

건강 칼럼

얼굴과 손발이 퉁퉁 국소 부종 왜 생기는 걸까?

부종에는 온몸이 붓는 전신 부종도 있지만 얼굴이라든지 하체만 붓는 국소 부종도 있다. 국소 부종의 원인에는 어떤 것이 있는지 알아보고 그 해결법에 대해 찾는다.

▲ 병력 체크하고 초음파·혈액 검사 등으로 진단

부종은 나타나는 범위에 따라 크게 전신 부종과 국소 부종 2가지로 나뉜다. 전신 부종에는 관련 질환이나 부종을 일으킬 수 있는 약물이 원인인 경우가 많다.

국소 부종에는 림프절이 부어서 발생하는 림프 부종, 혈액순환이 원활하지 않아 발생하는 정맥폐쇄로 부종이 있다.

정확한 진단을 내리고자 할 때에는 초음파, 도플러, MRI, 혈액검사, CT촬영 등으로 관찰한다.

▲ 림프·정맥폐쇄로 부종이 가장 많다

림프 부종의 종류는 1차성과 2차성으로 나뉜다. 1차성 림프 부종은 다시 발생 시기에 따라 2세 이하에 발생하는 선천성, 사춘기에 발생하는

는 조발성, 35세 이후에 발생하는 지발성으로 분류하는데, 보통 지발성 림프 부종이 흔하다. 여성에게 흔하며 무릎 아래에 잘 생긴다.

2차성 림프 부종은 주로 암 발생 후 치료과정에서 림프절이 손상됨으로 인해 림프액 이동경로에 문제가 생기는 것이 원인이다.

이때 팔과 다리에 간질액이 머물러 있어 붓기가 생긴다. 정맥부전은 정맥혈, 정맥혈전, 정맥류 등이 원인이 되어 일어나는 증상이다. 이는 말초부종의 흔한 원인으로 부종은 하지에 국한되며 한쪽에만 온다.

▲ 여성·노인에게 흔한 국소 부종

감상선기능저하증이 있어도 국소 부종이 생긴다. 이때 발생한 부종은 피부의 진피층에 히알루론산이 함유된 단백질이 쌓여 나타나 '점액 부종'이라고도 부른다. 보통 얼굴(특히 눈 아래), 손·발, 다리가 붓는다.

지방 부종은 여성 호르몬의 영향으로 주로 팔뚝에서 발목 사이에 생긴다. 특징적으로 대부분 사춘기 후 1~2년 내 발생하며 피하지방이 비정상적으로 증식해 부종이 생긴다. 다리, 허벅지, 팔뚝이 무겁게 느껴지고 아프며 자주 멍이 든다.

발생 초기에는 피부표면에 경계를 구분하기 어려운 덩어리가 만져진다. 시간이 지나면 피부는 옐런색으로 변해 지방의 축적을 구별할 수

없다. 노인성 하지 부종은 노화로 인해 피부가 처지고 근육이 약해짐으로 인해 생긴다. 중력에 의해 혈액이 많이 풀리고 순환이 되지 않아 다리가 붓는다.

무릎에만 국한해 부종이 생기고 무릎이 무겁고 움직일 때마다 뻣뻣하다는 느낌을 받는다.

▲ 원인질환 치료, 운동요법이 효과적

전신 부종과 마찬가지로 국소 부종을 극복하기 위해서는 원인이 되는 질환을 치료하는 것이 급선무다. 그 다음 필요한 것이 바로 생활습관 교정과 운동이다.

그중 림프 부종과 지방 부종에는 운동요법이 가장 효과적이다.

운동 중 가장 좋은 것은 유산소 운동으로, 물에 무리가 되지 않도록 가볍게 걷거나 자전거 타기, 조깅도 좋다.

만약 이것으로 혈액순환이 원활해지지 않으면 공기압박기구를 통해 혈액을 골통의 중심부로 보낸다.

림프부종을 막으려면 이노제 사용을 피하고, 적정체중을 유지하며 자외선 차단제를 꼼꼼히 발라야 한다.



김형우 한국건강관리협회 경기도지부 내과 과장

기자수첩

원주군, '걸림돌' 청산해야...

얼마 전 대한민국 19대 대통령으로 당선된 문재인대통령은 선거기간에 강조했던 공약은 '적폐청산'이다.(관련기사 본보 5월 25일, 6월 1일 10면, 2일 15면)

그 정도로 대한민국에 '청산'해야 할 '적폐'들이 많다는 이야기다. 멀리 볼 필요도 없다.

원주군이라고 별다른지 모르지만, 주위를 보면 온통 '적폐' 일색이다. 특히 토호·토착세력들이 판치는 꼴을 보고 싶다면, 쓴 웃음밖에 나오지 않는다.

거기에 같이 장단 맞추는 일부 직원들에 행태를 보고 있으면 공복으로써 이라도 되는지 싶다.

강자에게 이부하고, 힘없는 사람에게 갑질 하는 모습은 어제 오늘일 많은 아니니 놀랄 일은 아니다.

얼마 전 일만 봐도 그렇다. 본지는 화정저수지 불법 관련해 2번에 걸쳐 보도한 바 있다.

그런데 이상하리 만큼 별다른 반응(단속)이 없다. 단속은커녕, 그것도 모자라 이제는 불법을 합법화 하려한다. 2년 동안 고장 한다는 말이 공문을 발송 했으니 기다려 보세요라는



이중복 지방부 원주주재

말이 전부였던 원주군이 말이다. 그러나 일각에서는 역인 사람들이 많아 단속하기 쉽지 않을 것이라는 말이 그냥 떠도는 말이 아닌지 싶다.

일부 직원들에 대한 의구심을 갖지 않을 수 없는 실정. 우리는 지난 세월 돌이켜 보면 이런 한 사람(토호·토착·일부직원)들 때문에 군민에 헬게이트가 열리고, 주민 간에 갈등은 심화되는 모습을 경험한 바 있다.

이 같은 일들이 반복되지 않기 위해서 박성일 원주군수는 이들을 과감히 '청산'해야 한다.

그래야 원주군이 더욱 발전하고, 박성일군수가 주창하는 15만 자족도시로의 발전에 걸림돌이 되지 않을 것이다.

독자재언

영농철 노인 교통사고 감소대책 마련 시급

계절은 어느덧 봄을 지나 초여름의 문턱에 훌쩍 다다랐고 대지는 온통 녹음으로 가득한 요즘, 자연을 만끽하기 위한 가족나들이객이 많아지고 농촌마을은 농사일로 분주해지면서 농기계들의 도로운행이 잦아지고 갖길 보행, 무단횡단으로 인한 노인 교통사고 발생이 증가되고 있는 실정이다.

대부분 농촌지역은 도로여건과 교통시설이 열악하고 운전자와 보행자의 교통법규 준수인식 미흡 등 여러가지 이유로 매년 수많은 교통사고가 발생하고 있고, 이로인해 귀중한 생명과 재산 피해가 야기되고 있는데 특히 노인 교통사고가 해마다 증가하고 있어 이를 예방하기 위한 사회적 대책이 절실히 필요할 때이다.

특히 시골길이나 지방도로에서 연세가 지긋한 노인이 승차차 중인 버스를 뒤에서 벌 생각없이 갑자기 도로를 가로질러 무단횡단하는 경우가 빈번하고 노인은 본래 신체적으로 상황에 대한 대처능력이 현저히 떨어져

이에 대한 차량 운전자들의 각별한 주의가 요망된다.

경찰청 자료에 의하면 2015년도 한 해 동안 발생한 교통사고는 22만2천여건으로 이중 65세 이상 노인 교통사고는 3만16천여건이 발생, 전체 사고의 약 15%를 차지하며 점차 증가세를 보이고 있어 노인 교통사고 감소를 위한 대책 마련이 시급하다.

가정에서는 노인들의 야간 외출을 가급적 자제시키고 외출할 때는 흰색 계통의 밝은 옷 착용, 갓길 통행, 횡단보도 이용, 무단횡단 금지 등 제반 교통법규를 반드시 준수하도록 지속적인 당부와 관심이 필요하다.

특히 봄과 가을 영농철은 노인 교통사고가 가장 많이 발생하는 시기이므로 운전자들의 사고예방을 위한 세심한 주의가 필요하며 남을 배려하는 양보 운전이아말로 노인 교통사고를 예방하는 지름길임을 명심해야 할 것이다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새정부의 전북 첫예산 79%만 반영

저번에도 말한 바 있지만 어찌 새정부가 보여주는 게 심상치 않다. 전북도가 내년도 예산으로 7조1천500억 원을 요구했는데 79%만 반영된 까닭이다. 아직 모든 것이 결정된 게 아니므로 더 두고 기다려야겠으나 79% 반영은 결코 밝은 소식은 아니다. 이번엔 어떻게 해서든 7조원 예산 시대를 열어야 한다. 새정부의 전북 첫 예산이 대폭으로 증액되기는 고사하고 올해와 별 차이가 없을 것 같아서 열려이다. 전북도는 긴장하는 가운데 예산 증액을 위해서 어떻게 뛰어야 할지 고민해야겠다. 예산의 추가 확보가 안 되면 곤란하다.

저번에 언젠가도 말했지만 우리 전북 몫의 예산은 형편이 없다. 지난 정부 때 우리 지역의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준이었으니 말이다. 정운천 의원이 조사한 바에 따르면 전국 평균 증액률이 6.5%인데 전북은 그보다 훨씬 못한 0.7% 인상에 그쳤던 것이다. 지난 정부와 별반 다를 게 없

다는 생각이 앞서서 것이다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도에 지역 발전을 향해서 뛰어 하라고 말하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 발전상이 시원치 않은 까닭이다.

전북도는 대통령의 공약사항을 비롯해 전북발전을 위한 성장동력사업들에 관심을 촉구해야 한다. 다른 지역은 내남이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있어 유감이다. 전북도는 새정부에서 우리 전북의 입장을 대변해줄 이가 없는 경우라도 힘내야 한다. 긴장해서 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다는 주문이다.

내년도 예산이 올해와 비슷한 수준이라면 보통 섭섭한 게 아니다. 정말이지 내년도 예산은 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감지 않다. 역량을 다해 예산 증액을 이끌어내는 기업을 토대해주었으면 하는 바이다.

전북도는 발전사업 추진을 늘 생각해야

전북도는 현안 사업 추진에 힘

내야겠다. 지역발전을 향상 마음에 두어야 한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 새정부도 지난 정부처럼 전북도의 예산과 관련해 긴축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 그래서 지역 발전을 위한 도내 현안 사업들이 큰 도전을 받을 것으로 예상된다. 전북 발전을 위한 사업들을 폼아보자면 열순가락으로도 부족할테 말이다. 현재 발전이 간절히 고대되는 분야를 꼽으려면 SOC 분야가 있고 식품산업 분야가 있고 농업 분야가 있다. 한결같이 우리 전북 지역의 미래를 말해왔던 것들인데 더 기다려야 하는 것인지 열려가 된다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤처져 있음을 알아야 한다. 그러므로 전북도는 지역 발전을 항상 중심 주제로 삼아야 한다. 새만금 사업 다음으로 전국적인 관심이 되었던 탄소 산업 클러스터도 그렇다. 탄소법이 국회를 통과했을 때만해도 잘 풀려 나갈 줄 알았는데 예산 문제에서는

늘 턱걸이가 힘들었던 것이다.

전북도와 각 지자체의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 뛰지 않으면도 민의 기대를 충족시킬 수 없다. 새정부에 대한 도민의 전국 최고 지지율과 상관없이 정부 관계자들이 어떤 생각을 갖고 있는지 파악하는 게 중요하다. 새정부가 전북의 내년 예산과 관련하여 긴축을 노골적으로 말하고 있는데 전북도는 그에 대해서 논리적으로 대비하고 있어야겠다.

지역 발전을 위해서는 정부를 상대로 끈덕진 행보를 보여야 한다. 여기 탄소산업 클러스터와 관련해 더 말하는데 전북도는 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 공표했던 거를 잊어서는 안된다. 그걸 실현시키기 위해서는 앞으로도 정부 부처를 상대로 부단한 행보가 있어야 한다. 그리고 전북도는 새만금 사업과 탄소분야의 사업 말고 우리 전북 지역의 미래를 약속하는 사업이 없이나 되는 지 생각해야 한다. 다른 현안 사업들도 구체적인 추진을 위해서 더욱더 힘내야겠다.

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.

