



건강체크

지금 주의해야 할 자가면역질환

어느 때보다 '건강'이 염려되는 때다. 면역력을 올려 건강한 몸을 유지하면 좋겠지만 내 면역세포가 스스로를 공격하는 자가면역질환은 언제 어느 때고 우리를 찾아올 수 있다. 다음을 눈여겨보고 잘 알아두자.

■면역력, 우리 몸을 지탱하는 힘

지난 코로나19의 대유행 속에서 떠오른 단어 중 하나가 '면역력'일 것이다. 면역력이 떨어지면 코로나 19뿐만 아니라 감기, 독감, 대상포진 등에도 노출되기 쉽다. 면역력이란 정확히 무엇일까. 면역은 크게 선천면역(innate immunity)과 획득면역(acquired immunity)으로 나뉜다. 이 중 획득면역은 의학적으로 우리 몸에 들어온 항원에 대해 항체가 만들어짐으로써 동일한 항원이 다시 침입하더라도 이로 인해 질병이 발생하지 않도록 저항력을 갖는 것이다. 면역력은 '우리 몸을 지켜주는 폭

폭한 시스템'이다. 면역 시스템은 우리가 우리 몸을 돌보지 않는 사이에도 우리의 몸을 묵묵히 챙기고 있는 시스템이다.

■스트레스, 자가면역질환 원인 중 하나

스트레스는 피할 수 없는 삶의 한 부분이자 필수 불가결한 요소다. 약간의 스트레스는 우리에게 필요한 긴장감을 주기도 한다. 하지만 선을 넘은 스트레스는 우울, 불안 등 정신 건강을 해치는 원인이 된다.

그뿐만 아니라 스트레스는 자가면역질환과도 관계가 있다. 다음 연구 결과가 이를 뒷받침한다. 아이슬란드대학과 스웨덴의 카롤린스카연구소 연구진은 100만명이 넘는 인구의 건강 데이터 통계 분석해 극심한 스트레스가 몸 건강에 어떤 영향을 주는지 알아냈다.

30여 년간(1981~2013)트라우마 관련 스트레스 장애 진단을 받은 적 있는 스웨덴인 10만여 명과 그들의 형제자매 12만여 명, 해당 진단을

받은 적 없는 106만여 명의 의료와 건강 자료를 비교 분석했다.

'트라우마 관련 스트레스 장애'는 이후의 자가면역질환의 위험과 유의미하게 연계되어 있다'는 것이 연구의 결론이다. 외상 후 스트레스 장애나 여타 관련 스트레스 장애를 가진 사람이 생애 중 자가면역질환 가운데 하나를 진단받을 가능성은 얼마나 될까.

연구결과에 따르면 평균적으로 30~40%가량 더 높은 것으로 나타났다. 연구에서는 류마티스 관절염, 제1형 당뇨병, 홍반성 루푸스, 건선, 크론병 등 총 41가지 자가면역질환을 다뤘다.

■기상 후 1시간가량 지속되는 통증, 류마티스 관절염

생명과 직결된 질환은 아니지만 삶의 질을 떨어뜨리는 관절염은 누구나 걸릴 수 있는 질병이다. 무릎, 척추, 어깨, 손가락, 손목 등 관절에서 발생하는 통증이나 부종, 팽팽함 등으로 인해 일상의 움직임에 불편

감을 준다. 관절염은 크게 퇴행성 관절염과 류마티스 관절염으로 나뉜다.

퇴행성 변화로 관절을 보호하고 있는 연골의 손상이나 뼈와 인대 등의 손상이 생겨 염증과 통증이 나타나는 퇴행성 관절염은 고령자들이 주로 앓는다. 류마티스 관절염은 정확한 발생 원인이 밝혀지지 않은 자가면역질환이다. 주로 30대 전후 여성에서 발생하는 것으로 나타났다.

류마티스 관절염은 윤활액에 염증이 발생하며 분비되는 새벽을 지나 아침에 일어났을 때 1시간 이상 증상이 지속되는 것이 특징이다.

류마티스 관절염을 제때 치료하지 않으면 관절 마디가 휘어지거나 굳어져 마음대로 사용할 수 없게 되는 장애가 생길 수 있다.

또 관절 외 폐와 혈관, 인구와 같은 주요 장기를 침범하면 치료 결과가 좋지 않을 수 있다. 따라서 초기부터 병원을 찾아 꾸준히 치료하는 것이 바람직하다.

류마티스 관절염은 항류마티스제제로 꾸준히 염증을 조절하면 증상을 완화할 수 있다. 생활습관 개선도 새겨야 할 항목이다. 통증이 있는 부위를 따뜻하게 하고, 몸을 가만히 두는 것보다는 조금씩 움직이면 증상이 완화된다. 이때, 가볍게 걷거나 스트레칭을 하면 도움이 된다.

■다양한 증상이 나타나는 천의 얼굴 루푸스

'루푸스(lupus)'는 라틴어로 늑대를 의미한다. 환자 피부에 생긴 발진 모양이 늑대에 물린 것처럼 보인다고 해서 붙은 질병 이름이다.

빨간 발진이 나타나는 홍반 루푸스라고 한다. 루푸스는 자가면역질환의 하나로, 면역 시스템의 오작동으로 몸을 이물질로 착각해 건강한

조직을 공격하면서 염증과 통증이 발생한다. 나비 모양의 홍반, 피로감, 입안 궤양, 부종, 체중 감소 등 증상이 대표적이다.이 외에도 복통, 적혈구·백혈구·혈소판 감소, 단백뇨, 신부전 등 다양한 증상이 나타나 천의 얼굴을 가졌다고 말한다. 우리나라 환자는 약 2만 명으로 추정하고 남성보다 여성에서 10배 정도 빈번하게 발생한다.

루푸스는 완치는 어렵지만 시의 적절한 치료를 받는다면 잘 관리할 수 있다. 보통 증상 호전과 악화 예방을 위해 약물 치료를 시행하는데, 콩팥 침범이 있을 때는 고용량 스테로이드, 면역억제제를 투여하고 환자의 예후에 따라 생물학적 제제 투여 등을 고려할 수 있다.

루푸스를 앓는다면 일상에서 각별히 신경써야 하는 부분이 있다. 자외선을 쬐면 루푸스 활성도가 오르기 때문에 외출 시 반드시 선글라스를 쓰고 챙이 넓은 모자를 써 자외선을 차단하자.

/박지영(건보공단 웰빙 발해)

■ 본란은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

독자투고

안심콜 서비스 등록 맞춤형 응급처치 받으세요



조석준 /담양소방서 옥과119안전센터

날이 갈수록 고령인구 증가로 인한 고령자, 독거노인 등 재난취약계층의 사고 사실을 인지하지 못해 끝난 타입을 놓치는 경우가 많다.

119안심콜 서비스를 사전 등록하면 심신장애자, 고령자 및 독거노인 등에게 위급한 상황 발생 시 구급대원이 질병 및 특성을 미리 알고 신속하게 출동하여 맞춤형으로 응급처치

와 병원 이송이 가능하다. 안심콜서비스를 등록한 뒤 위급상황이 발생하여 등록된 일반·유선전화 번호로 119 신고를 하면 119종합상황실 및 119출동대가 사전 등록정보의 활용이 가능하다.

또한 등록자가 위급 상황에 처해 등록된 번호로 119에 신고를 하면 보호자에게도 등록자가 119신고 접수가 되었다는 문자메시지를 보내주어 보다 빠르게 등록자의 사고 사실을 알 수 있다.

안심콜 서비스는 119안전신고센터(http://u119nema.go.kr) 홈페이지에 접속해 안내에 따라 개인정보, 병력, 복용 약물, 보호자 연락처 등을 입력·신청하여 본인, 보호자 또는 대리인이 신청할 수 있다.

담양소방서에서도 구급차 내 119안심콜 홍보전단지 게시 및 등록 신청서를 비치하여 119구급 수혜자 중

119안심콜 가입을 독려하는 등 적극적인 홍보를 통해 군민들의 보다 나은 구급서비스 혜택을 위해 노력하고 있다.

즐거운 캠핑 안전수칙 준수



이승재 /여수소방서 여서119안전센터

캠핑(야영) 등 야외 활동을 즐기려 떠나는 사람이 많아지고 있다.

특히 봄에는 꽃피경을 많이 다니는 데 최근 차박·캠핑 붐이 일어나면서 야영장·오토캠핑장 같은 야영시설을 찾는 사람이 늘고 있다.

그러나 이용객이 늘어나는 만큼 화재 안전의식 수준은 그렇게 높지

않은 실정이다. 화재 위험성을 인지하지 못해 야영장에서의 화재·안전사고가 매년 증가해 사고 예방의 중요성이 커지고 있다.

첫째 화기 사용 시 안전에 대비해야 한다. 야외 여행을 즐기며 요리, 난방, 불멍 등 다양한 이유로 화기를 취급하게 된다.

삼발이보다 큰 불판·냄비 사용하면 부탄가스 캔까지 열기가 닿아 과열로 폭발의 위험성이 있으니 주의해야 한다. 파열 방지 기능을 갖춘 부탄가스 캔 사용을 권장한다.

둘째 캠핑장 내에 소화가 위험을 파악해둔다. 만약의 사태에 대비해 소화기를 언제든지 사용할 수 있도록 미리 숙지하고 초기의 불은 소화기로 대처해야 한다.

대체로 캠핑장에는 소화기가 준비

돼 있지만 혹시 소화기가 구비돼 있지 않다면 여행 전 미리 구입하는 것도 좋은 안전대책이다.

셋째 바비큐는 캠핑장에서 지정한 곳에서만 진행한다. 해당 장소에 미리 설치된 화덕, 그릴 등을 사용해 화재 가능성을 최소화해야 한다.

다른 장소에서 바비큐를 시도하거나 불법적으로 불을 피우는 건 절대 금물이다.

안전수칙·화재 예방 방법을 지키며 안전한 마음은 버리고 안전을 생각하는 캠핑을 실천할 때 안전사고도 예방하고 기분 좋은 캠핑을 즐길 수 있을 것이다.

Advertisement for Honam Maeil newspaper, including contact info, subscription rates, and office address.

Large advertisement for Honam Maeil newspaper, featuring a bamboo forest image and text about the newspaper's history and mission.