

건강칼럼

수족냉증, 병명이 아닌 증상이다

찬 바람이 쐬면 부는 겨울은 물론 땀이 흘릴 흐르는 여름에도 손발이 시려 괴로운 이들이 있다. 흔히 '수족냉증'이라고 하는데 체형이 마르거나 여성인 경우에서 더 흔하다. 대개는 어느 병원에 가야할지 몰라 민간요법이나 유사학을 전전하며 시간과 돈을 낭비하기도 한다. 수족냉증의 원인과 진단, 그리고 치료에 대해 알아보자.

▲병명과 증상을 구분할 것

가장 중요한 사실은 수족냉증은 손발이 시린 증세일 뿐 병명이 아니라는 것이다. 두통 역시 증상이며 병명은 대상포진, 뇌졸중, 뇌출혈 등이 된다. 의학이 발달하지 않았던 과거에는 이런 진단을 내릴 기술이나 지식이 없었기에 증상에 따라 경험적인 치료를 시도할 수밖에 없었지만, 다행히 현대 의학은 수족냉증의 다양한 원인 질병을 밝혀내었고 정확한 진단이 내려지면 완치나 만족스러운 치료가 가능하다.

▲수족냉증의 진단

갑상선호르몬이 부족하면 전반적으로 추위를 많이 느끼며 수족냉증이 심해진다. 이는 간단한 혈액검사와 초음파 검사로 진단이 가능한 병이다. 고혈압, 고지혈증, 당뇨, 비만 등 대사증후군 환자의 경우 혈관의 동맥경화 때문에 말초혈액순환 장애를 초래하면 비슷한 증상을

일으킨다. 드물긴 하지만 류마티스성 혈관염 등도 원인일 수 있는데 이런 병들 역시 혈액검사와 도플러 초음파, 혈관조영CT 등을 통해 감별해야 한다. 기본적인 혈액검사뿐 아니라 때에 따라 갑상선 기능 검사나 신경전도, 근전도 등의 특수 검사도 필요할 수 있다. 한랭부하검사는 4~6°C 냉수에 2분 정도 양손이나 양 발을 담근 후 피부온도 측정계나 적외선 체열 측정기에 의해 피부 온도의 회복과정이나 혈류계 측기를 이용해서 관찰한다. 그 외 손목을 지나가는 신경이 열증 등으로 인해 압박되어 나타나는 손목터널 증후군이나 류마티스 관절염, 갑상선 기능 저하증, 갱년기 증상 등도 감별해야 할 질병에 속한다. 이런 과정을 통해 원인 질환을 찾지만 하면 해결책이 보일 것이다.

▲수족냉증과 레이노 증후군

추위에 노출되거나 정신적인 스트레스 등에 의해 혈관이 과도하게 수축되어 처음에는 손끝이 하얗게 되고 파랗게 변하다가 나중에는 혈관의 확장 작용에 의하여 붉은색으로 변하게 되면서 소양감이나 통증이 동반되는 경우를 '레이노 증후군'이라고 한다. 특히 흡연은 매우 중요한 선행요인이자 악화요인이다. 일차성 레이노 증후군은 약물 치료에 잘 반응해서 예후가 매우 좋다. 드물지만 심한 경우 손가락 끝이 검게 변하는 조직괴사 증상을 보이기도 하고, 편두통이나 원인미상의 흥분을 경험하는 경우가 있기는 하지만 사망하는 경우는 없다. 이차성 레이노 증후군과 관련된 예후는 원인 질환의 예후에 따라 다르다. 드물게는 아주 경미한 기후 변화로도 발작이 유발될 정도로 약

화될 수 있는데 이때 손가락이나 발가락에 경피증과 약간의 괴저 부위가 관찰된다. 환자는 심한 통증, 운동 제한, 원위부 관절의 이차성 고장으로 상당히 어려움을 겪기도 한다.

▲레이노 증후군의 치료

레이노 증후군으로 진단되면 전문 약물치료로 증세를 많이 호전시킬 수 있다. 약국에서 파는 일반적인 혈액순환용제의 효과는 불확실하므로 반드시 전문의의 처방을 받을 것을 권한다. 두꺼운 옷 한 벌보다는 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋다. 외출할 때는 반드시 손발을 따뜻하게 보온할 수 있는 장갑이나 두터운 양말, 부츠 등을 착용하도록 한다. 또한 거리를 걸을 때에는 햇빛이 비치는 쪽으로 걷도록 한다. 집은 언제나 따뜻하게 보온이 되어야 한다. 집에서 쉽게 할 수 있는 반신욕, 족욕 등도 혈액순환을 원활히 하는데 도움이 된다. 규칙적으로 균형 잡힌 식사를 하고 특히, 동맥 경화를 일으킬 수 있는 고지방의 음식은 많이 먹지 않으며, 불포화지방산을 함유하고 있는 어류나 식물성 지방을 주로 섭취하도록 한다. 10% 정도에서는 나이가 들면서 저절로 좋아지는 경우도 있으나 완치가 위한 기대감을 버릴 필요는 없고 긍정적인 자세로 느긋하게 관리하는 것이 중요하다.



최영득

건협 전북지부 건강증진위원장

사설

지역 발전, 능동적 관심이 돼야

지역 발전은 능동적 관심이 돼야 한다. 이번에 7조원 예산 시대를 열었지만 그에 만족해서는 안된다. 지역 발전을 위해서는 갈 길이 멀다. 현 정부도 역대 전일 정부들과 별반 다를 게 없음을 확인 된 이때 전북도는 적극적으로 나서서 지역 현안을 행여야 할 것이다. 군산 경제가 몰락한 지 오래 됐건만 정부와 정계의 고위 관계자들에게 급할 게 하나도 없는 변방의 일로 무시되고 있는 까닭이다. 광주형 일자리가 해결된 다음에 어떻게 해보겠다는 이해찬 여당 대표의 발언이 바로 그것을 증명하고 있는데 그 광주형 일자리라는 게 잘 풀리지 않고 있는 것이다.

도지사 및 고위 관계자들은 각을 단단히 해야 한다. 최근의 일만 해도 전북이 광주와 전남에 비해 후대를 당하고 있음이 뚜렷하다. 전북 혁신도시의 연기금대학원 설립은 빨간불인데 광주 전남 쪽의 한전공대 설립은 긍정적이라는 것이다. 혁신도시의 제3금융도시 지정도 새만금 공항건설도 해를 남기고 있는데 이래서는 곤란하다. 전북의 주요 현안들이 줄줄이 해를 남기고 있는데 분연히 떨치고 일어나야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수가 없다. 정부 측 인사의 발인에 따라 다른 것들이 주요 관심사로 떠올랐다가 사라지길 반복하

고 있는데 바람직하지 않다. 도민들은 지금 감정이 상해 있다. 전북이 오래도록 광주와 전남의 들러리 신세인데 결단코 당연시해서는 안 된다. 지역이 예전과 달리 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 삼아야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수 없다. 예전에 했던 말을 또 반복하거나 발전 보폭이라는 게 마음에 들지 않는다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 우리 지역의 발전은 마땅치 않다.

지역의 미래를 이끌 대형 국책 사업들을 밀고 나가야 한다. 도내 대형 프로젝트 사업들이 거북이 걸음을 보이고 있음은 답답한 일이다. 전북도 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 더 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 지난 날 여러 번 지적해 왔거나 또는 일이고 진취적인 행보가 소망스럽다. 전북도는 스스로 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 발전 목표를 실현시키기 위해서는 부단히 뛰어달라는 당부이다.

겨울철 식탁물가가 걱정이다

겨울철 식탁물가가 걱정이다. 식재료들이 일제히 '한파경보'를 울리고 있다. 그것도 큰 폭의 인상률을 보이고 있는 것이다. 최근에 7조원 예산 시대를 열었다는 반짝 뉴스 외에는 밝은 소식이 없는 지금이다. 군산 경제 몰락 이후의 현안은 그대로 해를 남기고 있는데 이제는 식탁 물가마저 서민들의 속을 뒤집고 있으니 답답하다. 원재료 값 인상과 인건비 인상을 핑계로 식탁물가가 줄줄이 공공비행을 하고 있는데 전북도가 고민을 좀 해줘야겠다.

지금 전북도와 각 시군 지자체에게 주고 싶은 말은 분명하다. 저변에 통제점이 보고한 것을 다시 상기해야겠다. 도내의 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못하는 세대가 적지 않다. 그것은 하루 먹고 하루 사는 생활이 빠듯한 때문이 아니겠는가. 그래서 서민들은 "내 월급만 빼고 다 올랐다"고 아우성이다. 영끌계수며 지니계수가 십수년 내 최대라는 보고는 전국적인 현상이지만 전북

이 특히 그 영향을 심하게 받고 있지 않다. 도민 열 명 중에 네 명 꼴로 빚을 갚느라 허덕이고 있다는 예전의 보도가 다시 생각난다. 그때의 그 보도는 다른 데서 나온 게 아니다. 전북도가 내놓은 것이기에 관계자들은 그에 대한 생각이 많아야 한다. 그래서 주고 싶은 말의 요지는 분명하다. 도내의 영세한 빈곤층의 입장을 살펴줘야겠다. 그에 대해 전북도는 어떤 생각인지 궁금하다.

서민들이 식탁물가를 걱정하고 있는 이때, 민생 경제 살리기에 힘을 쏟아야겠다. 거주 인구가 하향 고착화 현상을 보인지 오래 됐는데 그 까닭을 모르지 않을 것이다. 근로 빈곤층의 요구를 포함해 민생 경제를 잘 살리려면 좋으려니와 그제 희망사항에 그치고 만다면 미래가 없다. 전북도는 이번 7조원 예산 시대를 연 것과 관련해 길게 지속해서는 안 된다. 서민들이 식탁물가에 두려움을 느끼고 있다는 사실을 심각하게 받아들여야 한다는 이야기다.

독자재언

연말연시 음주운전 NO

지난 9월 부산 해운대에서 혈중알코올농도 0.134% 만취상태 운전자가 전역을 앞둔 군인을 치어 끝내 사망에 이르게 한 음주 교통사고가 있었다. 음주운전으로 인명피해를 낸 운전자에 대한 처벌을 강화하는 법으로 일명 윤창호 법이 최근 국회에 통과되면서 앞으로 도로교통법 개정을 통해 혈중알코올농도 하향 등 음주운전 처벌이 더욱더 강화될 예정이다. 매년 음주운전으로 많은 사람들이 다치거나 사망하는 경우가 많기에 연말연시를 맞아 아침 출근 시간대나 점심 및 심야시간에 때와 장소를 가리지 않고 수시로 장소를 옮겨가며 음주단속을 실시 및 다각적인 예방활동을 펼치고 있다. 음주상태에서 운전함으로써 판단능

력이 떨어져 대형 교통사고를 유발하기에 음주운전을 할 것을 알면서도 차 열쇠를 제공한 자 등 음주운전 방조범도 역시 형사처벌을 하고 있다. 연말연시 들뜬 분위기에 편승한 음주운전 사고의 위험성이 더 증가되고 있어 운전자들은 각별한 주의를 기울여야 하며 술을 마신 뒤에는 반드시 음주운전을 하지 않는다는 생각을 해야 한다. 전날 늦은 시간까지 술을 마셨을 경우에는 술이 덜 깬 상태이므로 아침 출근길에는 대중교통을 이용하도록 하고 평소 교통법규를 준수하는 습관을 가져 연말연시에 음주운전으로 인한 사고 피해 없이 한해를 마무리하기를 바란다. 신서운 교통관리계 검사

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이스라엘 반 여성폭력 시위 여성, 경찰에 체포



12일(현지시간) 이스라엘 텔아비브에서 여성에 대한 폭력 반대 시위를 벌이던 한 여성 인권운동가가 경찰에 체포되고 있다. 한 여성이 11일 자신의 집에서 칼에 찔려 살해된 사건을 더해 이스라엘에서는 올 한해 소녀 포함 25명의 여성이 살해당했다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

