰지 않고 다니거나 착용했다고 하더라도 턱 끈을 잠그지 않는 경우를 자주 볼 수 있다. 이륜차 교통사고에는 주로 머리와 목 부분의 신체 손상이 가장 크며, 특히 머리 손상은 치명적이다. 이때 안전모의 착용이 부상의 심각 정도를 크게 좌지우지한다. 이륜차는 자동차와 같이 충돌 시 충격을 흡수하는 에어백이나 앞 범퍼 그리고 안전벨트가 없기 때문에 안전모는 반드시 착용해야 한다.

미국 NHTSA(도로교통안전국)에 따르면 안전모를 착용하지 않으면 착용했을 때보다 치명적인 뇌손상을 당할 위험이 40% 높아진다고 했다. 또한 안전모를 착용했을 때 부상 확률은 70%, 사망 확률은 40% 감소시킬 수 있다는 WHO(세계보건기구)의 발표도 있었다.

안전모를 고르는 기준으로는 머리에 꼭 맞는 사이즈여야 하며 안정감을 주는 것이어야 한다. 안전모를 구입할 때는 인가된 디자인의 안전모를 선택해야 하며 사용기간이 4~5년이 되면 교체를 해야 한다. 내구성이 떨어지면 충돌 시 보호받을 가능성이 떨어지기 때문이다.

안전용품이 더욱 정교해지고 안전시설과 정책이 더욱 발전하더라도 개개인의 안전운전 의식 없이는 소용이 없다. 자신의 안전과 생명은 무엇보다도 자신이 지키도록 노력해야 한다.

이진제 완산경찰서 교통안전계 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

93세 고령에도 집짓기 봉사

지미 카터 전 미국 대통령과 로절린 여사와 27일(현지시간) 인디애나주 미샤와카에서 해비타트와 함께 35번째 '지미 앤드 로절린 카터 워크 프로젝트'에 참석해 집짓기 봉사를 하고 있다.

사 설

국가균형발전 이제 동서를 축으로 해야

도지사가 했던 말이 다시 생각나는 지금이다. 도지사는 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 에전에는 국가를 남북축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 새삼스럽게 그 말이 생각나는 이유가 있다. 가야고분군 세계문화제 등재 재추진을 위해서 경남과 손을 맞잡았기 때문이다.

협약을 체결하는 자리인 경남도청에서 도지사는 상생 발전을 위한 초석을 놓는 것이라고 말했는데 맞는 말이 아닐 수 없다.한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 관도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 중간 지점의 신흥도시 대전이 광역시로 급성장했다. 1949년에 전주가 시로 승격되었을 때 대전은 이쪽의 태인과 함께 읍이었을 뿐인데 말이다. 그것을 생각하면 옛적의 일이라도 격세지감을 말하지 않을 수 없다.

그렇다. 지금은 동서 발전을 축으로 지방 발전을 도모할 때이다. 우리 전북의 경우는 동쪽이 경남이다. 전북이 발전하기 위해서는 경남의 협력이 필수적이다. 경남도 공감할 만한 사업들을 발굴해서 함께 추진하는 게 전북 발전의 첩경이 되리라는 판단이다. 본보가 사설을 통해 기회가 있을 때마다 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나둘이 아니다.

지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있다. 다른 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 감소 상태라서 여간 서운한 게 아니다. 예전에 도지사는 '스크럼 행정'도 말한 바 있다. 그러므로 도내 각 시군의 입장을 챙겨주는 가운데 국가 균형발전의 틀을 동서로 돌려잡도록 그 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

사업 추진은 증액된 예산이 말한다

예산 증액을 위한 행보가 요망되는 시점이다. 아직은 모든 게 결정된 것은 아니기 때문이다. 그런 점에서 저번에 두 부지사와 도지사가 릴레이로 나섰던 것은 잘한 일이다. 지역발전 현안사업들의 당위성을 설명하며 예산 증액의 타당성을 거듭 말했을 터이니 말이다. 그래도 생각해볼 점이 남아 있다. 그같은 설득 노력이 주효했는가 궁금하다. 다른 광역 시도들도 자기 지역을 위해 그처럼 분주했을 터이니 말이다.

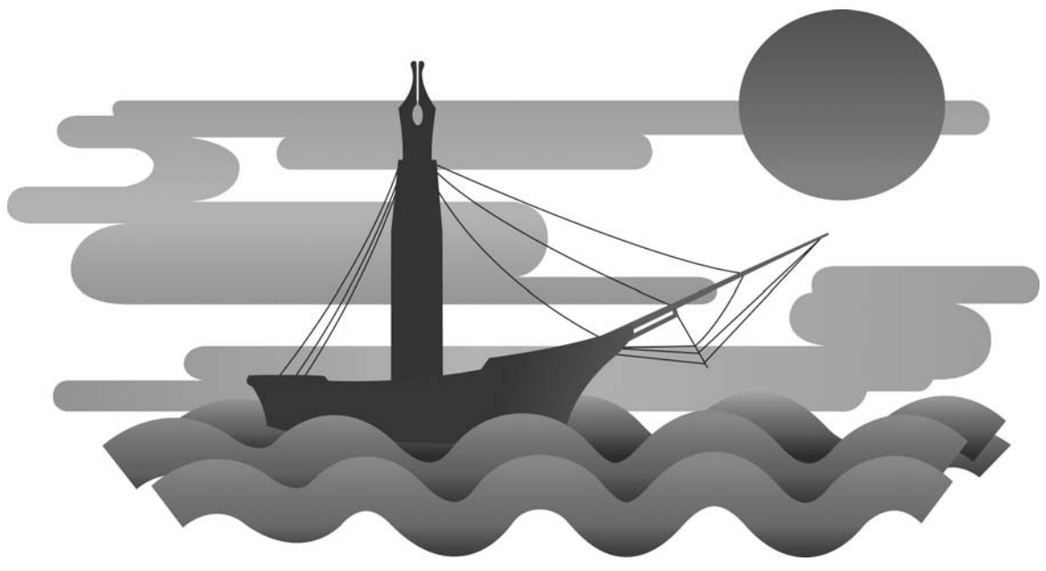
지금 예산 증액을 반복해 주문을 하는 이유가 있다. 우리 전북의 예산 증가율이 매년 다른 광역시도와 비교해 겨우 10% 수준에 머물고 있는 까닭이다. 현재 새만금 내부 개발 사업이 추진되고는 있다지만 그게 거북이 걸음이라서 미덥지 않다. 새만금 내부 개발을 위한 SOC 사업이 생각보다 더딘 것이다.그리고 탄소산업도 그렇다. 전북도가 백년 먹거리 사업이라고 거창하게 말하는 있는 것과는 달리 예산 편성의 권한을 가진 쪽에서는 엉뚱한 말을 하고 있는 게 마음에 걸린다. 그리고 익산식품클러스터사업도 그렇다. 사업을 벌인 지 오래된 것을 생각하면 지금의 모습은 마뜩치 않다.

전북도는 다시 저력을 보여야 한다. 우리 전북의 낙후는 정부의 인색한 예산 편성이 그 주요한 원인이라고 해도 과언이 아니다. 그래도 정부 탓만하기에는 세월이 아깝다. 인색한 예산 편성을 순응하듯 받아들인 탓도 있기 때문이다. 그러니까 지역 발전이 더딘 게 정부의 비협조 때문이라고 되뇌어서는 안 된다. 전북도는 더욱 뛰어야 한다. 전북의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 지역 발전을 말해온 사업 추진을 위해 계속 힘내야 한다.

전북도는 지금 비상한 각오를 다져야 한다. 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적했거니와 예전처럼 해선 안 된다. 현안사업의 원활한 추진은 대폭 증액된 예산이라야 가능하다. 전북도는 예산 확보를 위한 행보를 또 다시 보여야겠다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일