

건강 칼럼

질환에 따른 관리가 필요한 부종

우리 몸이 붓는 이유는 다양하다. 그렇기에 그 원인을 정확히 밝히지 않고 똑같은 방법으로 부종을 극복하려고 하면 일시적으로는 해소될 수 있지만 근본적인 문제는 해결되지 않는다.

부종의 양상이나 징후를 정확히 파악해 원인에 따라 관리하는 것이 중요하다.

부종이 어디에 발생했는지 중요하다. 부종은 눈으로도 알아볼 수 있는 몸의 부기를 말한다. 실제로 부종이 일어난 것인지 정확히 진단해야 할 때는 피부를 손으로 누른 후 들어간 부위가 금방 튀어나오지 않는 것을 통해 알아볼 수 있다.

일상적으로는 반지가 이전보다 더 꼭 맞거나 오후에 신발이 잘 맞지 않는 경우 부종을 의심해볼 수 있다. 부종에는 원인을 알 수 없는 특발성 부종이 많지만 질환이 원인이 될 경우 심장과 신장, 갑상선에 문제가 생긴 경우가 흔하다.

어떤 원인에 의해 부종이 생겼는지 알아보려면 부종이 어느 부위에 일어났는지 관찰하는 것이 중요하다.

예를 들어 심장에 문제가 생기면 심장 아래쪽에, 신장에 문제가 생기면 주로 눈 주위에 부종이 나타난다.

한쪽 다리, 한쪽 팔에만 일어나는 부종은 주로 정맥과 림프관이 막히는 것이 원인이 경우가 많다. 한쪽에만 일어나는 일측성 마비의 경우에는 마비된 쪽의 림프와 정맥의 배액이 줄어들면서 부종이 생긴다. 심장질환에 의한 부종

심장은 우리 몸에 혈액을 공급하는 역할을 한다. 혈액을 공급하는 능력이 감소할 경우 동맥 내에 유효한 혈류량이 줄어들고 정맥 쪽에 혈액이 고이게 된다. 혈액이 고이면 정맥 내의 압력이 높아져 수분이 혈관에서 간질 쪽으로 이동하는 힘을 증가시키면서 부종이 발생하게 된다. 심장의 크기가 커지거나 심실의 비후가 동반되는 심장질환이 이러한 부종의 원인이 될 수 있다.

심장이 원인이 돼 생기는 부종은 신체의 위치나 자세에 따라 심장 아래 부위에 주로 부종이 생긴다. 예를 들면 심부전과 같은 심장질환에 의한 부종은 다리 쪽에 부종이 더 심하고 특히 저녁에 더 악화된다. 이는 주로 몸의 위치와 자세에 의해 결정되는데 심장 환자가 누워서 지낸다면 부종은 등 쪽 천골 부위에 현저하게 나타날 수 있다.

간질환에 의한 부종
단백질이 부족한 때도 부종이 일어난다.

세포 내 액과 혈액 사이의 삼투압을 유지하는 단백질인 알부민은 주로 간에서 만들어지는데 간에 병이 생기면 혈액 속의 알부민 농도가

최영득
한국건강관리협회 건강증진의원

저하되면서 부종이 나타난다. 간경변으로 인한 경우 간정맥 유출로가 막힘으로써 내장의 혈액량이 늘어나고 증가된 간질 액이 복강 내에 고이면서 복수가 차게 된다.

또한 간 내 고혈압은 신장에서 나트륨 저류를 일으키고 유효혈액용량을 감소시키는 결과를 가져와 세포 사이로 수분이 저류되는 현상이 나타난다. 간 기능이 좋지 않을 때 발생하는 부종은 주로 다리가 붓거나 복수가 차는 형태로 나타난다.

갑상선질환에 의한 부종
갑상선기능저하증이 있으면 매우 피로하고, 체중이 늘고 춥고 피부가 거칠어지며 정신에 부종이 발생한다. 반대로 갑상선항진증이 있으면 체중이 감소하고 덥고, 땀이 많이 나고 피로하며 주로 다리 부위에 부종이 발생한다.

갑상선질환에 의한 부종은 다른 부종과는 달리 부은 곳을 손가락으로 누르면 안으로 속 들어가는 함 요부종이 아니며, 히알루론산의 침착에 의한 것이거나 임파구의 침윤과 염증에 의한 것이 원인이 된다.

신장질환에 의한 부종
신장질환에 의한 부종은 다른 부

종과는 조금은 다른 원인에 의해 생길 수 있다.

첫째는 급성 사구체신염과 같이 신장의 기능이 감소하는 질환이 있어 수분과 나트륨을 충분히 내보내지 못하기 때문에 혈관 내의 압력이 증가하면서 수분이 혈관에서 간질로 이동하는 힘이 증가해 생기는 경우다. 둘째, 소변으로 알부민이 많이 빠져나가 저알부민혈증이 생기고 이로 인해 혈액에서 수분을 잡는 삼투압이 감소해 간질로 수분이 이동해 부종이 생기는 경우다.

신장의 기능이 떨어져 나트륨과 수분의 저류가 생겨 일어난 부종은 혈뇨나 단백뇨, 고혈압이 동반되는 경우가 많다. 이렇게 신장 기능이 떨어져 생긴 부종은 심장질환에 의한 부종과는 달리 심장의 펌핑 능력에 이상이 없어 심박출량은 정상인 경우가 많다.

저알부민혈증 상태에서 발생하는 부종은 혈액의 삼투압이 줄어들면서 저류된 염분과 수분을 더 이상 혈관 내에 잡아두지 못하고 간질로 빠져나가면서 생긴다.

이러한 경우 우리 몸에서는 전체적으로 유효혈액용량이 감소하는 결과를 가져오게 된다.

이러한 부종을 보이는 경우는 사구체신염에 의한 신증후군, 당뇨병 등이 흔한 원인이 될 수 있다. 이런 부종은 대부분 좌우 대칭적으로 일어나며 신체 위치나 자세에 따라 신체의 아래 부위에 나타난다.

특히 얼굴과 눈 주위와 같은 매우 약한 조직에 발생하고, 밤 동안 누워있는 자세로 인해 부종이 아침에 눈에 띄게 관찰되는 경향이 있다.

사설

전북도 이제 전북 발전을 말해야 한다

전북도는 새로 출범한 정부를 상대로 도민의 뜻을 온전히 말해야 했다. 눈치를 볼게 아니라 용기를 내서 능동적으로 나가야 한다는 주문이다. 황교안 권한대행 정부 때 도시사와 두 부지사가 내년도 예산을 위해 발빠른 행보를 보여줬는데 그것만으로는 아직 2%가 부족하다. 그게 새정부와는 아무 상관없는 것이라도 그렇다. 국토의 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 우리 전북은 지난 수십 년 동안 그게 아니다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 낙후의 모습이 뚜렷하다.

전북도에게 이런 말을 하는 이유가 있다. 지역 경제를 살리기 위해 전북도는 이제 이례서는 안된다고 말하는 강단을 보여야 한다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력했다. 다른 지역의 예산 증가율에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 말이다. 그것은 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여서는 안 된다. 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 아주 오래이다.

전북의 지난해 경제 성장률은 0%였다. 전국에서 유일한 기록이다. 도민들의 염원은 경제 발전과 일자리 창출인데 우리 전북의 현실을 보면 갈수록 암담해지고 있다. 현대 중공업의 군산조선소 7월 폐쇄 방침은 당장 해결해야 할 발등에 떨어진 불이 아닐 수 없다. 그 많은 이들이 실업자로 전락하도록 방관하는 것은 정면 옳지 않다. 무슨 수를 써서라도 군산조선소는 다시 가동되도록 해야 한다. 뭐 한 가지라도 속 시원한 것이 없는 요즘, 전북도는 예전과 확연히 다른 모습을 보여주어야겠다.

전북도는 역대 정부의 편견이 국토의 균형발전론에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 전북도는 도민을 위한 대변자가 되어 할 말을 해야 한다. 그것은 우리 지역의 오랜 낙후를 생각할 때 지당하다. 전북도는 도민을 상대로 힘을 쏟고 있다고 호소할 할 게 아니다. 현안 사업이 터져서 있다고 하면 그에 대한 타개책을 열어야 한다. 지역 발전을 위해 노력하고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들은 전북도에게 높은 점수를 줄 수가 없다.

소외된 발전 현안도 주목해야 한다

전북도는 지역 발전을 위해서 눈을 크게 떠야겠다. 그동안 소외됐던 발전 현안에도 주목해야 한다는 주문이다. 굵비 확보를 위해서 논리 강화 작업에 들어가야 하는데 새정부가 들어선 지금이 절호의 때이다. 지역 발전을 약속한 사업들이 소외된 채로 있는데 이것은 도민들이 바라는 바가 전혀 아니다. 구체적인 작업이 없이 세월만 흘러가게 해서는 안 된다. 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 지난날 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복하는 것은 그래서이다.

지금야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 그런데 중요한 것은 말이 아니라 행보이다. 무슨 현안이고 지역 발전을 위해서 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전을 이끌어주리라든 새만큼 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 역대 정부가 후속책을 내놓으며 잔걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 덕담 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 구체적인 움직임이

없으면 민심무마용 언론 플레이 정도로 밖에 달리 판단되지 않는다. 도민들이 기대했던 것과 비교해 턱없이 못마치니 하는 말이다. 전북도는 소외된 발전 현안 사업에도 힘을 쏟아야 한다. 그래서 평가가 보여줘야 한다. 지역 발전의 주목적은 지역 살림살이의 발전이다. 전북도는 정말이지 평가를 보여줘야 한다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매년 그에 못미치지 유감이다. 그러므로 전북도는 예산증액을 위해 체크할 것은 미리 체크 해둬야 한다. 그동안 소외된 발전 현안들을 구체적으로 추진하려면 그래야 한다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있음에 책임감을 가져야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 지역발전을 위해서라면 국책 사업 그에 못지 않게 소외된 현안사업들도 힘을 실어야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 설득작업을 벌여 나가야 한다. 도민들은 앞으로 전북도에 기대하는 것이 크다. 도민의 기대에 부응해 새정부를 상대로 힘차게 뛰어주기를 기대하는 바이다.

독자제언

치매환자 조기발견 '배회감지기' 효과노릇 톡톡

치매 환자의 실종신고가 들어오면 다른 신고보다도 더 가슴이 찡찡하다. 실종자가 다행스럽게 가족들의 품으로 돌아오는 경우도 있지만 끝내 행방을 찾지 못하거나 안타깝게 숨진 채 발견되는 경우도 있기 때문이다. 보건복지부 통계에 의하면 65세 이상 치매 어르신은 2016년 68만여명에 이르고 치매환자 실종 신고는 해마다 늘어 지난해 약 1만 건이 접수되었다. 거동이 자유로운 치매 환자의 경우 실내에서 답답함을 느껴 야외에서 배회하려는 성향을 보인다. 이로 인해 저체온증이나 교통사고 등 각종 사고 위험에 무방비로 노출돼 각별한 주의가 필요하다.

치매환자 실종을 예방하기 위해 2013년부터 보급하고 있는 배회감지기는 사전에 설정된 안심지역을 벗어나 경우 위치추적기를 이용하여 실시간 위치 확인이 가능할 뿐만 아니라 비상호출 기능이 있어 문제 발생 시 보호자에게 도움을 청할 수 있어 치매환자의 조기발견과 실종 예방에 큰 도움이 될 수 있다. 치매는 초기 단계라 하더라도 얼마든지 배회증상이 나타날 수가 있기 때문에 위치를 추적할 수 있는 배회감지기가 필요하다.

아직 1%대에 불과한 배회감지기 보급률이 높아져 치매어르신 실종 사고가 더 이상 발생하지 않길 바란다. 김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

보행 중 스마트폰 이용, '아차사고 위험'

최근 보행 시 스마트폰에서 시선을 떼지 않고 고개를 숙이고 지나다니는 사람들을 많이 볼 수 있다. 초등학생까지도 스마트폰을 가지고 다닐 정도로 스마트폰이 급증한 요즘 아직도 우리 주변 거리에서 스마트폰을 사용하다 '아차' 하는 순간에 사고 위험에 빠져 아찔한 경험을 해본 사람들이 많아 주변에서 시체를 쉽게 찾을 수 있을 것이다.

또한 증강현실 게임인 포켓몬고를 이용하는 학생들이 증가함에 따라 보행 중에 스마트폰을 이용하는 초등학생들이 많은 것을 알 수 있다.

증강현실 게임 중 아차사고 경험 비율은 37.6%로 보행 중 스마트폰을 사

용하지 않았을 경우보다 1.6배 높은 것으로 나타났다.

뿐만 아니라 '스몸비(smombie)'라는 신조어가 생겨 날 정도로 스마트폰 사용이 급증한 것을 알 수 있다.

스몸비란? 스마트폰(smart phone)과 좀비(zombie)의 합성어로 스마트폰에 집중 한 채 걷는 사람을 뜻한다. 남녀노소 할 것 없이 스마트폰 유저들이 많기 때문에 사고 위험에 노출되어 있는 사람도 많다는 것을 의미한다.

유용한 스마트폰을 좀 더 안전하고 현명하게 사용할 수 있게 우리 모두 주의하도록 하자. 오형식 진안경찰서 마이파출소 경위

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