

건강 칼럼

파킨슨(Parkinson) 병은 무엇이며 어떻게 발병, 진행되는가?

20년 이상 지난 오래전의 일이다. LA 마라톤대회 출발 전이다. 출발무대에 강한 노인이 서있었다. 처음에는 누구인가? 의아했지만 금세 알아보았다. “나비처럼 날아서 벌처럼 쏘겠다 (Float like a butterfly, and sting like a bee)”고 공공연히 말씀하던, 전설적인 권투선수 무하마드 알리 (Muhammad Ali, 1942 ~2016)였다. 본명은 캐시어스 클레이(Cassius Clay Jr)로 1960 로마 마라톤에서 금메달을 획득한 후 흑인으로써 인종 차별을 겪고 ‘무하마드 알리’로 개명하였고, 1964년 소니 리스턴을 이기고 프로권투 세계 헤비급 챔피언이 되었다. 무대에서 손을 흔들고 있었는데 그 행동은 일반인들이 손을 흔드는 행동이 아니라 ‘파킨슨’ 병에 따른 병적인 어쩔 수 없는 행동임을 알아차렸다. 알리 선수가 은퇴 후 ‘파킨슨’ 병 을 앓고 있다고 언론을 통해 퍼지면서 일반인들에게 더욱 파킨슨 병에 대한 관심을 끌기도 했다. 초기증상으로는 말이 느려지거나 신체의 미세한 떨림 특히 손의 떨림으로 시작된다. 노화라니 하고 그냥



이 윤 희
파스코 대표이사

넘어가기도 하는데 잘 관찰해봐야 한다. 무표정으로 얼굴이 그냥 굳어 있는 것 같은 느낌이다. 또한 걸는 것이 힘들어진다. 일상생활에서 의심해 볼 수 있는 증상으로는 가만히 있거나 TV를 보는데 손이 떨리거나, 대소변 조절이 어려워진다. 또한 전조증상으로는 땀새를 잘 맡지 못하거나 단청 변비, 우울증, 수면장애 등으로 나이 먹으면 다 그러려니 하면 그냥 지나치는 경우가 다반사다. 이런 경우가 장기간 지속되면 신경과 전문의의 정확한 진단을 받고 치료를 받는 것이 병의 예방이나 차후 진행을 늦추는데 훨씬 바람직한 행동이라 하겠다. 파킨슨병과 치매는 나이가 들면서

환자가 느는 대표적인 퇴행성 뇌 질환으로 파킨슨병과 치매가 서로 연관된 것으로 생각하는 경우가 일반적이다. 하지만 파킨슨병과 치매는 서로 다른 질환임을 명심할 필요가 있다. 다만 알츠하이머 치매 환자가 움직임이 느려지면서 파킨슨병과 혼선이 생길 수 있고, 치매는 파킨슨 증상이 초기에 비슷한 양상을 보이기에 진단에 어려움이 있는 사례가 있다. 뇌의 신경세포가 파괴되어 이 곳에서 생산하는 신경전달 물질인 ‘도파민’이 부족하면 발생하는 것으로 알려져 있다. 현재까지 파킨슨병의 근본적인 발병원인이 밝혀지거나 치료법은 없

으며, 증상에 대한 자연이나 완화를 하는 것이 대부분이다. 파킨슨병은 증상이 심하지 않은 초기에는 약물 치료만으로도 좋은 결과를 얻을 수 있으나, 운동이 치료에 아주 효과적으로 작용한다는 것이다. “어떤 운동이라도 신경퇴행을 늦추는데 약물이상으로 도움이 된다”고 한다. 자전거, 트레드밀에서 빨리 걷기, 천천히 달리기 등 좀 강도가 있는 운동이 단순반복적인 운동보다 병을 늦추거나 개선하는데 좋다고 알려져 있다. 중등도 이상의 운동은 도파민의 분비를 촉진시키고 피로를 늦추며 신경세포의 활성을 높여 우울증 등을 개선시키기에 적극 권장되는 치료법이자 건강을 유지하고 퇴화를 늦추는데 어쩌면 가장 손쉬운 방법이라 하겠다. 그래서인지 2007년 미국 스포츠 의학 협회(American College of Sports Medicine) 회장 로버트 E. 셀리스(Robert E. Selig)가 처음 말했듯이 “운동은 최고의 의학(약)이다 Exercise is best medicine” 라고 하는 것이 현실로 밝혀지면서 결코 과언은 아니다.

독자제언

어르신 교통사고! 작은 배려와 관심이 중요

푸르른 신록의 계절, 완연한 봄 날씨에 바깥 활동이 잦아지면서 어르신들의 교통안전에 대한 염려가 커지고 있는 가운데 최근 통계에 따르면 어르신들의 교통사고 사망자 발생 비율이 57.5%를 차지하고 있어 안타까움을 자아내고 있다. 특히, 25년 전체 사망자 34명 중 보행자 사고가 18명으로 52.9%를 차지해 고령보행자의 안전이 크게 요구되고 있다. 이처럼 어르신들이 교통사고에 취약한 이유는 신체능력과 인지 능력 저하와 시력과 청력이 감퇴하여 반응 속도가 느려지고 또한 최근 교통환경의 급격한 변화로 인해 어르신들이 도로 상황을 제대로 파악하지 못하는 경우 때문일 것이다. 이러한 사고를 예방하기 위해서는 어르신 스스로 기본적인 교통규칙을 잘 지키는 것이 무엇보다 중요하다. 첫째, 운전중에는 충분한 휴식을 취하고, 복잡한 도로나 익숙하지 않은 길은 가능한 피하는 것이 좋다. 또한 안전벨트를 반드시 착용하고, 규정속

도를 지키며 방어 운전을 생활화해야 한다. 둘째, 보행중에는 주변을 잘 살피고, 무단횡단은 절대 금해야 한다. 특히 야간이나 새벽 시간대에는 밝은 옷을 입고, 횡단보도를 이용할 때 예도 좌우를 충분히 확인한 후 건너야 한다. 셋째, 가족과 주변 이웃들의 관심도 중요하다. 어르신이 위험한 도로를 피할 수 있도록 동행하거나 무단횡단 등 위험한 행동을 하지 않도록 거듭 안내해드려야 하며, 지역사회에서도 어르신 대상 교통안전교육, 안내 표지판 설치, 보행자 신호음 등 다양한 지원책 마련이 필요하다. 무엇보다 중요한 것은 모두가 함께 노력하는 것이다. 어르신은 좀더 조심히 길을 건너고, 운전자는 속도를 줄이고 양보하는 작은 배려와 관심이 우리 어르신의 소중한 생명을 지킬 수 있을 것이다. 김성환/ 부안경찰서 교통관리계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

올라프 솔츠 독일 총리, 5일 퇴임... 역대 최단임



올라프 솔츠(가운데) 독일 총리가 5일(현지 시간) 독일 베를린의 국방부 청사 앞 광장에서 열린 고별 군악 행사 '그로서 차펜슈트라이히'에 참석하고 있다. 2021년 12월 8일 취임한 솔츠 총리는 이날 퇴임하며 3년 5개월 만의 역대 최단임 총리 생활을 마감했다.

사설

SK텔레콤 유심 교체 비상

에스케이(SK)텔레콤이 최근 연휴 기간에 본사 및 계열사 직원 1160명을 투입해 공항 로밍센터와 전국 티(T)월드 매장의 현장 고객 응대에 나섰다. 유심을 교체하지 못한 채 해외로 출국한 가입자가 유심 복제 등으로 인한 2차 피해를 볼 경우 100% 책임진다는 입장으로 밝혔다. 에스케이텔레콤은 해외로 출국하는 가입자들이 물릴 것에 대비해 인천공항 등 주요 로밍센터에 임직원 700여명을 3교대로 배치해 유심(USIM·가입자 식별 모듈) 교체 등 현장 업무를 지원에 나섰다. 공항에서 출국 시간이 임박한 가입자를 위한 ‘패스트트랙’ 도입 여부에 대해 “많은 고객들이 줄을 서 기다리는 상황이라 따로 운영하지 않는다”고 말했다. 공항에서 비행기 시간이 임박해 미처 유심을 교체하지 못하고 출국한 가입자들의 우려와

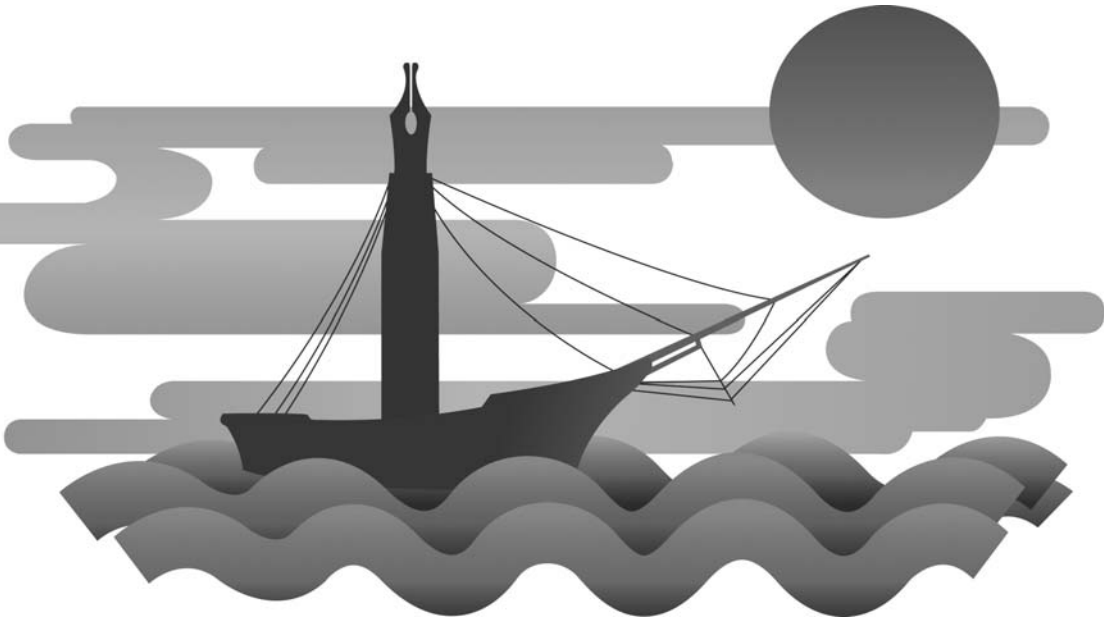
관련해선 “해외에 있는 동안 유심 복제로 사고가 발생한다면 당연히 저희가 책임을 지고 처리해야 하는 것”이라고 답했다. 최근 엑스(X·옛 트위터)를 통해 ‘이름과 주민등록번호 등 에스케이텔레콤 고객 정보를 판매한다’는 글이 확산하고 있다. 회사 측은 “이름·주민등록번호는 유출되지 않은 것으로 확인돼 이번 유심 정보 유출 사고와는 별개의 건으로 알고 있다”고 설명했다. 한편 에스케이텔레콤은 “비상 경영체제를 최고 단계로 올리겠다”라고 발표했다. 지난달 18일 사고 발생 이후 회사의 안정적인 대응으로 가입자 이탈이 가속화하는 상황에 따른 조치로 풀이된다. 사이버 침해 사고로 인해 고객의 일상과 감정이 심각하게 훼손됐다. 고객의 신뢰가 한꺼번에 무너질 수 있는 절박한 상황이다. 모두가 지금 현장에서 행동으로 답해야 할 때다.

객리단길 상권 활성화

한때 붐을 일으킨 서울의 객리단길을 본 따, 지방에서도 무슨 ‘리단길’들이 유행처럼 번졌다. 전주에서도 객리단길 등이 한때 떠올랐다. 침체하는 현상이 반복되고 있다. 정부와 지자체가 지원에 나섰다. 아직 갈 길이 멀다. 한때 큰 인기를 끌었던 전주 객리단길에 지금은 곳곳에 임대 딱지가 나붙어 있다. 개성있던 가게들이 있던 자리는 프랜차이즈 술집들이 대신하고 있다. 7·8년 전 낮은 임대료에 힘입어 소자본 청년 창업가들이 몰려들었지만, 지금은 이 곳만의 특색도, 상권으로서의 동력도 잃어버린 모습이다. 전주 웨딩의 거리 인근 상권인 이른바 ‘웨리단길’은 ‘객리단길’에 비해 절반 수준인 임대료에 최근 청년 창업가들이 모여들고 있지만, 역시 경기 침체의 직격탄은 피해가지 못하고 있다. 전주 객리단길부터 경주 황리단길, 대전 갈리단길 등 지방

에 우후죽순으로 생겨난 ‘리단길’들이다. 일단 조성하면 일정 수준의 흥행을 보장할 수 있을 거란 믿음에 기인한 것이지만, 실제 브랜드 효과를 내기란 쉽지 않다. 정부는 지난해, 전주 객리단길과 웨리단길, 영화의 거리 등 원도심을 세계적인 테마 상권으로 육성하겠다고 이른바 ‘글로벌 상권 프로젝트’를 제시했다. 5년 동안 55억 원을 투입해 브랜드와 앵커스토어 구축 등을 지원하겠다는 것이다. 하지만 민간이 앞에서 가져가고, 정부와 지방 정부의 역할은 플랫폼을 열고 마중물을 제공해야 한다는 지적이다. 성공 사례만을 좇다 개성이 사라진 거리의 사례는 전국적으로 수두룩하다. 단순히 보여 주기식이 아닌, 특색 있는 상권을 어떻게 조성할지, 또 그것을 어떻게 지속할지 보다 면밀한 분석과 지원이 절실하다.

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