

건강 칼럼

제조업계에 부는 리턴십 바람, 돌아온 고령 근로자 '허리디스크' 주의

최근 한 철강회사가 정년을 1년 연장한 것을 두고 고령 근로자의 정년 확대 문제가 사회적인 화두로 떠오른 가운데, 제조업 시장을 중심으로 '리턴십'에 대한 관심이 높아지는 중이다. 리턴(Return)과 인턴십(Internship) 단어를 합친 리턴십은 미국의 투자은행 골드만삭스가 출산, 육아 등으로 경력에 공백이 생긴 사람들을 위해 2008년 시행한 인턴십 제도다. 오늘날에는 정년 이후 은퇴자의 재취업까지 개념의 범위가 확대돼 사용되고 있다.

제조업은 업무 특성상 체력단련 및 발질해준다면 업무 수행에 큰 지장이 생기지 않아 고령 근로자들의 비중이 높은 직종이다. 그만큼 은퇴 이후 제 2의 직업으로 제조업을 선택하는 경우도 많다. 실제로 지난해 60대 이상 제조업 취업자가 20대 이하를 처음으로 넘어섰다는 통계청의 조사가 발표되기도 했다.

그러나 나이가 들수록 신체기능이 저하될 뿐만 아니라 골밀도 및 근력 약화로 인해 부상이 쉽게 발생할 수 있으므로 주의가 필요하다. 실제 고용노동부의 2022년 산업재해 현황분석에 따르면 제조업 분야의 산업재해 건수는 3만 1544건으로 모든 업종 가운데 가장 많이 발생했으며, 그 중 60세 이상의 산업재해율은 29%로 거의 3분의



박종훈
인간자생한방병원 병원장

의 1에 달했다. 이는 서비스 직종에서의 60대 이상 산업재해율(14%)과 비교했을 때 2배가 넘는 수준이다.

고령 근로자들의 가장 주의해야 할 부상으로는 '허리디스크'를 꼽을 수 있다. 허리디스크는 척추 뼈 사이 디스크(추간판)가 정상 위치를 벗어나 주위 신경을 누르고 열증과 통증을 유발하는 질환이다. 특히 가장 많은 제조업 종사자가 분포하는 기계정비와 금속가공 분야의 경우 장시간 허리를 숙여 반복적인 업무를 수행해야 하는 때가 많다. 하지만 이러한 환경은 척추에 상당한 부담을 안긴다. 허리를 숙이는 자세는 서 있거나 앉았을 때보다 척추에 많은 압력을 가하고 디스크로 향하는 영양 공급도 방해하기 때문이다. 더구나 나이가 들수록 디스크의 수핵은 수분이 줄어들어 약해지기 때문에 허리디스크 발생률이 더욱 높아진

다. 허리디스크의 대표적인 증상으로는 허리 통증과 더불어 돌출된 디스크가 신경을 눌러 다리, 엉덩이가 저리는 하지방사통을 들 수 있다. 하지만 해당 증상들을 노화로 인한 문제로만 치부해 방치하게 되면 디스크의 돌출 및 탈출 정도가 더욱 악화되고 나아가 마비로 이어질 수 있는 만큼 각별한 관심이 필요하다. 따라서 의심되는 증상이 나타났을 경우 전문의를 찾아 즉시 진료에 나서는 것이 현명하다.

한의학에서는 추나요법, 침·약침치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 통해 허리디스크 치료에 나선다. 먼저 틀어진 척추를 비롯해 주변 근육과 인대를 바르게 교정하는 추나요법을 실시함으로써 척추 뼈 사이의 공간을 확보해 눌러 있던 디스크가 받는 압박을 줄인다. 여기에 침치료를 통해 경직된

허리 근육을 이완하고, 한약재의 유효성분을 정제한 약침을 체내에 직접 놓아 염증을 빠르게 없앤다. 특히 노년층은 다른 연령대에 비해 골밀도와 근육량이 적은 만큼 근육과 뼈를 강화하는 한약 처방을 통해 증상 악화 및 재발을 방지한다.

이러한 한방통합치료의 효과는 SCIE)급 국제학술지 '영국의학저널 오픈(BMJ Open)'에 게재된 자생한방병원의 연구 논문을 통해 입증된 바 있다. 연구팀은 73명의 허리디스크 환자들을 대상으로 한방통합치료를 실시하고 치료 전후 요통 기능장애지수(ODI)와 시각통증척도(VAS)를 비교했다. 그 결과 ODI는 치료 전 40.74에서 치료 1년 후 9.84로 줄어들었으며 3년 후에는 6.3으로 더욱 낮아졌다. 더불어 요통 VAS의 경우도 치료 전 4.37에서 치료 1년 후 0.59로 감소한 것으로 나타났다. ODI와 VAS는 환자가 느끼는 장애와 통증의 정도를 숫자로 표기하는 척도로서 값이 낮을수록 상태가 호전됐음을 뜻한다.

인구고령화가 진행됨에 따라 점점 더 많은 시니어들이 취업전선에 다시 뛰어드는 분위기다. 오래도록 경제활동을 지속할 수 있다는 것은 좋은 일이지만, 나에게 가장 중요한 재산은 언제나 '건강'이라는 점을 명심하길 바란다.

사설

실종된 어느 건설사 대표, 숨진 채 발견

전북지역 어느 중견 건설사 대표가 실종됐다. 그가 사라졌다는 신고가 접수된 것은 지난 15일 오전 8시 40분쯤이다. 그는 새만금 육상태양광 발전사업 특혜 의혹으로 검찰 수사를 받던 중이다. 신고를 받은 경찰과 소방 당국은 실종자의 차량을 통해 증상 악화 및 재발을 방지한다.

실종 13일만에 전북 임실군 옥정호에서 숨진 채 발견됐고, 범죄 혐의점은 없는 것으로 파악됐다.

지난 28일 오후 6시45분께 "호수에 사람이 떠 있다"는 낚시꾼의 신고를 받고 출동한 경찰과 소방당국은 수변에서 약 3m 거리에 있던 한 건설사 대표의 시신을 발견했다.

발견 당시 경찰은 그가 사라지기 전 인상착의가 일치하는 것을 확인했다. 이후 지문검사를 실시한 결과 숨진 시신은 실종된 건설사 대표로 확인됐다.

한편 태양광 발전 사업은 당초 99MW였으나 이를 둘러 조

개 실종자의 업체가 포함된 컨소시엄과 다른 건설업체가 속한 다른 컨소시엄이 각각 같은 규모의 발전시설을 짓는 방식으로 진행됐다.

그러나 지난해 6월 신재생에너지 사업 추진 실패를 감사한 감사원은 "군산시가 우선협상대상자 선정 과정에서 특정 업체에 특혜를 줬다"면서 검찰에 수사를 의뢰했다. 다른 건설사에 일감을 주기 위해 태양광 발전시설의 공구를 의도적으로 조장했다는 게 감사원의 감사 결과였다.

군산시는 이 건설사가 선정한 금융사가 사업 조건을 충족하지 못하자, 다른 금융사와 자금 약정을 체결하면서까지 계약을 강행했다는 의혹도 받았다. 실종자는 검찰 수사에 대한 압박감과 건설 경기 침체에 따른 자금난으로 어려움을 겪은 것으로 알려졌다.

한편, 실종 13일만에 전북 임실군 옥정호에서 숨진 채 발견된 전북의 한 건설사 대표에 대해 범죄 혐의점은 없는 것으로 파악됐다.

평화통일 국제 지도자회의

2024 국제지도자회의(ILC-International Leadership Conference)가 최근 경기도 가평군 청심국제청소년수련원에서 열렸다. 이날 행사는 세계 평화연합(Universal Peace Federation·UPF)이 주관했다.

주제는 '종교화합과 한반도 평화통일'이었다. 한국 종단 지도자·미국 기독교 성직자 등 여러 국가의 지도자들을 포함해 700여 명이 참석했다. 국가 및 대륙 단위의 프로젝트는 공생, 공영, 공의가 실현된 신동일한국과 신통일세계를 이루기 위한 확고한 기반이다.

모든 존재가 하나라는 깊은 교훈을 받아 결국 궁극으로 통하는 길은 한 길이고, 모든 종교가 나가는 길도 한 길이다. 특히 종교인들이 함께 걸어가며 한반도의 미래를 밝혀야 한다.

이번 ILC 2024의 주제로 정해진 '종교화합과 한반도 평화통일'은 통일한국의 비전을 전

세계인과 공유할 목적으로 열렸다. 국제적 논의와 협력의 장을 통해 세계지도자들의 의지와 역량을 모은 것이다.

새로운 상상력과 창조적 힘으로 한반도 평화와 통일을 위한 종교화합과 국민통합의 길을 제시했다. 종교화합이 세계평화를 위한 필수적인 조건임을 인정하고, 종교라는 이름으로 더 이상의 범죄가 일어나지 않게 해야 한다.

국제지도자회의(ILC)는 문선명·한학자 총재의 평화와 통일운동의 일환으로 매년 개최되었다. 신통일한국을 완성하기 위해서는 통일 희망의 불을 다시 붙여야 한다. 한편 참석자들은 경기도 파주에 위치한 일진각 평화의종 앞에 모이기도 했다.

북한 주민들이 하루 빨리 종교의 자유를 맞이할 수 있도록 평화행진과 평화 메시지 작성, 그리고 평화의 종 타종을 했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

스모 선수 손에 안긴 '아기 울리기 대회' 참가 아이들



28일 일본 도쿄에서 '나키스모 아기 울리기' 대회가 열려 스모 선수들이 아이들을 안고 있다. 생후 일 년이 안 된 아이를 스모 선수가 안고 '나키'(울어)라고 말해 가장 먼저 혹은 가장 크게 우는 아이가 이기며 그레도 울지 않으면 약마 미스크로 아이를 울린다 이 대회는 잡귀를 쫓고 아이의 건강을 기원하기 위한 목적으로 열리는 전통 행사다.

여성·생명·자유 외치는 이란 사형 반대 시위대



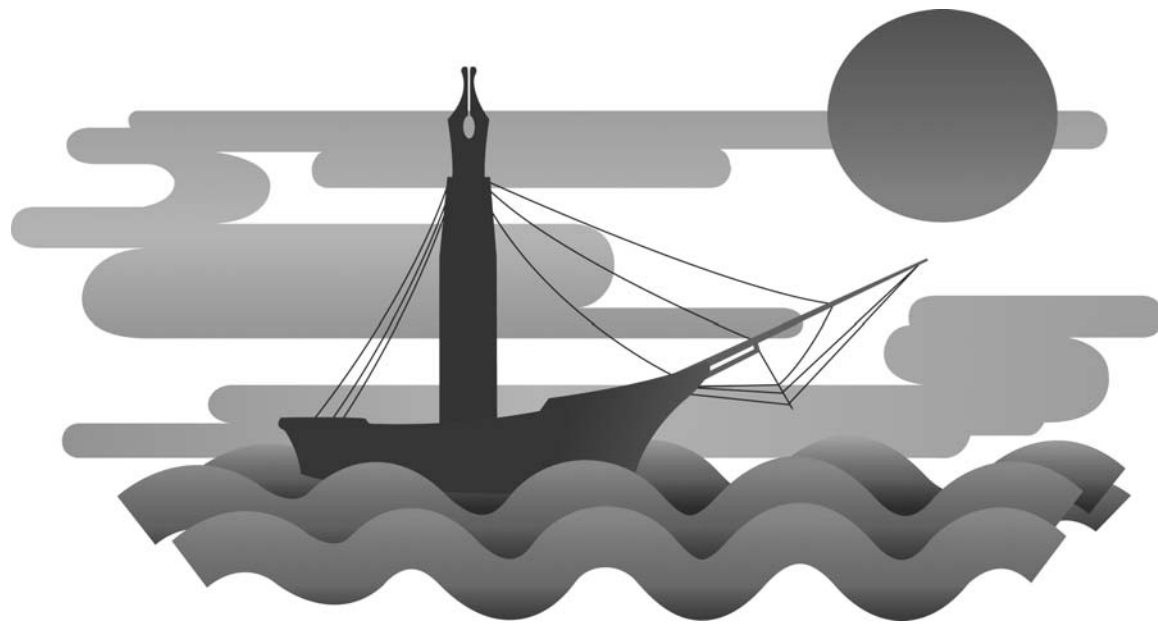
28일(현지시간) 독일 베를린에서 이란의 인기 래퍼에게 내리진 사형 선고에 반대하는 시위가 열리고 있다. 이란 법원은 이란 '허집 의문사' 사건과 관련해 반정부 시위를 옹호하고 여성, 생명, 자유 운동을 지지한 혐의로 유명 래퍼 투마즈 살레히에게 지난 24일 사형을 선고했다.

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