

건강 칼럼

출생을 반등에 ‘황혼육아’ 시니어 동반상승, 주의해야 할 질환은?

최근 출생율이 반등 조짐을 보이고 있다는 뉴스를 접했다. 지난해 0.68명으로 예상된 합계출산율(가인기간에 낳을 것으로 기대되는 평균 출생아 수)이 0.74명 수준으로, 출생아 수(23만명)도 무려 9년 만에 처음으로 전년 대비 증가할 것으로 전망됐다. 초고령화와 저출산 위험이 심화되는 가운데 들려온 반가운 소식이 다.

하지만 잘 낳는 것만큼이나 중요한 것은 잘 키우는 것이다. 육아는 맞벌이 부부가 대부분인 현대 사회에서 임신을 주저하게 하는 주요인으로 자리 잡고 있기 때문이다. 실제 지난해 저출산·고령사회위원회가 1200명을 대상으로 실시한 설문에 따르면, 저출산 문제의 주된 원인으로 '경제적 부담(40%)'과 '자녀 양육 부담감(26.9%)'이 각각 1·2위를 차지했다.

이에 시간적·경제적 여유가 부족지 않은 부모들을 대신해 은퇴한 시니어들이 손주·손녀를 돌보는 것이 일상이 된 요즘이다. 이러한 현상은 소비 트렌드에서도 확인할 수 있다. 한 카드회사 통계를 보면, 2023년

60대 이상이 키즈카페 업종에서 지출한 금액이 전년 대비 54.7% 증가했고, 소아과 등에서의 지출도 크게 늘었다.

하지만 문제는 시니어들의 건강이다. 근육이 줄고 척추·관절이 퇴행하는 시기에서의 육아는 각종 건강상의 문제를 야기할 수 있어서다. 아이를 수시로 들어 올리고 씻겨주는 것은 물론 요리, 설거지, 빨래 등 가사노동에 신경을 써야 한다.

이럴 경우엔 척추·관절의 퇴행을 가속화 시켜 건강 악화를 촉진할 수 있는데, 특히 '척추관협착증'은 시니어들의 일상을 위협하는 대표적인 퇴행성 척추질환이다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면, 척추관협착증 연간 환자

는 180만명에 달하며 그중 80% 이상이 60대 이상이다. 척추관협착증은 척추가 퇴행함에 따라 발생하는 척추뼈의 골극이 척추관과 신경을 압박해 허리 통증과 하지방사통을 유발한다. 허리가 앞으로 굽어지는 현상과 다리 통증 및 저림 등으로 오래 걸지 못하는 것이 특징이다.

다행히 척추관협착증은 비수술 치료로도 증상을 호전시킬 수 있다. 특히 한의학에서는 추나 요법, 침·약침 등의 한의통합 치료로 척추관협착증을 치료한다. 추나요법은 한의사가 직접 시행하는 수기요법으로, 척추관이 받는 압박을 해소하며 협착으로 인한 통증과 기능 저하를 치료한다. 아울러 침·약침 치료는 통증과 염증을 빠르게 낮

추고 손상된 신경의 회복을 돕는다.

특히 척추관협착증의 약침 치료 효과는 SCI(E)급 국제학술지 '약리학의 개척자(Frontiers in Pharmacology)'에서도 객관적으로 입증된 바 있다. 약침은 한약재 성분을 경혈에 직접 주입하는 치료법으로, 해당 연구에서는 방풍, 우슬 등의 한약재를 혼합한 약침이 사용됐다. 연구팀은 척추관협착증을 유발한 실험 쥐에게 약침을 투여했으며, iNOS, COX-2 등의 염증 매개 인자와 TRPV1과 IL1RN 등 통증 관련 수용체를 크게 억제했다. 또한 신경 재생을 돕는 주요 인자를 활성화시켜 신경 및 운동 기능 회복 효과가 유의미하게 나타났다.

기대수명이 늘어나며 손주·손녀 돌보기가 시니어들의 일상이 되는 요즘이다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 본인들의 건강이다. 특히 척추관협착증처럼 고령층 일상을 위협하는 질환이 나타날 때 초기 진료에 적극 나서서 것을 권한다. 이는 손주들과 맞이하는 행복한 일상을 지키는 가장 쉽고 확실한 방법일 것이다.

윤 문 식

수원지생한방병원 병원장

사설

아트전북페스타 대성황

2024 아트전북페스타(Art Jeonbuk Festa, AJF)가 막을 내렸다. 행사는 지난 12월 29일부터 2025년 1월 2일까지 한국소리문화의전당 전시장에서 진행됐다.

행사는 전북도립미술관과 전주문화재단과의 협업으로 이뤄졌다. 4일 동안 2,800여 명이 방문했다. 80여점의 작품을 판매, 6,000만원이 넘는 판매액을 기록했다.

2023년 아트전북페스타에서는 판매액이 7,000여만 원이었다. 이번 행사는 5일에서 4일에 그쳤다는 것을 감안하면 예년에 비해 많은 관객이 방문한 셈이다.

얼어붙은 전북지역 미술시장에 희망을 불어넣은 행사였다는 평가를 받고 있다. 전시장에는 메인 부스전과 부대행사를 포함, 90여명의 작가들이 참여했다.

아트상품부터 미술관 그림까지 1,000여점이 선보였다. 사랑나눔기부전엔 예술을 통해

나눔을 실천하자는 마음으로 준비했다. 8점 그림이 판매되어 수익금의 일부는 연달연시 도움이 필요한 곳으로 기부했다.

'더비메치'라는 슬로건에 맞춰 1층 메인 전시장에 도립미술관 소장전을 열었다. 도립미술관 이애선 관장의 '1부 : 이진희 컬렉션 속 전북작가', '2부 : 담론과 기회의 방향'과 팔복예술공장 나유미 창작기획팀장의 '작가의 전략적인 홍보 방안 연구' 등 미술인을 위한 강연으로 지역 작가들의 성장을 도모했다.

관계자는 "올해는 경기 침체와 국내 경기 위축으로 걱정이 많았는데, 우려와 달리 관람객들의 방문도 많고 성과가 아주 좋았다"고 했다.

이는 "전북 미술을 대표하는 작가들의 적극적인 참여와 대중의 눈높이를 맞추려 했던 노력의 결과로 보인다. 앞으로도 아트전북페스타 행사가 더욱 발전하기를 기대한다.

최상목 대행의 다른 선택

최 권한대행의 재판관 임명은 예고 없던 결정이었다. 2명만 먼저 임명한 이유는 무엇인지 궁금하다. 헌법재판관 임명은 권한대행 체제의 가장 큰 숙제였다.

한덕수 전 권한대행 역시 재판관 임명 필요를 검토했지만 여야 합의를 요구하며 국회로 공을 넘겼다. 그는 지난 12월 26일 "여야가 합의하여 안을 제출하실 때까지 저는 헌법재판관 임명을 보류하겠습니다."라고 했다. 결국 탄핵소추로 이어졌다.

반면 최상목 권한대행은 '대행의 역할'은 더 제한적일 거라고 했지만 전격적으로 재판관을 임명했다. 최 대행은 이미 재판관 임명이 필요하다는 의견을 한덕수 전 권한대행에게 전달한 것으로 알려졌다.

특히 재판관 임명 문제 등으로 시장 타격이 컸다는 판단이 결정을 앞당긴 계기로 보인다. 그는 "계엄으로 촉발된 경제

의 변동성은 헌법재판관 임명 보류와 권한대행 탄핵 소추 이후 급격히 확대되었다."라고 했다.

재판관 2명 임명과 쌍륙검법 거부를 동시에 발표한 건, 여야의 반발을 누그러뜨리려는 의도로 분석된다. 또한 다수당이 2명을 추천한다는 민주당과 달리, 국민의힘은 3명 중 1명은 여야 합의 추천이 관례라고 맞섰다.

여야 추천 각 1명씩만 임명한 건 재판관 임명 속도도 높고 여당 입장도 고려했다는 분석이 나올 수 있다. 재판관 증원으로 빨라지는 '탄핵 시계'는 조기 대선을 기대하는 민주당에 호재가 될 수 있다.

최 대행을 향한 탄핵 압박이 줄어들 전망이다. 정치적 불확실성을 일부 해소했다고 판단한 최 권한대행은 제주항공 사고 수습과 안보, 경제 문제에 집중할 것으로 보인다. 그러나 문제는 여전하다. 체포영장 집행을 놓고 첨예하게 맞서고 있기 때문이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

달 탐사선 2대 신고 발사되는 스페이스X 팰컨9 로켓



두 대의 달 탐사선을 탑재한 스페이스X 팰컨9 로켓이 15일(현지 시간) 미 플로리다주 케이프 케네버럴의 케네디 우주센터 39A 발사대에서 발사되고 있다. 팰컨9는 미 우주기업 파이어플라이의 '블루고스트'와 일본 우주기업 아이스페이스의 '리질리언스'를 싣고 성공적으로 발사됐다.

피스토리우스 獨 국방장관 “우크라 지속 지원할 것”



볼로디미르 젤렌스키(왼쪽) 우크라이나 대통령이 14일(현지 시간) 키이우에서 보리스 피스토리우스 독일 국방장관과 만나고 있다. 우크라이나를 꺾먹 방문한 피스토리우스 장관은 독일을 비롯한 유럽의 지속적인 지원 의사를 밝혔다.

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

