

건강 칼럼

코로나19호 활동량 적은 요즘... '골다공증' 예방에 힘써야

전 세계에 불어 닥친 코로나19의 여파로 고강도의 사회적 거리두기 운동이 지속되면서 운동량 부족을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다. 햇빛을 쬐는 일이 줄어들고 움직임의 빈도가 약해지는 요즘 같은 때에는 근육이 감소하고 운동 신경이 감퇴하면서 증상을 악화시키는 질환을 호소할 확률 역시 높아진다.

뼈가 약해지면서 발생하는 가장 대표적인 질환 중 하나인 '골다공증'은 뼈에 구멍이 나면서 부러지는 증상을 동반한다.

보통 나이가 들면서 자연스레 신체의 기관이 약해짐에 따라 나타난다고 알려져 있지만, 여성의 경우 폐경을 거치면서 더욱 높은 골다공증 발생 위험을 감내해야 한다.

골다공증은 뼈가 쉽게 부러진다는 점에서 노인성질환 중 심각한



윤석환 원형제일종합병원 신경외과 원장

부분을 차지한다. 일반적으로 골절은 체중이 실린 상태로 넘어지거나 부딪치면서 부러지게 되지만, 골다공증은 뼈 자체가 약해진 상태에서 약간의 충격만 가해져도 금이 가고 손상을 입는다는 점에서 노인환자들에게 관리가 매우 중요한 질환이다.

특히 나이가 든 고령자들의 경우 골다공증과 함께 합병증이 나타나면서 사망까지 이어질 수 있는 만큼 깊은 주의가 요구된다.

골다공증을 예방하기 위해선 하루 30분 이상 햇빛을 충분히 쬐어 칼슘을 생성하고 꾸준한 운동으로 뼈를 튼튼히 해야 한다. 하지만 상에서 약간의 충격만 가해져도 금이 가고 손상을 입는다는 점에서 노인환자들에게 관리가 매우 중요한 질환이다.

여기에 평소 무거운 것을 드는 행동이나 갑작스레 몸을 숙이는 동작 등을 자제하는 것도 신체를 보전하는데 많은 도움이 될 수 있다.

이와 함께 정기적인 검사를 통해 뼈의 건강 상태를 확인하는 것도 반드시 필요하다. 현재 국가가 제공하는 건강보험 제도 상 매년 65세 이상 여성들과 70세 이상 남성들의 고위험 요소가 1개 이상일 경우 보험이 적용되면서 많은 비용이 지불되는 위험 부담을 줄일 수 있다.

하지만 골다공증이 이미 상당수 진행된 경우라면 의료진과의 충분한 상담을 기반으로 치료를 받을 수 있어야 한다.

주된 치료 방법으로는 주사 치료, 경구약 투약 등 약물을 이용한 방법들이 사용된다. 보통 약물을 이용한 치료는 3개월~6개월 가량이 지나면 통증이 사라지지만 장기간 사용 시 효과가 없거나 부작용이 나타날 수 있는 만큼 어느 정도 시점이 지난 후에는 대체 사용할 것을 권장한다.

사설

총선 이후 예산 증액에 힘써야 한다

총선의 결과가 나왔다. 민심의 선택이 밝혀진 것이다. 이제 총선 이전의 평상심으로 돌아가 지역 발전에 관심을 모아야 한다. 그런데 전북 발전은 그 무엇보다도 예산 증액이 필요하다. 증액된 예산 확보가 없다면 지역 발전 계획은 그 어떤 것이라도 무용하다. 아무리 거창하게 공표를 했다해도 그렇다. 그래서 여기 다시 할 말이 있다. 지역발전을 약속하던 프로젝트 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 행방이 묘연한 까닭이다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요런데 그뿐이라면 곤란하다.

예산 증액을 위한 행보를 요구하기엔 때가 너무 이르지 않느냐고 말해진 안된다. 전북도는 발전 청사진 공표에 걸맞게 예산 확보에 지대한 관심을 가져야 한다. 지금의 이 시점에서 프로젝트 사업 발굴에 대해 짚어볼 바가 있다. 사업 발굴이 능사가 아니지 않아서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야만 하는데 그게 부족했기에 하는 말이다. 구체적인 추진의 모습을 보여줘야 진짜 프로젝트 사업이 아니냐는 물음을 주고 싶은 오늘이다.

전북도는 뭔가를 보여줘야 한다. 도민들은 그것을 기대하고 있다. 내년 예산이 증액될 것으로 믿고 있지만 소폭 증액은 의미가 없다. 물가 인상을 반영하는 정도의 증액으로는 지역 발전을 이끌어낼 수 없다. 군산의 현대중공업 조선소 가동 중단과 한국 지엠 공장 폐쇄를 생각하면 일자리 창출을 위해서라도 대폭 증액이 있어야 한다. 정부 측 인사는 '현장의 목소리를 듣고 정부가 할 수 있는 최대한의 지원 조치를 강구하겠다'고 했지만 지금까지 달라진 것은 하나도 없다.

진짜 중요한 것은 지원 약속이 아니라 실제 손에 쥐어지는 돈이라는 이야기다. 해마다 가을과 연말 즈음이면 도지사와행정부지사과정무 부지사가 릴레이 행보를 보여줬지만 전북도는 올해 가일층 노력해야겠다. 지역의 낙후를 덜어내려면 각각의 사업들을 분개도에 올려놓아야만 한다는 지적이다. 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 더 많은 일자리가 창출되고 동시에 고용도 안정되기를 바라고 있다. 전북도는 8조원 예산사대를 목표로 더욱 힘써주기를 바란다.

전북 탄소산업 보다 더 성장해야

전북의 탄소산업에 할 말이 있다. 보다 더 성장해야 한다는 주문이다. 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 선두주자 자리를 위해서도 그렇다. 탄소산업에 관한 한 전북도는 어느 광역자치체보다도 먼저 시작했다. 그런데 현재 전북 탄소산업의 규모가 만족스럽지 못하다. 추진해온 역사가 십수 년이 지났지만 갈 길이 먼 까닭이다. 백년 먹거리사업이라며 대대적으로 홍보했던 것을 생각해야 한다.

전북도는 탄소산업 이미지를 대외적으로 뚜렷하게 해야 한다. 후발주자 지역인 다른 광역자치체가 한국 탄소산업의 대표주자가 되려고 욕심을 품고 있을 지 모르기 때문이다. 우리 전북과 경쟁관계에 있는 경북이 바로 그러하다. 전북 탄소산업의 역사가 십수 년인 데도 그 발전상이 미흡하다. 오랜 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제에 기대한 만큼의 도움을 주지 못하고 있다면 더욱 욕심을 내야 한다.

전북도가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군이 크지 않다면 전국 상용화에 한계가 있을 수밖에

에 없다. 현재 탄소 산업의 현수조를 들여다보면 전북의 탄소산업에 대해 이대로 괜찮고 아니 물어볼 수가 없다. 백년먹거리 사업이라까 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 보면 아쉬움 그 자체다. 홍보했던 것과 비교하면 고용된 인원이 한참 적으니 말이다. 그리고 효성 공장이 그렇다. 2013년에 준공할 때만해도 올해 2020년까지 1조2천억원을 투자하기로 했었다. 그 약속이 순조롭게 지켜지고 있는지 궁금하다.

전북도는 탄소산업에 관한 한 최고 자존심을 가져야 한다. 그리고 전북도는 탄소산업의 현수조를 항상 폭넓게 보아야 한다. 탄소산업이 지역 경제를 떠받들어 줄 것으로 기대했는데 아직 기대했던 것만큼은 아니다. 전북도는 탄소산업의 성과를 말할 때 사실을 있는 그대로 말해야 한다. 희망 사항을 사실인양 말하면 안 된다. 백년 먹거리 탄소산업은 도민의 오랜 관심사이다. 지역 경제에 더 좋은 영향을 미치도록 계속 분발해야 한다는 당부이다.

기고문

농기계 안전수칙 준수로 예방하자

겨울에 잠들었던 대지가 숨을 쉬면서 본격적인 영농철을 맞아 농촌에서는 논과 밭에서 농민들이 한해 농사를 위한 손질이 분주해 지고 있다. 농기계가 없던 옛날에는 사고라는 것은 단순한 경사 정도였으나, 농기계가 없으면 농사일을 하지 못할 정도로 사용 비중이 높아지면서 농기계 종류도 다양해지고 그에 따른 농기계사고 비중도 같이 높아져 한순간에 방심이 부상이나 목숨을 앗아가는 안타까운 현장을 종종 접하게 된다.

최근 젊은층 귀농인구가 증가하고 있으나 아직도 농촌 지역은 인구가 감소하고 고령화로 접어들었으며 농기계를 운영하는 연령층은 주로 70대 이상의 고령층으로 확인되었다.

큰 힘을 필요로 하는 기계조작의 경우 노인분들의 체력적 한계로 인해 사고가 많이 발생하고 있으며, 음주 후 농기계 조작이나 사소한 기계 조작 실수로 인한 사고 또한 빈번히 발생하고 있다. 특히 경운기나 이앙기 등 농기계는 별도의 자격 요건이나 나이등의 제한을 받지 않아 누구나

쉽게 운전이나 조작이 가능해 보니 별도의 안전장치가 없는 농기계를 취급 시 위험에 노출될 수밖에 없고, 또한 안전교육 없이 쉽게 운전들을 하다보니 운전미숙이나 안전에 대한 의식부족, 고령자의 순발력 부족 등이 요인으로 안전사고가 발생하면서 인명피해 및 재산피해가 발생하고 있다.

최근 5년간 우리도에서 일어난 농기계 관련 사고는 1400여건으로 사계절중 그레도 농기계 사용 빈도가 높은 농사철인 봄과 가을에 주로 발생하고 있다.

농기계는 일손 부족으로 인해 어려운 농촌에서 없어서는 안될 정도로 편리하고 능률적으로 사용되고 있지만 안전사고에 대한 의식부족 등으로 사고가 발생하는 만큼 안전사고에 대한 각별한 주의가 요구된다.

농기계 안전사고 예방을 위해서는 사용전에 농기계의 안전 점검등을 철저히 하고 사용자 스스로의 안전수칙을 지키는등 기본적인 안전에 대한 의식을 가지는 것이 무엇보다 중요하다.



홍성광 무진장소장 119 구조대장

셋째로 농기계 등에 적재물을 적재 시 적당하게 적재하여 적재물 너하로 인한 사고유발을 방지하고 급격한 방향전환 및 안전 속도등을 준수하도록 한다. 넷째로 어두운 시간에 시골 도로에서 차량을 운전하다보면 아무것도 없었는데 갑자기 눈에 보인 경운기 등으로 인해 사고가 날뻔한 놀란 경험이 한두 번 정도는 있을 것이다. 어두운 시간 농기계 사고 예방을 위해서 평소 후미등이나 방향등표시 등 정상작동 상태를 확인하거나 눈에 잘 보이는 야간 반사판등을 부착함으로써 사고를 예방하는데 많은 도움이 될 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic area featuring a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun or moon in the background. Text on the right side reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일