

건강칼럼

겨울철 낙상 주의

낙상 사고는 고령화 사회로 이어지면서 주로 노인들에게 많이 발생하지만, 주 5일 근무제 전환으로 인해 증가한 다양한 여가활동 등으로 젊은 사람들도 해마다 발생빈도가 증가하고 있다. 특히 추위로 인해 주머니에 손을 넣고 다니다 미끄러지면서 발생하는 낙상사고가 많아 주의가 필요하다.

▲낙상의 주요 원인 노인들의 낙상은 근력의 약화와 균형감각의 저하, 뇌 신경질환, 약물복용 등이 주된 원인이며, 20대에서 30대 인구의 낙상은 스키와 암벽등반 등 스포츠나 레저 활동 증가, 음주나 과도한 동작 등과 관련이 있다.

노인들의 경우 나이가 들면서 신체 불안정을 일으키는 요인이 증가하기 때문인데, 신체를 바른 자세로 유지하는 근력이 약해지고 비틀어진 신체를 바로잡는 평형 유지기능, 반사작용 등이 느려지는데 이유가 있다.

▲손상의 종류 낙상으로 인한 대표적인 골절에는 손목 골절과 척추 골절, 고관절 골



정승준

굿모닝병원 재활의학과 과장

절 등이 있으며, 특히 노인에게서 일어나는 낙상은 직·간접적으로 사망에 이르게 할 수 있기 때문에 매우 주의가 필요하다.

낙상 때문에 사망하는 경우의 대부분은 65세 이상 노인에서 발생하며 낙상에 의한 사망 중 약 절반은 고관절 골절 환자에서 발생하는 데 부상 후 바로 치료하지 않아 각종 합병증을 동반하는 경우도 있고, 골절 외에도 관절 내 출혈, 탈구, 염좌, 근육 내 혈종 등의 손상이 발생한다. 또한, 뇌 경막하 출혈이나 경부 척추 골절도 드물게 발생할 수 있다.

▲조기 재활 치료 낙상으로 기능장애가 발생해 장기

와병 상태가 될 가능성이 크고, 탈수, 폐렴, 욕창, 근육 손상이 증가해 독립성 저하, 입원, 요양기관 입소, 사망의 결과를 초래할 가능성이 크다.

일상생활 동작 중 어려움이 있는 과정을 찾아내어 연습하게 함으로써 타인의 의존을 최소화할 수 있게 한다.

▲낙상의 예방 평소 균형감각을 잃지 않도록 일상생활에서 틈틈이 몸의 유연성을 유지해 주는 것이 좋으며 맨손 체조, 걷기, 스트레칭 등을 꾸준히 해 주는 것은 큰 도움이 될 수 있다.

운동을 하지 않던 노인이라면 제일 먼저 하는 운동으로 걷기를 권

한다. 60세 이상의 사람에게 대부분 좋은 운동이 되고 관절염이 어느 정도 있어도 할 수 있으며 특히 균형감각의 개선에 많은 도움이 된다. 구체적으로 낙상 예방을 위해서 침대에서 일어나기 전에 앉아서 어지러운지 아닌지 확인, 지팡이, 고무창 신발, 뒤 굽이 낮은 신발 사용, 가능한 집안을 밝게 하도록 한다.

날씨가 춥더라도 너무 움크리지 말고 앞을 바로 보고 걸도록 하며 눈 운 뒤 길이 미끄러울 때는 될 수 있는 대로 외출을 삼가는 것이 좋다.

낙상은 사고 후 치료하는 것보다 미리 예방하는 것이 중요하다. 만약 자기 나이의 건강한 사람에 비해 자주 넘어진다면 대부분은 어떤 질환을 앓고 있음이 틀림없다고 말할 수 있다.

따라서 평소보다 자주 넘어지는 증상이 나타나면 병원에 가서 그 원인을 찾고 치료를 게을리하지 않는 것이 중요하다.

또한, 낙상으로 인한 부상을 방지하면 더 심각한 결과를 가져올 수 있으므로 적절한 치료를 받는 것이 중요하겠다.

독자제언

고의적 살인행위, 음.주.운.전

음주운전 관련 뉴스가 들려올 때마다 음주운전에 대한 국민적 공분이 커지고 있다.

또한 음주운전에 대한 처벌을 강화해야 한다는 목소리가 커지고 있는 가운데 술자리가 많을 것으로 예상되는 연말연시에는 음주운전에 대한 각별한 주의가 필요하다.

매일 전국적으로 53건의 음주운전사고가 발생하고 그 중 1명이 사망, 91명의 부상자가 발생한다. 음주운전은 타인의 생명을 위협하는 심각한 범죄행위로 지난해 음주운전 교통사고는 19,517건이 발생하여 439명이 사망하고, 33,364명이 부상당한 것으로 조사되었다.

뿐만 아니라 지난 5년 동안(13년~17년) 발생한 음주운전사고를 살펴보면 음주운전사고는 평균적으로 전 체사고에서 약 10%를 차지했다. 또한 음주운전사고는 주말인 토요일과 일요일에 많이 발생하는데 하루 중에서는 밤 22시에서 02시 사이에 집중되고 있다. 앞서 말한 바와 같이 음주운

전은 결코 그냥 지나쳐서는 안될, 고 의적 살인행위이다. 작년 한해 음주운전으로 형사입건 된 사람이 2만명이 넘었을 정도로 우리사회의 음주운전에 대한 안전불감증이 심각한 수준이다.

이에 경찰은 지난 11월 1일부터 19년 1월 31일까지 전국 음주운전 특별 단속기간에 돌입하여 총력을 다하고 있다.

하지만 모든 사람들이 음주운전의 위험성을 잘 알고 있지만 마상 술에 취하면 자제력을 잃고 운전대를 잡는 상황이 매일 발생하고 있다. "음주운전은 실수가 아니라 살인행위"라고 하셨던 대통령의 말씀처럼 음주운전을 실수가 아닌 범죄로 인식하고 법과 제도를 강화하는 방안에 대한 논의가 필요한 시점이지만 음주운전을 뿌리 뽑기 위해서는 운전자 스스로 절제하고, 주위에서 적극적으로 만류하는 우리사회의 성숙한 교통안전 의식 정착이 선행되어야 할 것이다.

형지는 완주경찰서 경무과 경무계 순경

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

어린이 환자 위로하는 벽타는 산타



산타 복장을 한 응급구조대원들이 새해맞이 행사의 일환으로 지난 27일(현지시간) 모스크바의 한 어린이 병원 벽을 오르고 있다.

사설

전북지역 취업률 전국 꼴찌

청년층을 붙잡아둘 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 대다수가 전북 지역에 아무 미련이 없을 거라는 게 또다시 확인되었다. 교육부와 한국교육개발원이 엇그제 발표한 게 있다. '2017년 고등교육기관 졸업자 취업 통계'가 그것이다. 내용을 보니 전북 지역의 취업률이 전국 꼴찌다. 조사해보나마나 올해 2018년의 사정도 똑같을 테다. 기회가 주어진다면 전북을 떠나고 싶다고 말하는 젊은이들의 심정을 알만하다. 저번에도 지적했거니와 서울과 인천 등 대도시에서 일자리를 찾은 친구들을 도내의 미취업 젊은이들은 부러워하고 있다. 지금 세월이라고 해서 상투적으로 하는 말만은 아니다.

전북도와 각 시군 지자체는 분발해야 한다. 일자리 늘리기에 더욱 신경을 써야만 한다. 지역경제가 늘 빨간불이라서 청년실업률이 심각한데 구태의연한 대책으로는 그 약발을 기대할 수가 없는 까닭이다. 미취업 전국 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제나 떨쳐버릴 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지

공급하다. 전북도는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다.

정말이지 이래서는 곤란하다. 먼저 술선수법하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 현재 청년 고용 열기가 식어 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 일자리가 예전보다 못하더라도 오히려 좋고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

전북도와 각 시군 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 시간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 인생 설계를 말하지 않고 있다. 고용 소크를 언급할 때도 지적했거니와 청년 일자리 창출은 반드시 실현하겠다는 진정성이 관건이다.

전북도와 각 시군 지자체는 청년 일자리 창출에 진정성을 가져야겠다.

청년 일자리 대책 강구해야 한다

전북도는 일자리 대책을 강구해야겠다. 도내 취업률이 여전히 전국 꼴찌라는 보도이다. 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 경제신호등이 늘 빨간불인데 청년 실업률이 심각한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 고민해야 할 문제가 아닐 수 없다. 정말이지 청년 일자리에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 오늘이 아닐 수 없다.

여전히 도내 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 술선수법하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 해마다 부둣하니 왜 그런지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는

고용 열기를 더 달구어야겠다. 전북도는 도내 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다.

일자리가 예전보다 못하더라도 오히려 좋고 있는 현실이 답답하다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않았을 것이다. 전북도는 알바 같은 시간제 일자리에 허덕이는 젊은이들을 생각해야 한다.

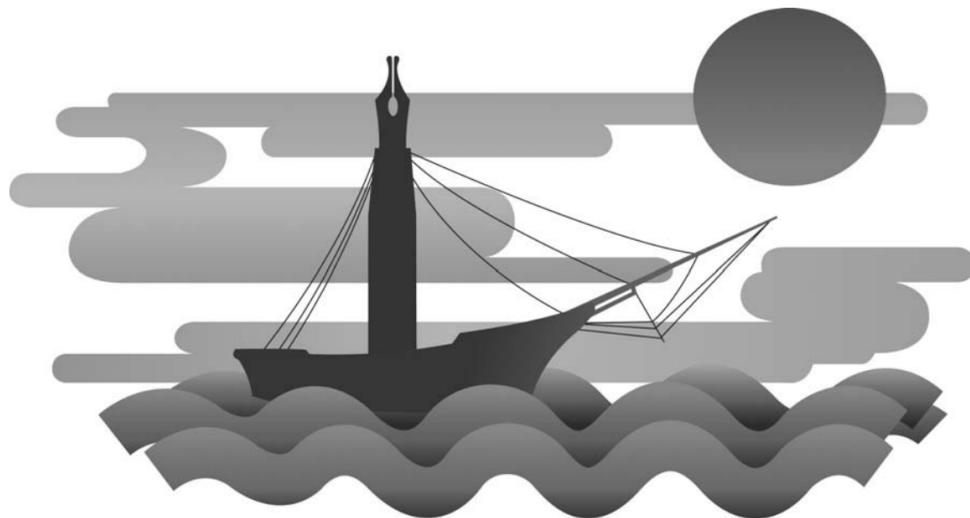
청년 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 고용 실적이 낮음에도 그러저럭 관망은 것처럼 호도하려는 것은 모양이 안 좋다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북도는 연 밑바닥 느끼는 것이 있을 것이다. 전북도는 다른 지자체와 비교해 갈수록 뒤쳐지고 있는 참담한 현실을 직시해야 한다. 전북도가 내년에는 뭔가 달라진 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

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 행태를 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