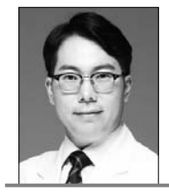
건강 칼럼

여름에 취약한 무릎 류마티스 관절염… 통증 심해지면 내원해야



최 광 민
평택우리병원 원장

여름철은 겨울만큼이나 류마티스 관절염 환자들이 싫어하는 계절이다. 습도가 높고 기압이 낮은 여름철에는 무릎 관절 내부의 압력이 올라가 극심한 통증을 유발하기 때문이다.

게다가 여름마다 끼고 사는 선풍기 바람이나 에어컨의 경우, 관절 주변부 근육을 뭉치게 만들고 뻣뻣하게 하여 통증을 더욱 악화시키곤 한다.

이러한 증상은 퇴행성 관절염이든 류마티스 관절염이든 가리지 않고 나타나는 문제이지만, 류마티스 관절염은 대중의 인식이 낮아 치료 시기를 놓치기 쉽다는 점에서 더 위험하다.

중장년층, 노년층 환자가 대부분인 퇴행성 관절염과 달리 류마티스 관절염은 연령대를 떠나 누구에게든 발병할 수 있는데 젊은 층의 환자들은 스스로의 건강을 과신하는 나머지 통증이 느껴지더라도 일시적인 것이라 속단하고 병원을 찾지 않는 경향이 짙기 때문이다.

하지만 류마티스 관절염은 면역체계에 이상이 생겨 정상 세포가 공격당하여 발생하는 관절염으로 실제로는 관절 외에도 전신에 다양한 염증 반응을 일으키며 연령과 상관 없이 누구에게나 일어날 수 있는 문제이므로 자신의 상태를 잘 살펴보고 의심스러울 때에는 신속하게 내원하여 정확하게 진단을 받아야 한다.

류마티스관절염이 발병하는 초기에는 식욕부진, 피로감, 전신쇠약감 등의 증상이 나타난다. 이러한 증상은 피곤한 현대인이라면 누구에게나 수시로 찾아오는 일이기 때문에 환자 스스로 관절염을 의심하기란 쉽지 않다.

병이 진행되면 될수록 아침마다 무릎 등 관절 부위가 뻣뻣해져서 움직이기 힘든 상태가 1시간 이상 지속될 수 있는데 이러한 상태를 조조강직 현상이라 한다.

류마티스관절염은 어깨나 척추, 무릎 등 큰 관절보다는 손가락이나 손목 등 비교적 작은 관절에서부터 시작되는 경향이 짙다.

시간이 지나면 지날수록 무릎 류마티스 관절염 통증 등으로 증상이 점점 악화되기 때문에 조기 진단과 치료가 무엇보다 중요하다. 그대로 방치할 경우, 폐나 혈관에 염증이 침범하여 더욱 심각한 문제가 될 수 있다.

류마티스관절염의 진단은 혈액검사, 방사선 검사를 비롯해 항CCP 항체검사 등을 통해 진행한다. 혈액검사에서 류마티스인자(RF)가 발견되거나 항CCP항체검사에서 항CCP항체가 발견되면 류마티스관절염을 의심할 수 있으며 발병 초기부터 꾸준히 항류마티스 치료를 진행하면 건강한 사람과 크게 다름 없는 생활을 할 수 있으므로 빠른 대응이 중요하다.

일반적으로 류마티스관절염은 항류마티스제 등을 이용하여 면역기능을 조절하는 방식으로 치료를 진행하지만 이미 무릎 등 주요 관절 부위의 염증이 악화되어 연골이 닳아 없어진 상태라면 관절내시경 수술 등을 통해 이를 개선하기도 한다.

개개인의 상태에 따라 필요한 치료 방법이 달라지므로 평택정형외과를 방문해 자신에게 적합한 치료법을 찾기 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미국 시민들이 버리는 대형 금붕어, 생태계 교란

13일(현지시간) 미 미네소타주 번스빌 시는 지난 2일 켈러 호수에서 잡은 대형 금붕어 사진을 공개하면서 시민들에게 기르길 원치 않는 금붕어를 연못과 호수에 버리지 말라고 촉구했다. 시는 이 금붕어가 호수에서 많이 발견된다면서 축구공 크기까지 자라는 이 금붕어가 토종들과 먹이 경쟁을 해 생태계를 교란하고 호수의 녹조를 증가시킨다고 전했다.

캐나다서 크레인이 건물 덮쳐 5명 사망

지난 12일(현지시간) 캐나다 브리티시 컬럼비아주 켈로나에서 대형 크레인이 건물로 쓰러져 경찰이 현장을 조사하고 있다. 경찰은 크레인이 25층짜리 주거용 건물에 쓰러져 5명이 숨졌다고 밝혔다.

사 설

한반도 분단의상징 DMZ 활용 방안

전주에서 최근 'DMZ, 과거 현재 미래를 잇다' 라는 주제의 행사가 열려 관심을 모았다. 'DMZ Peace Zone 심포지엄' 으로 열린 행사는 세계평화여성연합과 유엔한국협회 가 주관했다.

남북한 유엔 동시 가입 30주년, 한국전쟁 발발 71주년을 맞아 분단의 상징인 DMZ의 활용 방안을 모색하기 위한 행사였다.

심포지엄은 7월까지 전국 5개 권역과 유럽, 미국 등에서도 진행될 계획이다.

이상재 회장은 "분단된 DMZ를 잇고 평화를 정착시켜 통일로 미래로 나가야 할 것"이라고 강조했다.

DMZ(demilitarized zone)로 불리는 비무장지대는 남북으로 각각 2㎞씩 4㎞에 걸쳐 있다. 군인이나 민간인이 비무장지대에 들어가려면 군사정전위원회의 허가를 받아야 한다.

이 경우 한꺼번에 들어갈 수 있는 총인원은 1,000명을 넘지 못하고 무기를 휴대할 수 없다.

판문점 공동경비구역은 이 지점을 통과하는 군사분계선을 중심으로 반경 400m의 원형지역이다.

1976년 8월 18일 북한군에 의한 도끼 살인사건이 일어나기까지는 쌍방 경비원들이 이 안에서는 군사분계선을 넘나들 수 있었다.

그러나 사건 이후부터 넘어갈 수 없게 되었다.

비무장지대 안에는 한국 주민이 사는 대성동 '자유의 마을' 과 '평화의 마을' 로 이름 붙여진 북한측 마을이 있다. '자유의 마을' 은 1953년 8월 설치된 특수마을로 납세와 병역의 의무가 면제되고 있다.

DMZ 문제에 대해 유엔과 연결해 생각하는 논의가 확산되어야 할 때이다. 한반도의 불안한 상황은 남·북한뿐만 아니라 동북아와 전 세계적으로 영향을 끼친다.

DMZ의 평화적 활용이 중요한 이유다. DMZ의 평화적 활용을 위해 UN을 어떻게 활용해야 하는지 심도 있는 논의의 장이 되길 기대한다.

전북 소방의 '119 실버체조'

전북도 소방본부가 최근 노인들의 안전사고 예방을 위해 '소방 안전 119 실버체조' 를 제작해 눈길을 끌고 있다. 119 실버체조는 노인들이 쉽고 재미있게 안전수칙을 익힐 수 있도록 트로트 음원에 맞춰 만들었다.

기초 소방 상식을 체조를 통해서 쉽고 자연스럽게 몸으로 익힐 수 있도록 했다.

특히 실버 세대의 공감과 참여를 이끌어내기 위해 노인 대상에 맞는 즐거움과 기억소환 밸런스를 적용했다.

건강과 안전을 동시에 지킬 수 있도록 한 것이다. 소화기와 소화전 사용법 그리고 심폐 소생술 순서 등을 체조 동작으로 담기도 했다. 체조는 대한노인회와 전주대학교와 협업해 신체 부위를 자극할 수 있는 동작들로 구성됐다.

119 실버체조는 도내 경로당과 요양보호 시설 등에 배포돼 안전교육에 활용할 예정이다. 어르신 안전 지킴이 역할 수행으로 안전사고 예방 및 감소에 적극 나서야 한다.

고령인은 신체적 기능 저하로 화재 등 위험에 노출 시 안전에 취약할 수밖에 없다. 특히 코로나19로 노인 안전 사각지대 발생에 대해 많은 사람이 위험성을 실토하고 있다. 하지만 현실적인 대안은 미미한 상태다.

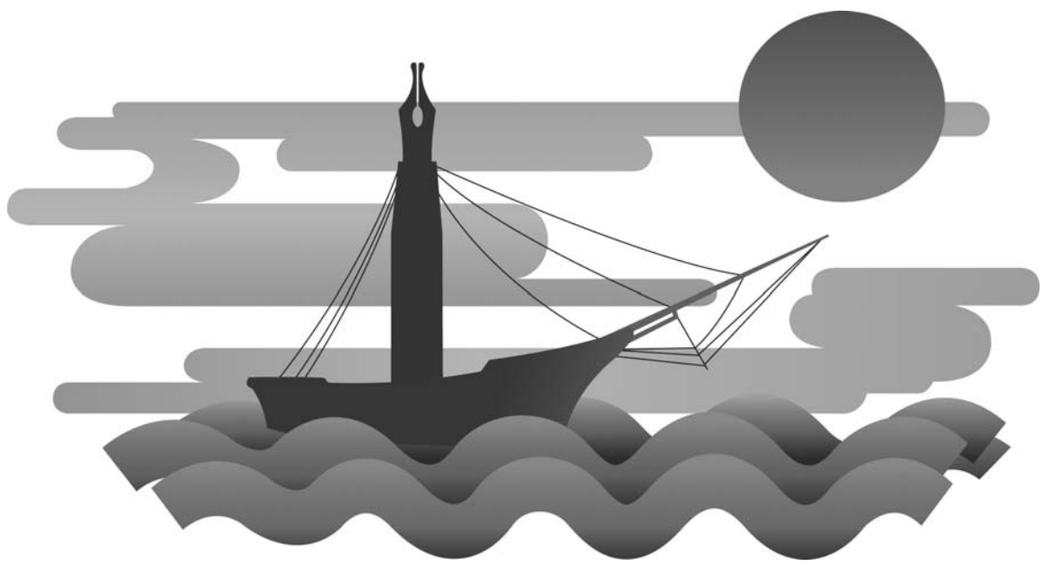
국가와 사회의 역할 강화가 절대 필요하다. 한편 '어르신 안전 지킴이' 생활 안전 물품도 늘려야 할 것이다. 특히 홀로 사는 어르신들에게 생활 안전 물품 전달은 매우 중요하다.

생활 안전 물품은 안전 팔찌와 미끄럼 방지패드, 마스크, 마스크 패치, 파스, 라디오 등이 해당된다.

안전 팔찌는 119응급 안전센터와 연계하여 식별 번호 부여, 개인정보와 병력, 보호자 연락처 등의 정보를 등록한다.

어르신들이 위급 상황 시 신속한 조처를 할 수 있도록 도움을 줄 수 있다. 항상 생활 속에서 노인의 안전 의식과 건강을 증진할 수 있는 방안을 찾아야 한다.

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