



건강칼럼 파킨슨병 평생 관리로 극복하자

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.

떨림과 경직, 움직임 느리고 자세불안정 보이는 흔한 질환

파킨슨병은 치매에 이어 두 번째로 흔한 대표적인 신경계 퇴행성 뇌질환이다. 어떤 조사에서는 60세 이상 10명 중 1~2명이 발생한다고 알려져 있으며 그 원인으로 신경전달물질인 도파민을 분비하는 중뇌 흑질 신경세포가 소실돼 생기는 것으로 밝혀졌고 운동기능장애를 일으킨다. 대부분 중년 이후 증상이 시작된다. 50세 이전에 발병하기도 하는데, 이를 조기발현 파킨슨병이라 한다. 파킨슨병을 의미하는 4대 주요 증상과 징후로는 안정 시 떨림, 경직, 서동증과 자세 불안정성이다. 떨림은 동작이나 행동을 멈추고 편안한 상태에 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, 가면얼굴(무표정), 발성과소, 작은 글씨증 등이 나타날 수 있다.

병이 진행되면 점차 자세의 변화가 일어난다. 반사 능력이 떨어져 자주 넘어지게 된다. 보행 장애로 종종걸음, 앞걸음, 걸음의 동결을 보인다. 전형적인 운동 증상들 이외에도 자율신경계 증상·정신과적 증상·인지기능장애·수면장애·통증·피로 등이 나타날 수 있다. 흔히 변화·잡초대 등이 동반되기도 하는 등 다양한 증상이 나타나기도 한다.

병이 시작되는 원인은 정확히 알려져 있지 않지만 유전적 인자와 환경적 인자가 조합되는 '다인자성 가설'이 보편적이다. 50세 이하의 조기발현 파킨슨병에서는 유전적 영향이 큰 것으로 알려져 있으며 나이가 증가할수록 파킨슨병의 발생 빈도는 높아진다. 환경적으로 우물의 물을 마시거나 농약에 노출되는 경우가 위험요소다.

TIP

파킨슨병에 좋은 음식

권역권과 단백질은 뇌를 구성하는 다양한 영양성분들이 풍부해 파킨슨병으로 손상된 세포들의 회복을 돕고 손상을 막는다. 베타카로틴, 블루베리, 아사이베리 등 다양한 베리류의 과일들은 항산화물질과 비타민이 풍부해 뇌세포 노화를 막는다. 단백질은 또한 고지방과 함께 섭취할 경우 두뇌를 생기는 오메가 3가 풍부해 두뇌 건강에 도움이 된다. 녹차 폴리페놀과 카테킨이 풍부한 차는 뇌세포 손상을 막는 기능을 한다고 알려져 있다.

증상에 맞춰 환자의 삶을 고려한 치료 시행

전형적인 파킨슨병은 임상증상들과 신경학적 검사만으로 진단 가능하다. 하지만 임상 증상들이 유사한 이차 파킨슨병이나 비전형 파킨슨 증후군이 많으므로 임상소견과 검사소견이 필요하다. 파킨슨병 감별 검사로는 갑상선기능 검사, 혈액화학검사, 뇌 자기공명영상(MRI), 자율신경계 검사, 율슨병 검사 등이 있다. 최근에는 핵의학 검사인 PET CT나 SPECT로 도파민 부족을 확인하기도 한다. 그러나 파킨슨병 확진은 부검을 통한 병리학적 소견으로만 가능하며 진행 과정에서 다양한 증상변화가 나타날 수 있어 진단에 주의가 필요하다. 치료는 환자의 증상, 기능장애 정도, 운동능력과 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. 개개인의 능력과 삶을 고려해 최선의 방법을 찾고자 환자와 의사간의 꾸준한 의사소통이 필요하다. 약물치료는 적절한 용량과 꾸준한 투약이 중요하다. 레보도파 및 도파민 효현제(효능제)가 가장 기본적인 치료다. 다양한 약물의 병합요법이 시행될 수 있으며, 약물치료에 반응이 좋다면 현재 질병 단계에서 환자의 능력을 발휘하도록 조절한다.

자료제공:건강관리협회 서부지부(02-2600-2000)

우리가 모르는 '태풍'에 관한 지식

기상청 국가태풍센터에 의하면 주로 7~9월 한 해 3개 정도의 태풍이 한반도를 지나는 것으로 집계됐다. 연간 20~30개 가량이 발생하는 것을 감안하면 10개 중 1개 정도가 한반도에 영향을 미치는 셈이다.

태풍은 다른 말로 열대 저기압이다. 즉 열대 지방에서 발생하는 저기압이라는 의미로, 뜨거운 여름 열대지방의 바다는 강력한 태양빛에 수온이 올라가고 일반적으로 수온이 27도 이상 올라가면 강력한 상승기류가 발생한다. 상승기류를 통해 올라간 고온다습한 공기가 급격히 상승해 응결하면서 구름이 발생하고, 이는 폭우와 강풍을 포함하게 된다.



그 과정에서 지구 자전의 영향으로 상승기류가 회전하게 되고, 태풍이 회전하며 태풍의 눈을 형성한다.

사람에 피해를 주는 자연 현상에 이름을 붙이는 이유는 무엇일까. 태풍의 이름은 1953년 호주의 예보관들에 의해 처음으로 사용되기 시작했다. 태풍에 이름을 부여한 것은 태풍이 같은 지역에 하나 이상 존재할 경우 이를 혼동하지 않게 하기 위함이었다. 당시 예보관들은 자신이 싫어하는 정치인의

이름을 붙여 태풍 예보를 했다. 예를 들어 싫어하는 정치인이 앤더슨이라면 "현재 앤더슨이 태평양 해상에서 헤매고 있는 중"이라고 설명했다.

이후 북서태평양에서의 태풍 이름은 1999년까지 괄에 있는 미국 태풍합동경보센터에서 정한 이름을 사용하다, 2000년부터는 아시아태풍위원회에서 아시아 지역 14개국의 고유한 이름을 사용하기 시작했다.

태풍 이름은 국가별로 10개씩 제출한 총 140개를 순서대로 사용하는데, 전부 사용하는 데 대략 4~5년이 걸린다. 태풍은 그 피해 규모에 따라 누군가에게는 떠올리고 싶지 않은 기역

일 수 있다.

이 때문에 아시아태풍위원회에서는 피해를 받아 이름을 교체하고 있다.

예를 들어 태풍 '루사'와 '매미'처럼 큰 피해를 준 태풍의 이름은 각각 '누리'와 '무지개'로 변경했다.

나라별로 선호하는 태풍 이름도 다르다. 일본은 '텐진(天眞·천정)'처럼 별자리 이름을, 중국은 '룽왕(龍王·용왕)'처럼 신의 이름을 선호한다.

김승교 기자

韓 디자인 '한 눈에', 2017광주디자인비엔날레 '스타트'

한국의 제품, 그래픽, 건축, 패션, 문화 등 각 분야의 디자인을 한 눈에 살펴볼 수 있는 자리가 마련된다. 광주신세계갤러리에서 24일부터 다음달 11일까지 2017광주디자인비엔날레 특별전 '한국의 디자인, 혁신으로 거듭나다'가 개막한다.

'한국을 대표하는 디자인 50선'을 선정해 선보이는 이번 전시는 본전시에서 앞서 열리는 특별전으로 디자인 강국으로 발돋움 할 수 있었던 대표 디자인 작품을 전시한다.



◆본전시 못지않은 '특별전'

이번 전시는 한국의 70여 년 디자인 역사에서 창의적이고 고유의 문화적 특성을 반영한 우수한 디자인을 선정, 우리나라 디자인의 가치와 위상을 널리 알리기 위해 마련됐다.

제1회 광주디자인비엔날레 총감독을 맡았던 이순중 서울대 명예교수가 큐레이터를 맡은 이번 전시는 '은고지신(溫故知新)'과 '격물치지(格物致知)' 2개 파트로 나눠 22개 영역에서 제품, 그래픽, 건축, 패션, 문화 등 각 분야별로 디자인을 엄선했다.

'은고지신' 장르는 한글, 의식주, 환경 등을 중심으로 한글 폰트, 술, 식사용구, 건축디자인 등을 선보인다. '격물치지' 장르는 TV, 모바일폰, 자동차, 뉴미디어, K-BEAUTY, 3D 애니메이션, 온라인 게임 등 산업 중심으로 디자인이 선정됐다.

특히 '격물치지' 장르는 한국을 세계 1위의 가전 강국으로 올려놓은 삼성전자의 '보르도TV', 기아자동차의 K-시리즈, 네이버 등 UI/커뮤니케이션 디자인 등 한국의 산업 발전과 함께 발전한 다양한 분야의 산업디자인을 한 눈에 볼 수 있다.

또 한류의 물결을 일으킨 'K-pop', 인천공항 건축디자인 등 다양한 분야에서 대표 디자인을 뽑았으며 88서울올림픽 마스코트로 큰 인기를 얻

었던 '호돌이'도 만날 수 있다.

광주시가 주최하고 광주디자인센터가 주관하는 '2017광주디자인비엔날레'는 9월 8일부터 10월 23일까지 46일간 '미래들(FUTURES)'을 주제로, 광주비엔날레전시관과 국립아시아문화전당, 광주시립미술관 등에서 열린다.

행사는 본전시, 특별전, 국제학술행사 등을 통해 디자인이 그려보는 미래사회의 라이프스타일과 미래 산업, 미래 일자리 등에 대한 다양한 '미래들'을 보여줄 예정이다.

또 비즈니스라운지, 디자인페어, 벤처창업투자 경진대회 등 디자인비즈니스는 물론 특별전과 특별프로젝트, 디자인체험, 이벤트 등 기업, 시민, 학생들과 함께하는 다양한 프로그램들로 진행된다.

◆자동차 디자인 '한 눈에'

오는 9월8일부터 46일간 '미래들(FUTURES)'을 주제로 열리는 2017광주디자인비엔날레에서는 미래 자동차의 핵심 키워드인 '자율주행'과 '친환경' 등을 화두로 모빌리티의 발전과정과 미래

비전, 다가올 미래의 교통환경 등에 대한 담론을 형성한다.

전시 큐레이터는 GM 미국디자인센터 리드디자이너, 기아차 디자인센터 책임연구원 출신의 송인호 국민대 자동차운송디자인학과 교수가 맡았다. 전시 콘텐트는 1~3차 산업혁명의 주요한 순간들과 함께한 인간의 이동성을 디자인 관점의 연대기로 시각화해 관람객들이 이해하기 쉽도록 연출할 예정이다. 이와 함께 모빌리티를 주제로 디자이너, 기업, 대학 등의 다양한 디자인 콘셉트와 스케일 모델, 실물을 전시해 관람객들과 함께 모빌리티의 미래를 상상한다는 구상이다.

전시에는 영국 IMDC 디렉터 대일 해로우(Dale Harrow)의 자율주행 모빌리티 디자인 콘셉트 '게이트웨이(Gateway)', 스페인 자동차 디자이너 하비에르(Javier Gallardo)의 'autonoME'를 비롯해 디자인전문기업 KLIO DESIGN의 '인용 모빌리티', 국민대 자율주행차 프로젝트 'K-CAR' 등 국내외의 디자이너 25명과 12개 기업에서 26개 아이템을 선보인다.

김승교 기자 kimsck@

Since 1987

ISO 9001 / ISO 14001

품격있는 디자인

최고의 기술과 품질로 신뢰할수 있는 기업

현장이나 캠핑장에서 안전하게 사용할 수 있는

3Y 멀티콘센트

[부천시 품질 우수상품 인증]

- 완전한 누전차단기 장착
- 내구성이 뛰어난 설계제품
- 그림같이 아름다운 디자인
- 각출력별장착(이월/인시투입 차단)

고용량 멀티콘센트	대기전력저감콘센트	일부미늘 멀티콘센트
패턴 개별 멀티콘센트	파워코드	천선

DONGANG 동양전자산업(주)

www.dycord.com

본사 | 서울특별시 부천시 원미구 부흥로 301 | TEL: 0321-662-8252 FAX: 0321-676-6231
 동양전자(부천) | 서울특별시 부천시 원미구 부흥로 301 | TEL: 1588-2156
 현장/연구소 | 경기도 수원시 송죽동 송죽로 111 | TEL: 031-270-2000
 동양전자(대전) | 대전광역시 서구 유성로 111 | TEL: 1588-2144