

투데이 칼럼

북한 오미크론 방역

북한도 변이 바이러스 오미크론 등장에 바짝 긴장하고 있다. 국경 봉쇄가 더 길어질 거란 관측도 나온다. 세계보건기구 WHO는 남아프리카에서 발견된 새 코로나 변이 바이러스를 '오미크론'으로 명명했다.

오미크론에는 많은 수의 돌연변이가 있다. 이 중 일부는 우려스러운 특성을 가지고 있다. 아프리카뿐만 아니라 유럽과 아시아로까지 오미크론 변이 감염이 확산되고 있다.

그러면서 국경을 다시 걸어 잠그는 나라들이 급속히 늘었다. 북한은 이미 국경을 봉쇄하고 코로나 19 초특급 비상 방역 단계를 유지하고 있다.

조선중앙TV는 국제 소식을 통해 각국의 오미크론 감염자 수를 시시각각 상세히 전하며 위협성을 강조했다. 조선중앙통신도 오미크론이 "델타 변이보다 감염력이 5배나 강한 변이 바이러스"라면서 경계심을 높였다.

북한이 다시 방역 강화를 강조하면서 최근 압록강 철교 시험 운행을 관심으로 모았던 북 중 국경 개방도 더 늦춰질 가능성이 높아졌다.

국제 백신공동구매 프로젝트인 코백스는 지난해 11월 30일 북한에 아스트라제네카 백신 473만 회분을 추가 배정하기로 했다고 밝혔다. 앞서



정복규  
논설위원 통일교육원

배정된 백신 209만 회분을 포함하면 북한 전체 인구의 13%가 접종할 수 있는 분량이다.

그러나 북한은 아스트라제네카 백신을 받을지 여부에 대해 아직 아무런 입장을 밝히지 않고 있다. 앞서 북한은 지난 9월 코백스가 배정한 중국산 시노백 백신 297만여 회분에 대해선 다른 나라에 재배정해도 된다는 뜻을 밝히기도 했다.

북한은 백신 수량뿐만 아니라 종류에 대해서도 민감하게 생각하는 것으로 보인다. 오미크론 출현에 비상이 걸린 북한은 여전히 코로나 백신 공급을 사실상 거부하면서 확진자가 없다는 입장을 고수하고 있다.

북한은 대북제재와 국경 봉쇄 장기화로 경제난에 지친 주민들을 단속하는데 집중하고 있다. 북한은 지난 12월 말 노동당 전원회의를 개최했다. 이 자리에서 김정은 위원장이

어떤 메시지를 내놓을지도 관심이 다.

최근에는 새로운 문화 예술을 활용해 사상 통제를 강화하고 있다. 북한 영화 <월미도>는 지난 1982년 제작됐다. 이 영화는 6.25 전쟁 당시 연합군의 인천상륙작전을 지지하기 위해 월미도를 지키다 전사한 북한군들의 이야기를 담고 있다.

적은 수의 병력이 연합군에 맞서 싸우는 모습을 내세워 주민들의 사상을 무장하는 도구로 활용했다. 북한은 최근 이 영화를 원작으로 한 새로운 가극을 적극 선전하고 있다.

경계난 속에서도 주민들의 충성심을 고취시키고, 자체 문화예술을 통해 사상 교육을 강화하겠다는 의도로 보인다. 이러한 움직임은 최근 노동당 내에 신설된 문화예술부와 관련이 있는 것으로 보인다.

김정일 국방위원장 시절 폐지된

문화예술부는 지난 1월 제8차 당 대회에서 부활한 것으로 추정되고 있다. 북한이 1년에 네 차례나 노동당 전원회의를 개최하는 것도 매우 이례적인 일이다.

김정은 위원장 집권 10주년에 맞춰 성과를 선전하고, 경제와 국방, 방역 사업 등 내년 국정 방향을 결정하는 자리가 될 것으로 보인다.

지난 2일 서훈 청와대 국가안보실장은 중국의 외교 사령탑인 양제츠 공산당 정치국 위원 초청으로 중국을 방문했다. 서 실장은 한미 간의 종전선언 협의 내용을 중국 측에 설명하고 북한을 대화로 이끌 방안을 논의한 것으로 전해졌다.

북한은 그러나 여전히 영변 핵시설 가동을 멈추지 않는 모습이다. 실제로 북한의 핵시설 가동 정황은 위성사진으로 계속 포착되고 있다.

IAEA 사무총장도 최근 황해북도 평산과 평안남도 강선에서 지속적인 핵 활동 징후가 포착되며 우려했다. 평산에는 우라늄 광산이, 강선에는 우라늄 농축공장이 있는 것으로 전해졌다.

지속적으로 관찰되고 있는 북한의 핵 활동 정황은 정부의 종전선언 구상에 먹구름을 드리우고 있다. 이런 상황에서 오미크론 변이 바이러스의 등장으로 북한은 더 움츠러들 것으로 보인다.

사설

백세시대 걷기 운동

백세시대에 건강 장수 비결은 결코 먼 곳에 있는 것이 아니다. 최고 좋은 운동은 단연 걷기 운동이다. 걷기 운동은 돈이 들어가는 것도 아니다. 실천만 하면 누구나 할 수 있는 만인의 운동이 바로 걷기다.

하루 7000보 이상만 걸어도 건강 장수의 길이 열린다. 운동은 금연, 절주, 적정 체중 유지, 건강한 식단과 함께 5대 기본 건강 수칙이다. 특히 운동 효과는 다양한 연구로 입증돼 있다.

하루 5분에서 시작해 운동 시간을 늘릴수록 수명 연장 효과도 함께 늘어난다. 걷기 운동에도 일정한 원칙을 세워야 한다. 한 번에 3~4시간을 몰아서 운동하기보다는 매일 하는 규칙적 운동이 더 효과가 크다.

건강 효과는 충분히 얻으면서도 비용·시간·기술 습득 등에서 가장 효율적인 운동이 걷기다. 얼마나 빨리 걷는가를 나타내는 걷기의 '강도' 영향은 큰 차이가 없다.

중요한 것은 '걸음걸이 숫자' 즉 '몸을 움직이는 숫자'다. '걸'는 속도가 아니다. 건강을 위해서는 규칙적으로 하루 30분 이상 몸을 움직여야 한다. 움직이는 운동(exercise)이건 걷기(step)건 상관없다.

스마트폰으로 측정된 일부 한국인의 하루 평균 걷기는 4,700여 보로 알려져 있다. 그러나 이는 연령, 성별 등을 고려하지 않은 평균이다. 실제로는 하루 3,000보에도 미치지 못하는 사람이 많다.

현대 도시인들은 하루 7,000보 이상 걸기를 실천하기가 결코 쉽지 않다. 목표를 달성하려면 작심하고 걸어야 한다. 매일 일정한 거리 이상 걸기만 해도 사망률을 확실히 줄일 수 있다.

걷기만큼 확실하게 사망률을 줄이는 것은 많지 않다. 건강 장수를 위해서는 '물지도 따지지도 말고' 걸어야 한다. 하루 7,000보 이상 걷기는 '볼로초'다. 새해 벽두부터 걷기 운동으로 건강을 챙겨야 할 때이다.

의사 성과급제의 폐해

'의사 성과급제'의 폐해가 심각하다. 환자의 의료비 부담을 가중시키는 비급여 진료비 문제 때문이다. 실제로 종합병원에서 실시하고 있는 '의사 성과급제'로 의료 공공성이 파괴되고 있다.

의사가 환자에게 얻은 수익으로 성과급을 배당받으면서, 병원이 수익으로 평가받는 공장이 됐다. 의료비가 내리지 않는 것은 의사 성과급제 때문이다.

수도권 소재 700병상 이상 중대형 병원의 비급여 진료비로 인한 폭리가 9,000억 원에 달한다. 공공기관에서 운영하는 병원과 민간 사립병원의 비급여 진료비 격차는 최대 5.9배에 달한다.

수도권 중대형 병원 28곳도 사정은 비슷하다. 정부는 모든 비급여를 급여화하겠다고 나섰다. 이는 4대 중증질환 보장성 강화의 연장선에 있다.

문제는 MRI(자기공명영상), CT(컴퓨터단층촬영) 등의 급여화로 이용량이 급증하며 건보재정에 부담을 주고 있다는 점

이다. 고가 진단의 증가는 병상 과잉공급, 약품 오남용과 함께 의료비 증가의 주요 원인으로 꼽힌다.

2018년부터 건강보험이 적용된 뇌 MRI의 경우 2015년 21만 명이었던 수검자가 2019년 76만 명으로 폭증했다.

개인의 의료비 부담은 건강보험 보장성 강화로 어느 정도 줄일 수 있다.

그러나 사회 전체의 의료비 절감은 의료계 노력 없이는 불가능하다. 미국에서는 의사단체들이 10년 전부터 불필요한 진단, 검사 리스트를 만들어 이를 피해 적절한 의료를 제공하자는 '현명한 선택(choosing wisely)' 캠페인을 전개하고 있다.

한국에서도 5개 의료단체가 '현명한 선택' 리스트를 처음으로 공표하면서 적정 진료의 필요성을 환기시켰다. 10개 전문학회도 적정 진료를 위한 리스트 공개에 나섰다. 의료비 절감뿐 아니라 의사와 환자 간 신뢰 회복을 위해서도 적정 진료는 필수다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“어서 와 2022년”



지난 30일(현지시간) 인도 북부 펀자브주 암리처의 지구에서 한 소녀가 다가오는 새해를 맞이하기 위해 페인트로 장식한 손을 보여주고 있다.

2022 신년사 녹화하는 솔츠 독일 총리



올라프 솔츠 독일 총리가 지난 30일(현지시간) 베를린 총리실에서 신년사를 녹화하고 있다.

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.

