

건강 칼럼

직장인 평균 연령 50세 육박, 척추 건강부터 지키자

인구 고령화가 점차 가속화되는 와중에 직장인들 평균 연령도 높아지고 있다는 흥미로운 자료가 발표됐다. 대한상공회의소에 따르면 2000년 40세였던 국내 직장인의 평균 연령이 해마다 높아져 지난해 기준 46.8세로 집계됐다고 한다. 이어 2035년에는 50.2세, 2050년에는 53.7세까지 높아질 것으로 전망됐다.

인구 고령화가 가속화돼 젊은 노동 인구가 줄어들게 된다면 국가 산업 경쟁력이 저하될 수 있다는 우려의 목소리도 커지고 있다. 이에 평균 나이가 어느덧 중년에 접어들어 직장인들의 건강 관리도 필요한 시점이다.

가장 큰 문제는 하루 종일 앉아서 근무하는 직장인들의 근무 환경이다. 하루 평균 8시간 이상 앉아서 근무하는 과정에서 직장인들의 허리에 큰 부담이 쌓이기 때문이다. 바르게 서 있을 때보다 의자에 앉았을 때 척추가 받는 압박은 1.3배 늘어난다. 여기에 의자 끝에 걸터 앉거나 다리를 꼬는 자세를 취할 경우 척추가 받는 압박은 더욱 늘어난다.

이는 척추 및 골반의 불균형을 초래할 뿐 아니라 허리디스크(요추추간관협착증)의 원인이 되기도 한다. 허리디스크는 뼈와 뼈 사이에서 완



박 경 수

평촌자생한의원 대표원장

충작용을 하는 디스크(추간관)가 제 자리를 벗어나 주위 신경을 눌러 통증을 유발하는 질환이다. 허리뿐만 아니라 엉덩이, 다리까지 방사통과 저림 증상이 이어지기도 한다. 방치할 경우 하지 마비와 함께 대소변 장애를 동반하는 마미증후군까지 올 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

특히 직장인의 평균 나이가 40~50대 연령층의 경우 척추의 퇴행이 진행되는 시기인만큼 더욱 각별한 주의가 필요하다. 실제 건강보험심사평가원에 따르면 지난해 40~50대 허리디스크 환자는 각각 30만39327명, 42만5622명으로 다른 연령대에 비해 가장 두드러지는 증가세를 보였다.

따라서 직장인들은 자신의 척추 건강을 미리미리 챙기는 습관을 갖는 것이 현명하다. 먼저 일상생활에서 바른 자세를 유지하는 게 중요하다.

다. 의식적으로라도 척추를 곧게 편 상태로 생활하고 시간 당 한 번씩 자리를 일어나 기지개를 켜주는 것이 좋다. 또한 나이가 들수록 몸매를 관리하기가 어렵다. 체중이 늘면 척추 하중에 무리가 갈 수 있기 때문에 유산소 운동과 근력 운동을 병행해 체중 관리와 허리 근력을 키우는 것도 효과가 있다.

그럼에도 허리를 굽힐 때 통증이 심해지고 빠르거나 목직한 통증이 며칠간 지속되고 있다면 지체하지 말고 전문의를 찾아 상담과 진료를 받는 것이 바람직하다.

한의학에서는 허리디스크를 치료하기 위해 추나요법과 침이나 침 치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 실시한다. 먼저 비틀어진 척추를 밀고 당기며 척추와 주변 조직 기능을 원활하게 해주는 추나요법으로 몸 전체의 균형을 바로잡는다. 이어 경

직된 근육과 인대, 그리고 요안혈, 협착혈 등 경혈에 힘을 놓아 부드럽게 이완한다. 또한 한약재의 유효성분을 인체에 무해하게 정제한 약침을 놓아 통증을 완화시킨다. 손상된 뼈와 근육에 영양소를 공급해 회복을 촉진하는 한약 처방도 효과적이다.

특히 약침의 경우 최근 허리디스크 치료 기전이 규명돼 의학계의 주목을 받기도 했다. 무릎, 오가피 등을 주요 약재로 하는 약침 '신바로'가 허리디스크의 치료 방법이 될 수 있다는 연구가 SCIE급 국제학술지 '신경학최신연구(Frontiers in Neurology)'에 게재된 것이다.

연구팀은 쥐에게 허리디스크를 유도해 신바로를 투여한 후 염증 변화를 관찰했다. 그 결과, 염증 반응 유발 물질인 종양괴사인자-알파(TNF-α)와 인터루킨-베타(IL-1β)의 발현량이 줄어들었고 디스크 퇴행 인자의 발현도 감소된 것으로 나타났다.

작은 습관과 관심 하나하나가 우리의 건강을 지키는 첫걸음이다. 일하기 위해 추나요법과 침이나 침 치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 실시한다. 먼저 비틀어진 척추를 밀고 당기며 척추와 주변 조직 기능을 원활하게 해주는 추나요법으로 몸 전체의 균형을 바로잡는다. 이어 경

사설

노인일자리사업 탄소중립 접목

최근 노인일자리사업에도 환경 보호를 위한 탄소중립 실천 바람이 불고 있다. 가장 많은 시장형 일자리로 자리잡은 시니어 카페가 대표적이다. 전주 효자시니어클럽이 운영하는 '카페우정 도내기생 국민체육센터점'은 포장주문 시 일회용 플라스틱 컵이 아닌 다회용컵을 제공한다.

다회용 컵을 사용하면 보증금으로 500원이 추가되는데 대신 재방문해 컵을 반납하면 컵 보증금 500원에 환경보호 실천금 500원을 더해 1000원을 반환해 준다.

매장에서 제공되는 컵과 빨대 모두 자연에서 생분해되는 친환경 제품을 사용한다.

국내 어느 지자체에서는 '세제 정거장 어스'를 운영한다. 세제 정거장은 샴푸·린스, 바디워시 등 대용량 제품을 리필해주는 매장 이른바 '리필스테이션'으로 빈 용기를 가져가면 세제를 무료로 채워준다. 어르신들이 각 정거장에서 대기하고 있다가 재활용 용기를

가져온 취약계층 주민들에게 세제를 덜어주는 동시에 탄소중립 관련 교육을 진행한다. 해당 지자체는 환경부와 식약처 등 관계 기관에 자문과 협조를 구하는 한편 보건소와 협업을 통해 간소화된 규정을 마련해 사업을 시작할 수 있었다.

폐플라스틱을 수거해 새로운 업사이클링(Upcycling) 제품을 생산·판매하는 지자체도 있다. 사용이 끝난 제품을 그대로 재활용하는 리사이클링(Recycling)과 달리 업사이클링은 제품에 새로운 가치를 더하는 방식으로 탄소중립에도 기여한다.

탄소중립이란 환경보호를 위해 이산화탄소를 배출한 만큼 이산화탄소를 흡수하는 대책을 세워 이산화탄소의 실질적인 배출량을 '0'으로 만든다는 개념이다.

가장 대표적인 실천 방법이 플라스틱 재사용이다. 다양한 사업을 통해 탄소중립 실천을 위해 노력할 때이다.

통일부 조직 개편

통일부가 '부처 폐지' 수준의 조직 개편을 추진하겠다고 한다. 현 정부는 통일부를 "북한 지원부"로 몰아붙이며 북한을 적대시하는 인식을 강조했다. 조직 개편안은 남북 회담, 교류협력, 출입 업무를 맡아온 통일부의 핵심 부서들을 통폐합해 사실상 없애는 데 초점이 맞춰져 있다.

특히 통일부 전체 인원의 17%인 80명 이상의 인력 감축이 예상된다. 이는 대북 인식으로 논란에 휩싸인 통일부 장관의 임명을 강행하기 직전에 나왔다.

전 장관에서 새로운 장관으로 교체되는 시기에 부처 위상을 완전히 바꾸는 밑그림이 공표된 것이다.

북한이 핵 개발에 주력하면서 한국에 대해 적대적 태도를 보이고 대화·교류를 거부하고 있는 상황에서 통일부 기능에 일부 조정이 필요한 것은 사실이다. 북한은 최근 대남 부서를 없애는 등 '두개의 한국' 태도를

강조하고 있다. 하지만 통일부를 해체 수준으로 개편하려는 데는 전임 정부의 남북 대화 노력을 증폭으로 낙인찍는 일이다. 북한을 적대시해 극우 지지층을 결집하려는 정치적 의도가 담겨 있다.

대통령은 북한과의 대화·교류를 추진한 전임 정부를 겨냥해 "적의 선의에 의존한 가짜 평화"라고 비난해왔다. 통일부는 2000년 이후 정권에 따라 부침을 겪었다. 대북협상, 정보분석, 인도적 지원, 인권 기능이 강약을 반복해왔다.

자연히 '전문가'를 찾기 어려워졌다. 향후 북한과 대화가 재개됐을 때 정부의 협상력이 떨어질 수밖에 없는 요인이다. 거듭된 조직 변화로 직원 누구도 과감하게 사업을 추진하지 않으려는 분위기가.

북한 연구에도 힘이 빠졌다. 대학 학부에 개설된 북한학과는 현재 동국대가 유일하다. 북한대학원대 석·박사 과정도 경쟁률이 크게 떨어졌다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

오염수 해양 방류 반대 외치는 일본 시위대



24일 일본 후쿠시마현 나미에 해변에서 시위대가 후쿠시마 다이이치 원자력발전소를 향해 오염수 방류 반대 시위를 하고 있다. 후쿠시마 원전 운영회사인 도쿄전력은 이날 오후 1시부터 오염수 방류를 시작했다고 밝혔다. 이들이 들고 있는 현수막 등에는 '오염수 해양 방류 반대'라고 쓰여 있다.

쿠르스크 전투 80주년 기념 연설하는 푸틴



블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 23일(현지시간) 쿠르스크 포니리 마을에서 열린 쿠르스크 전투 80주년 기념행사에서 연설하고 있다. 쿠르스크 전투는 1943년 7월4일부터 8월23일까지 쿠르스크 일대에서 벌어진 소련과 나치 독일 간의 전투로, 동부전선의 주도권이 소련으로 완전히 넘어간 전투로 알려져 있다.

Large graphic with a sailboat on waves and a sun/moon, containing text about the newspaper's commitment to providing news and hope for humanity.

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.