

건강 칼럼

파킨슨병 적극적인 관리로 극복 가능

파킨슨병은 난치병이라는 이미지가 강해 진단을 받고난 환자들은 완치에 대한 희망을 저버리는 경우가 많다. 그러나 초기에 관리를 철저히 한다면 경과의 진행을 늦춰 만족스러운 삶을 누릴 수 있다.

▲ 60세 이상 10% 정도 발생
파킨슨병은 치매에 이어 두 번째로 흔한 대표적인 신경계 퇴행성 뇌질환이다. 신경전달물질인 도파민을 분비하는 중뇌 흑질 신경세포가 소실돼 생기는 질환으로 운동기능장애를 일으킨다. 대부분 중년 이후 증상이 시작된다. 50세 이전에 발병하기도 하는데, 이를 '조기발현 파킨슨병'이라 한다.

파킨슨병을 의미하는 4대 주요 증상과 징후로는 안정 시 떨림, 경직, 서동증과 자세 불안정성이다. 떨림은 동작성이나 행동중 멈추고 편안할 때 있을 때 주로 나타난다. 또한 근육의 긴장도가 증가하고 관절을 수동적으로 움직여 보면 경직을 보인다. 서동증이란 움직임이 느린 상태를 의미하며 주로 걸을 때 한쪽 팔 흔들기가 느린 모습이다. 이외에도 표정감소, 발성과소, 작은 글씨증 등이 나타날 수 있다. 병이 진행되면 점차 자세의 변화가 일어난다. 반사능력이 떨어져 자주 넘어지게 된다. 보행 장애로 종종 걸음, 앞 끌림, 걸음의 동결을 보인다. 전형적인 운동 증상들 이외에도 자율신경계 증상, 정신과적 증상, 인지기능장애, 수면장애, 통증, 피로 등이 나타날 수 있다. 흔히 변비, 잠꼬대 등이 동반되기도 하는 등 다양한 증상이 나타나기도 한다.

병이 시작되는 원인은 정확히 알려져 있지 않지만 유전적 인자와 환경적 인자가 조합되는 다인자성 가설이 보편적이다. 50세 이하의 조기발현 파킨슨병에서는 유전적 영향이 큰 것으로 알려져 있으며 나이가 증가할수록 파킨슨병의 발생 빈도는 높아진다.

▲ 환자의 삶을 고려한 맞춤형 치료 시행
파킨슨병 감별 검사로는 갑상선기능 검사, 혈액화학검사, 뇌 MRI, 자율신경계 검사, 율신병 검사 등이 있다. 그러나 파킨슨병 확진은 부검을 통한 병리학적 소견으로만 가능

하며 진행 과정에서 다양한 증상변화가 나타날 수 있어 진단에 주의가 필요하다.

치료는 환자의 증상, 기능장애 정도, 운동능력 및 일상생활의 평가, 약물에 대한 반응성, 그리고 예상되는 예후 등을 고려한다. 치료 과정은 모든 환자가 다 다를 정도로 그 환자에게만 적용할 수 있는 환자 맞춤형 치료를 한다. 개인의 능력과 삶을 고려해 최선의 방법을 찾고자 환자와 의사의 꾸준한 의사소통이 필요하다. 약물치료는 적절한 용량과 꾸준한 투약이 중요하다. 레보도파 및 도파민 효능제가 가장 기본적인 치료다. 다양한 약물의 병합요법이 시행될 수 있으며, 약물치료에 반응이 좋기에 현재 질병 단계에서 환자의 능력을 발휘하도록 조절한다.

▲ 커피와 차 한 잔이 예방 도와
질병 초기에는 걷기·달리기·헬스·수영 등 체력을 기르는 운동이 필요하다. 규칙적인 운동으로 체력을 유지한다. 병이 경과될수록 허리가 굽어지거나 관절이 경직되기 때문에 스트레칭·요가 등 유연성을 기르는 운동도 좋다. 병이 더욱 진행되면 일상능력을 개선하는 운동치료·언어치료·작업치료·물리치료를 겸한다.

수술은 병을 제거하는 방식이 아닌 환자의 신체 조절 능력을 개선하는 개념이다. 파킨슨병이 악화돼 약물 투여로도 일상생활이 유지되지 않거나 심한 떨림이 있는 경우 수술을 고려하며 적은 약물로 생활이 가능하게 도와준다. 일상에서 음식을 맛보는 즐거움으로 골고루 섭취하고, 매일 신나는 일과 운동을 하고 친구들을 만나 대화와 충분한 수면을 취하면 병을 예방하고 늦출 수 있다.

또한 커피나 차를 마시는 습관은 병을 예방하는 효과가 있다고 알려져 있다. 병을 앓고 있는 환자는 환자마다 다양한 치료를 맞춤형으로 시도할 수 있기에 아무리 내뺀다라고 치료를 이어 나가는 것이 중요하다. 단기간의 효과를 위한 치료 가 아닌 삶을 고려한 장기적인 치료를 계획하고 환자 혼자 아닌 가족, 의사가 합심한 적극적인 관리가 이뤄질 때 파킨슨병을 극복하고 행복한 삶을 살아가 수 있다.



최명득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장

독자재언

운전 중 스마트폰 사용 이제 그만

우리나라 스마트폰 보급률은 91%에 이른다. 연령을 불문하고 스마트폰이 손에 들려있지 않으면 불안해하고 일상생활이 큰 불편함을 느낄 정도로 많은 이들이 스마트폰을 사용하고 있는 것이다.

최근 교통안전공단에서는 운전 중 스마트폰 사용 유형 및 위험성에 대한 연구 결과를 발표했다. 연구 결과에 따르면 응답자 중 42% 가량은 운전 중 SNS 또는 교통정보를 확인하기 위해 스마트폰을 사용한다고 답했다. 심지어 21.3%의 응답자는 운전 중 스마트폰 사용으로 교통사고가 발생했거나 발생위험에 빠진 적이 있다고 답했다.

이와 관련해 운전 중 스마트폰을 보는 것과 유사한 상황을 설정하고 실험한 결과 전방을 충실히 주시하며 운전했을 때보다 시야 범위가 20% 이상 감소한 것으로 나타났다. 운전 중

스마트폰 사용이 얼마나 위험한 행동인지를 잘 보여주는 것이다.

도로교통법 제49조 10호에 따르면 운전 중에는 휴대전화 사용은 것을 금지하도록 규정돼 있다. 전화뿐만 아니라 인터넷, 문자, 카카오톡 확인도 위반행위에 해당한다. 위반 시 승용차 운전자 경우 범칙금 6만원이 부과되고 벌점 15점이 부여된다. 단 정차 시에는 사용이 가능하며 운전중 장애를 주지 않도록 장치를 사용할 경우는 제외가 된다. 해당 장치는 이어폰과 차량에 연결하는 블루투스 기능 등이 있다. 단 한 번의 실수가 자신의 목숨을 위협할 뿐만 아니라 타인의 목숨, 타인의 가정의 불행을 야기시킬 수 있는 것이 운전이다. 운전자 스스로가 기본원칙을 준수해 자신의 안전뿐만 아니라 상대 운전자와 보행자의 안전까지 지켜야 한다.

박재원 전북경찰청 경찰관리과대 순경

독자재언

보행자 보호의무, 나부터 시작하자

경찰은 보행자 교통사고를 예방하기 위하여 무단횡단 방지용 중앙분리대를 설치하고 '보행자 보호의무'를 위반하는 차량에 대해서 강력히 단속하는 등 많은 노력을 기울이고 있지만, 보행자 사고는 꾸준히 발생하고 있다. 우리나라 보행자 교통사고 사망자 수는 인구 10만 명당 3.8명으로 OECD국가 평균 1.2명의 3배에 이르며, 횡단보도에서 발생하는 사고 중 대부분은 우회전 차량에 의해 발생하는 것으로 확인됐다.

도로교통공단 안전운전 매뉴얼에 따르면, 차량신호가 녹색이고 우회전해 마주치는 횡단보도의 보행자 신호가 녹색인 경우 횡단하는 보행자 없을 때에는 우회전 할 수 있다. 하지만 우회전하기 전 마주치는 횡단보

도는 보행자 신호가 녹색이라면 어떠한 경우에도 지나갈 수 없다.

도로교통법 제27조 제1항에는 "모든 차의 운전자는 보행자가 횡단보도를 횡단하고 있을 때에는 보행자의 횡단을 방해하거나 위험을 주지 아니하도록 횡단보도 앞에서 일시정지해야 한다"고 규정하고 있고, 이를 위반하는 경우 승용차 기준 범칙금 6만원, 벌점 10점이 부과된다.

신호가 아닌 운전자의 판단에 의해 이루어지는 우회전은 운전자로 차에서 내려 인도를 걸고 횡단보도를 횡단할 때는 보행자가 된다는 점을 항상 유념하고, 나부터 교통법규를 준수해 안전한 사회를 만들었으면 한다.

최해진 고창경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북발전 프로젝트 계속 다듬어야

전북도는 발전 프로젝트를 계속 다듬어야겠다. 때가 때인지라 모든 관심사가 새정부의 방침과 행보에 몰입돼 있는데 지역 발전 쪽에도 관심을 나누어야 한다. 지역 발전을 중심 주제로 삼고 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 전북도가 청구한 내년 예산이 저변에 79%밖에 반영이 안됐다는 것은 섭섭한 일이다. 지금 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많을 것이기에 전북도는 더 많은 생각과 계산을 가지고 있어야겠다.

지금 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 우리 지역은 다른 지역하고 비교해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습이 아니다.

전북도는 새만금에 세계잼버리

대회를 유치하는 저력을 보여주었다. 그처럼 탄소 클러스터 사업도 그것을 이룰 프로젝트를 키워야 한다. 익산의 식품클러스터 프로젝트도 그렇다. 도지사를 비롯해 고위 관계자들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 2% 부족하다. 다른 광역 지자체와 경쟁해서 이겨야 하기 때문이다. 그러므로 사업을 발굴했으면 그 사업의 당위성을 정부에 설득하기 위해 세부논리도 치밀해야 한다.

전북도는 대형 프로젝트의 세부 사업들을 꾸준히 체크해야 한다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만한 오늘이다. 전북도는 과거에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조5천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 식품 클러스터 사업이 잘 돼야 전북도의 삼각농성 방침도 탄력을 받을 것이다. 전북도는 도민에게 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 전북도 관계자들은 다른 광역시도보다 기민하게 움직이는 가운데 발전 프로젝트에 더욱 힘을 기울여주기 바란다.

전북도는 도민의 경제 불행 공감해야

지난 이맘 때 했던 했던 말을 전북도와 도내 각 시군 지자체에 다시 반복해야겠다. 서민들의 살림살이와 관련해 이런 저런 생각이 스치고 있는 것이다. 전북도와 각 지자체는 연초에 제시했던 약속들을 돌아봐야 한다. 그 지역 발전 비전들이 오늘날 어떤 성취의 모습을 보여주고 있는지 확인하지는 것이다. 전북도를 비롯해 각 지역마다 표나게 실현시키겠다고 했지만 그 표가 나지 않는 것 같아서 말이다.

지금 전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 증액된 예산 확보에 최선을 다했는지 스스로 자문하고 자답해야 한다. 예전에도 말한 바가 있지만 7조 원 시대의 수년 전에 이루어져야 했다. 전북도는 도민들의 경제 불행 체감이 어느 정도인지 헤아려야 한다. 현재 외국에서는 한국이 다시 IMF를 맞을지 모른다고 경고하고 있다. 국내 경제 브레인들도 심각한 위기라고 말하고 있는 판이다. 대기업들도 중소기업들도 눈앞이 캄캄하며 벌써부터 내년과 내년 경기를 염려하고 있다.

전임 정부가 많은 희망을 말했지만 현실은 영망진창이었다. 현 정부도 이런저런 밝은 약속들을 하고 있지만 실제 예산 배분에 관해서는 말조심하고 있는 게 역력하다.그래서 영세민이나 차상위 계층은 말할 것도 없고 일반 서민들도 소비 심리가 위축돼 있다. 다들 지갑 열기를 두려워하고 있는 것이다. 복지 혜택이 예전보다 나아진게 별로 눈에 띄지 않기에 더욱 그럴 것이다. 그러므로 전북도는 도민들의 경제 불행 체감을 덜어주지 않으면 안 된다.

전북도는 국비 예산이 어떻게 편성되든 경기부양 대책을 강구해야 한다. 일자리 창출이며 고용 안정 대책이 실제 효과를 내도록 궁구해야 한다. 다시 말하지만 도민의 경제 행복지수는 전국에서 도 밑바닥이다. 기업 생존률이 전국 최하위인데다 청년 고용률도 전국 최하위니가 그것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 무엇인가 달라진 모습을 보여야 한다. 전북도는 도민들의 경제 불행을 공감하고 그 책임을 느끼지 않으면 안 된다.

Large graphic with a sailboat on waves and a sun/moon. Text: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지'. Includes a quote: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. Also includes text about supporting local development and providing news to citizens.