

건강 칼럼

골다공증 검사 받아야 하는 위험군 존재해

하늘에서 내리는 하얀 눈은 겨울에만 볼 수 있는 특권이지만 동시에 겨울의 골치거리이기도 하다. 미끄럽고 축축한 눈이 이동을 어려움을 주기 때문이다. 사실 눈이 내리지 않더라도 겨울에는 곳곳에 숨어 있는 빙판길을 조심해야 한다.

그런데 여기에 눈까지 내리면 집밖을 나서서 일이 업무가 나지 않을 것이다. 특히 작은 충격에도 쉽게 골절이 일어나는 골다공증 환자라면 더욱 그렇다.

골다공증은 나이 든 사람에게 자주 나타나는 대표적인 노화 질환이지만 꼭 노화만이 원인인 것은 아니다. 나이가 젊은 편에 속한다고 해도 골다공증에서 자유로울 수는 없다. 실제로 골다공증의 원인은 여성



이 경 응

평촌서울나우병원 내과원장

호르몬 부족, 칼슘 또는 비타민 D 결핍, 유전, 당뇨 등의 만성질환, 저체중, 스테로이드 장기 복용, 갑상선 호르몬제 복용, 흡연, 음주 등 다양하다.

문제는 골다공증 자체가 별다른 증상이 없어 이미 골절 사고가 일어난 뒤에 발견되는 일이 흔하다는 것

이다. 이 때문에 수많은 의료진은 적어도 골다공증 위험군에 속한다면 미리 골다공증 검사를 받아보는 것이 낫다고 말한다.

골다공증이 걸릴 가능성이 큰 사람같은 폐경 여성, 만 70세 이상 남성, 골절 경험자, 만성질환 환자 등이다. 자신이 이 경우에 포함된다면 골절

예방 차원에서라도 골다공증 검사를 받아보길 권한다.

덧붙여 많은 환자가 골다공증은 자연스러운 노화의 과정이라고 생각한다. 그래서 치료의 중요성을 간과해 골다공증을 방치하는 사람이 많다. 하지만 골다공증은 반드시 치료가 필요한 질환이다. 따라서 골다공증 위험군이라면 늦기 전에 골다공증 검사를 받기 바란다.

골격은 우리 몸이 바로 설 수 있도록, 제대로 움직일 수 있도록, 원하는 동작을 취할 수 있도록 단단한 기반을 지탱해주는 역할을 한다. 이 기초적인 구조가 약해져 무너진다면 우리의 삶까지 치명적인 영향을 받을 것이다. 따라서 골다공증 환자라면 체계적인 치료 방법으로 골절을 예방할길 바란다.

독자제언

어르신 교통사고 예방을 위한 제언

코로나 이전 노인대학 등에서 어르신들을 대상으로 보행사고, 농기계 사고 및 어르신 운전자 사고 등 어르신 교통사고 예방을 위한 강의를 자주하였다.

UN에서는 65세 이상 어르신 인구 비율이 전체 인구의 7.2%면 고령화 사회, 14.4%이면 고령사회, 20% 이상이면 초고령 사회라고 정의 하였고, 우리나라는 2018년에 고령사회에 진입하였으며, 2040년에는 38.2%에 도달할 것으로 예상된다.

65세 이상 어르신 인구 10만 명당 교통사고 사망자 수는 34.6명으로 OECD 회원국 평균의 3배로 매우 심각하며, 고령자 보행사고 발생 건수는 매년 증가하고 있다.

우리나라 65세 이상 운전자는 249만여 명이며, 65세 이상 교통사고는 지속적인 증가추세에 있다.

최근 5년간 고령 운전자 교통사고가 가장 자주 발생하는 달은 10월로 9.7% 차지하며, 시간대는 10시부터 12시가 13.6%, 사고원인은 주로 신호위반이며, 안개 낀 날이 9.1%로 사고 발생률이 높았다.

어르신 교통사고는 사고발생시 타박상이나 단순골절보다 복합골절 및 복합상지 손상 등 중증도가 굉장히 높은 양상을 보이고 있다.

어르신 교통사고 발생률이 높은 이유는 노화로 인하여 행동이 늦어지거나 자극에 반응하는 시간이 늦어져 횡단 보도 사고가 많으며, 운전자의 경우 신

호워반이나 교차로 사고가 잦다. 즉 사고 및 판단능력 저하, 지나친 저속주행, 운동능력 저하 등이 주 원인이 된다.

정부는 어르신들의 교통사고를 줄이기 위해 75세이상 고령 운전자의 적성 검사 기간을 5년에서 3년으로 단축, 2시간의 교통안전교육 의무 이수, 노인성 질환자의 면허관리 강화, 인지기능 검사가 포함된 무료 교통안전교육 의무화, 사업용 고령운전자 정밀안전능력 검사 등 안전 대책을 마련한 바 있다.

운전자들은 2008년 어르신들의 보행 안전을 위해 도입된 실버존의 제한속도 30km 준수하고, 이러한 실버존을 포함한 모든 도로에서는 항상 보행자가 있는지 살피고 불법 주차차, 급출발 및 급제동을 하지 말아야 하며, 어르신들의 보행시 경적을 울리지 말아야 한다.

어르신들은 도로 횡단시 좌우를 잘 살피고 가급적 횡단 보도를 이용 하여야 하며, 밝은 계통 옷 착용, 차량운행시 음주운전 절대금지, 안전띠 착용, 신호준수 및 안전속도 운행 등 법규 준수를 생활화 하여야 한다.

또한, 경운기 등 농기계 운행 시에는 음주운행 금지 및 야광반사지를 부착하고 자전거 사망사고의 85%가 60대 이상으로 음주운전 금지와 안전등을 부착하여야 하며, 농작물 건조장소는 가급적 차량 운행이 없는 곳으로 선정하여야 한다.

전근수 무주경찰서 민원실장 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

코로나19 구제책과 백신 접종 설명하는 美 대통령



조 바이든 미국 대통령이 16일(현지시간) 워싱턴주 밀워키의 플랫우드 극장에서 TV로 중계되는 CNN 티운틀 행사에 참석해 연설하고 있다. 바이든 대통령은 1조9천억 달러 규모의 코로나19 구제책과 백신 접종에 대해 설명했다.

사설

고창 유기상 군수의 치유문화도시 사업

전북 고창군의 '치유문화도시' 사업에 관심이 쏠리고 있다. 고창 문화관광재단은 올해 코로나19로 지친 이들에게 위로와 감동을 주는 '문화백신'이 되겠다는 목표로 다채로운 사업을 펼친다.

이 사업은 치유문화도시를 이루는 사람, 공동체, 그리고 자연·생태 등 세 가지 주체의 어울림에 중점을 둔다.

이를 위해 남녀노소 등 다양한 주민이 참여하는 '문화도시 시민기획단'이 본격 운영된다. 기획단에서는 언택트 치유포럼, 플라마켓, 음식나눔 행사 등 고창 주민이 직접 프로그램을 기획·홍보·진행하게 된다.

고창군 성송면 양사마을은 이미 해마다 마을 곳곳을 하며 공동체를 치유해 가고 있다.

책 마을 해리, 책이 있는 풍경, 아산 허브 마을, 치유농업연구소 등 성공적인 치유 프로그램도 운영 중이다.

'우리 할매 유튜브 라이브 방송' 등 활발한 공동체 활동을 지원하기도 한다.

고창은 세계 최고의 게르마늄 은천인 석정은천 지구와 방장

산·문수산을 중심으로 힐링 인프라, 생물권 보전지역 등이 있다.

유기상 고창 군수는"고창에는 운곡습지, 선운산, 고창읍성 명동주립 등 자연·생태 공간도 곳곳에 있다"며"숲길을 걸으면서 심신과 마음이 이내 평안해지는 경험을 할 수 있기를 바란다"고 말했다.

앞으로 마음 치유형 코스를 만들고 숲속 명상의 장 등을 더욱 아름답게 꾸며야 할 것이다.

'고창 스테이 프로젝트'도 관심이다.

문화 예술인 대상 '마을 한 달 살기'와 일반인 대상 '고창 여행하기' 등이 새롭게 다가갈 예정이다. 지역 문화 예술 네트워크도 강화된다.

'고창읍성 체험 거리 조성'과 '고창 구도심 도시재생 사업', '어촌 뉴딜 300사업' 등과 협업해 지역 문화의 거점 공간으로 거듭날 전망이다.

지역 사회와의 동반 성장이 중요하다. 모든 역할을 집중해 군민과의 소통을 위한 사업 발굴에 최선을 다하기 바란다.

전북은행장 52년 만에 첫 내부 출신

전북은행 창립 52년 만에 전북은행 내부 출신 인사가 은행장에 내정돼 관심을 모았다. 전북은행장 내정자는 1964년 정을 출생으로 전주상고를 졸업한 뒤 지난 1988년 전북은행에 입사했다.

지점장 근무는 물론 전략기획부장과 IR금융지주 상무 등을 거쳐 지난해 수석 부행장에 선임됐다. 그는 전북은행의 디지털 금융을 총괄하는 등 금융업 전반에 대한 풍부한 경험과 역량을 인정받았다.

내정자는 이미 전북은행 임원 추천위원회에서 후보 검증을 마쳤다. 앞으로 이사회와 3월 주주총회 의결을 거쳐 최종 확정하게 된다. 전북은행 출신이 행장을 맡은 건 전북은행이 설립된 지난 1969년 이후 처음 있는 일이다.

전북은행은 지금까지 11명의 은행장을 모두 외부에서 영입해왔다. 최후한 초대 은행장은 산업은행에서 이사를 지낸 후 전북은행 행장으로 선임됐다. 2대 은행장은 인송구립 전 은행장도 산업은행 전무 출신이다.

이후에도 제일은행, 한국은행 등 외부 출신 인사들이 계속 행장 자리에 올랐다.

김 한 전 은행장은 회계사로 시작해 대신증권, 메리츠 증권, KB금융지주를 거친 인물이다. 임용택 행장도 대신증권에서 업계에 발을 들인 이후 사모펀드 운용사를 거치며 성장했다.

같은 IR금융지주 계열 은행인 광주은행은 이미 내부 출신 은행장을 선임한 바 있다. 지난 2017년 당시 부행장을 제13대 광주은행장으로 선임한 것이다. 광주은행장도 창립 49년 만에 나온 최초의 내부 출신 은행장이다.

현 광주은행장은 1962년 전남 순천에서 출생해 1991년 광주은행에 입행했다. 한편 현 임용택 전북은행장은 네 번째 연임이 유력했지만 후보직을 사퇴했다.

지난 2014년 11월에 취임한 임행장은 캄보디아 프놈펜 상업은행을 인수하기도 했다. 처음으로 내부 출신이 될 전북은행 내정자가 전북은행의 부흥을 이끌기 주목된다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일