

건강 칼럼

부모보다 훨씬 빨리 늙어가는 MZ세대

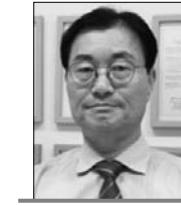
뭐라고? 뭘 말이야? 하시는 분도 계실 것이다. 왜 자식이 부모보다 더 빨리 늙어? 물리적으로는 전혀 맞지 않는 말이다. 하지만 현실은 꽤 그렇지만은 않은 것이 요즘의 생활형태에서 비교적 쉽게 그 원인과 과정을 볼 수 있다.

이 칼럼에서 이미 여러 번 거론했듯이 우리나라 비만인구가 10여년 전에 성인기준 약 30%를 넘어서고 강조했고, 그 비율은 매년 증가하고 있는 실정이다. 성인들은 그렇다치고 그런 현상이 일어나는 나아가 점점 허향주세에 있어 국가차원의 큰 문제로 부상하고 있다.

우리가 흔히 성인병이라 하는 여러 질환들은 사실 따지고 보면 생활습관의 연속에서 오는, 오랜 기간에 걸친 만성(慢性, chronic)형 형태를 띠고 있다.

즉 많이 먹고 덜 움직이는 것이 대부분의 생활형태요 시간이 흐르고, 싫어하면 습관으로 굳어지고 결국에는 치료를 해야 하는 상황으로 물리게 된다.

최근 국회 보건복지위원회 소속 더불어민주당 서영석 의원이 건강



이 윤희
피시코 대표이사

보험심사평가원으로부터 제출받은 '만성질환자 현황'에 따르면 2022년 20대 연령층에서 당뇨로 치료받은 환자 수가 약 42,600명, 고혈압으로 치료받은 환자수가 약 42,800여 명으로 같은 해 전체 20대 인구수 대비 13%가 당뇨나 고혈압으로 치료를 받은 경향이 있는 것으로 나타났다.

또한 최근 5년간 80세 미만 연령대 중 20대에서 당뇨 및 고혈압 환자가 가장 많이 증가했다. 60대가 25.1%, 30대가 19.6% 순서로 증가했으며 10대의 경우 3.1% 감소한 반면, 0~9세 경우 19.4% 늘었다.

이는 과체중, 비만과 함께 강압적인(?) 학업, 진학, 취업 등 스트레스가 깊은 층의 고혈압 유병률을 높이는 원인으로 추정, 해석되고 있

다.

당뇨와 고혈압은 오랜 기간에 걸쳐 본인도 모르게 잠재적으로 진행되는 대표적인 만성질환으로 한번 발병하면 치료가 여간 어려운 것이 아니다. 성인, 노인층의 질환으로만 여겨졌던 만성질환이 젊은 층에서 급속도로 환자가 늘고 있어 그냥 손 놓고 바리를 사안은 절대 아니

다. 최근 이런 현상은 연예인을 동원한 온갖 미디어, 광고, SNS를 통한 무차별, 무비판의 '먹방', 마라탕, 탕후루를 펄펄로 달고 짠 것을 교대로 먹는다는 '단짠단짠 애다가 '매운 것'을 더하여 그 증가경향을 부추기고 있는 것으로 볼 수 있다.

사실 지금의 흐름은 1세대 전민해도 전혀 나타나거나 거론되지 않았던 시안들로 21세기 들어 부정적인,

새로운

흐름이

아닐

수 없다.

경제

상황에

따른

막을

수 없는

필연적

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

인

기고문

또 하나의 생명보험 심폐소생술 쓰리(3)고



국경모
남원소방서
방호구조과
예방안전 팀장

요즘같이 비귀는 환절기에는 갑자기 날씨가 추워지면서 혈관이 급작스럽게 수축하여 심장과 혈관의 부담이 커지고 혈액순환 장애가 발생하며 심뇌혈관 이상이 발생할 수 있다. 그 중에서 가장 주의해야하는 것은 급성 심정지다.

급성심정지 환자는 우리 주변에서 발생했을 때 가장 중요한 것은 심정지 직후 4분 이내 CPR(심폐소생술) 시행이다.

심폐소생술은 심장이 멈춘 환자에게 흉부압박과 인공호흡, 자동심장충격기 등의 응급처치를 적용해 심장과 뇌에 산소를 포함된 혈액을 순환시켜 심폐기능을 돌아오게 하는 중요한 응급처치법으로 또 하나의 생명보험이라고도 한다.

우리의 심장이 멈추었을 때 즉시 적용해서 생명을 살릴 수 있는 듣는다 보험이다. 월마다 보험료를 납입할 필요도 없이 한번의 배울때 제대로만 배워두면 나를 포함한 주변 사람들이 도움이 필요할 때 언제든 사용할 수 있으니 약간의 수고를 들여 반드시 익혀두시길 당부드린다.

심정지 환자는 예상하지 못한 상황에서 마주하기 때문에 침착한 상태로

대응하기가 어렵다. 이런 당혹스러운 상황에서 순서를 간단하고 빠르게 떠올릴 수 있는 '쓰리고'를 소개해드린다.

바로 '깨우고', '알리고', '누르고'다. '깨우고' 단계에서 환자가 심정지 상태인지 확인해야한다.

쓰러진 모든 사람들이 심정지 상태는 아니다. 혈당이 떨어지거나 간질, 발작등으로 의식을 잃은 상태인데 반응을 제대로 살피지 않는다면 필요치 않은 가슴압박으로 환자가 부상을 입을 수 있다.

환자의 어깨를 두드리는 방법으로 의식 확인이 가능하다.

'알리고' 단계에서 신속하게 119에 신고해야 한다.

목격자가 본인밖에 없다면 스스로 신고해야겠지만 주변에 사람들이 있다면 반드시 도움을 요청해야 골든타임을 지킬 수 있다. 사람들이 모여있으면 군중심리가 작용해 재빠르게 행동하지 못하기 때문에 특정할 수 있는 정보로, 지목해 '119신고'와 '자동 심장충격기'를 가져오도록 도움을 요

청하자.

그리고 다음단계로 넘어가기 전 호흡을 5초간 확인해서 다시 한번 심정지 상태를 확인한다.

'누르고'를 시작하기 전 환자 심장의 위치를 찾아야한다.

그리고 다음단계로 넘어가기 전 호흡을 5초간 확인해서 다시 한번 심정지 상태를 확인한다.

강하게 누르는 것도 중요하지만 심장을 압박하지 못한다면 제대로 혈액을 순환시킬 수 없다. 가슴뼈 아래 부분의 1/2지점에 한 손의 손바닥 뒤꿈치를 올려놓고 그 위에 다른 손을 올려서 꼽친 뒤 깍지를 긴 자세로 시행한다.

암박 깊이는 약 5cm, 속도는 분당 100회~120회를 유지하여 119 구급대

원이 도착할 때까지 지속적으로 시행해야 하며, 자동심장충격기가 도착하면 페드를 환자의 오른쪽 쇄골 아래, 왼쪽 젖꼭지 바깥쪽 아래 부착 후 전원을 편 다음 심장충격기의 멘트를 따라 적용한다.

이때 심장충격기가 심장리듬을 분석할 때 충전 후 전기충격을 가할때는 반드시 환자에게서 벌어져야한다.

남원소방서에서는 협장경화이 풍부한 대원들이 시민들을 대상으로 심폐소생술 교육을 실시하고 있다.

심폐소생술의 이론과 정확한 인공호흡법, 자동심장충격기 사용법, 실제상황을 가정한 심폐소생술 실습, 등 내실있는 교육을 원한다면 남원소방서 방호구조과(☎063-630-8244)로 문의하면 된다.

심폐소생술을 실제로 배워보면 절대 어렵지 않다. 다만 학습기간이 오래지나면 실제상황에서 정확히 수행하기 어렵기 때문에 반복학습이 반드시 필요하다.

심정지는 주로 가정에서 많이 발생한다.

환절기를 맞아 가족의 건강을 되살펴면서 심폐소생술을 다시 한번 배워보시기를 당부드린다.

사설

전북 아파트 가격 반등

최근 전북 지역의 아파트 가격이 상승세로 돌아서면서 앞으로 도내 아파트 가격 전망에 관심이 모아지고 있다. 전북지역 아파트 가격은 1년 1개월 만에 상승세를 나타냈다.

부동산 관련 각종 지표도 우상향하고 있다. 그러면서 시장 회복을 반영하는 것인지 여부에 촉각이 곤두서고 있다. 한국부동산원 전국 주택 가격 동향 조사 결과 지난 9월 셋째 주 전북 아파트 매매가격 변동률은 0.03%를 기록했다.

지난해 8월 하락 진입 이후 무려 13개월 만이다. 전북 아파트 전세 가격 변동률도 지난 달 말부터 0을 이어오니 이달 셋째 주 플러스로 전환했다.

그리고 여러 가지 특례 상품들도 많이 없어지고 있다. 전북지역 아파트 시장 침체가 최소 수년 동안 지속할 거란 당초 예상을 뒤집는 지표들이 속속 나오면서 부동산 경기 회복 기대감을 키우고 있다. 그러나 설부를 전망 역시 주택 담보대출이 올해 6월과 7월, 두 달

연속 증가세를 이어갔다. 앞으로 실수요자 중심으로 거래가 쭉 진행되면서 투자 수요도 굉장히 늘어나면서 아파트 가격이 소폭 오를 것으로 보인다.

건축 원자재가와 인건비 상승 등에 따라 아파트 초기 매수 수요가 늘면서 미분양 물량도 빠르게 줄고 있다.

하지만 여전히 높은 금리, 정부의 특례 대출 정책 종료 등에 따른 유동성 위축 등이 변수다. 단기적으로는 저가 매물에 이어서 추격 매수가 있을 수 있다. 하지만 중장기적으로 보면 금리가 조금 오르는 추세다.

그리고 여러 가지 특례 상품들도 많이 없어지고 있다. 전북지역 아파트 시장 침체가 최소 수년 동안 지속할 거란 당초 예상을 뒤집는 지표들이 속속 나오면서 부동산 경기 회복 기대감을 키우고 있다. 그러나 설부를 전망 역시 주택 담보대출이 올해 6월과 7월, 두 달

폐지노인의 노인일자리 사업

노인 빈곤 문제를 극명하게 보여주는 것이 바로 거리의 '폐지 수집 노인'이다. 폐지 수집 노인은 폐지를 수집해 고물상에 팔아 생계를 이어가는 저소득 노인을 말한다. 이들은 모두 열악하고 위험한 환경에서 고강도 노동에 시달리는 취약계층이다.

고물상의 폐지 가격은 1kg당 60원이다. 리더카에 폐지를 100kg 씩 실어 나르면 6000원이 라도 벌수 있다. 그러나 대부분 손에 쥐어지는 돈은 하루 3000원이다. 종일 일해서 뺏기기도 제대로 못사는 노인들이 많다.

그러나 이를 모르는 사람들이 대부분이다. 모르거나 선정 기준에 맞지 않는다는 이유로 폐지 수집 노인 중 절반 이상이 소득보전 혜택에서 소외된 상태다.

복지부는 폐지수집 어르신들의 규모와 개인적인 사정을 파악해 이들을 모두 노인일자리 사업 참여 대상자로 흡수할 방침이다.

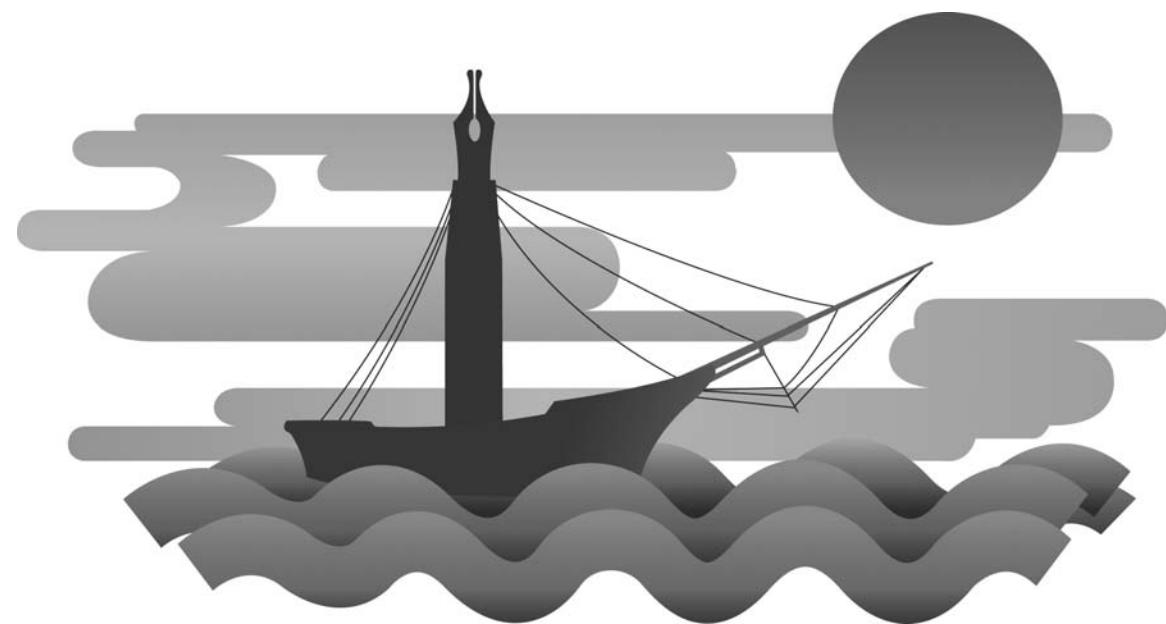
특히 이번 조사는 이들의 건강 상태와 가족 구성 현황, 소득원 등 생활 실태 전반에 대한 조사 결과를 통해 노인복지 정책들과 연계할 수 있는 방안도 마련하기 바란다.

폐지수집 노인에 대한 전국 단위 철실태 조사가 올 하반기 실시된다. 이들을 노인일자리 사업 대상자로 끌어들여 추가 소득을 보전하는 등 복지시스템에 포섭하기 위한 사전 작업이다.

폐지수집 노인에 대한 전국 단위의 실태 조사는 처음이다. 전국을 대도시, 중소도시, 농어촌 지역으로 나눈 뒤 각 지역

사회기고는 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 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