건강 칼럼

비만, 척추 및 관절건강에 악영향 줄 수 있어

오 세 희
동탄시티병원 가정의학과 전문의 원장

동탄에 거주하고 있는 40대 직장인 남성 김 모씨는 체중이 많이 나가는 비만 체형을 가지고 있다. 20대 시기만 하더라도 군살이 없는 날씬한 체형을 유지했으나 직장생활을 본격적으로 시작한 이후, 운동을 할 시간이 마땅하지 않고, 바쁜 관계로 불규칙한 식습관을 유지했기 때문에, 점점 체중이 불어났다.

김씨의 경우처럼 사회생활을 시작하면서 생긴 환경의 변화로 인해 급격하게 체중이 불어나 비만 체형을 가지게 된 경우가 종종 존재한다. 특히, 과거와 다르게 주로 앉아서 일을 하는 업무 환경이나 서구화된 식습관 등 환경적인 요인이 변하면서, 성별과 연령대에 관계없이 비만 인구가 늘어나고 있는 상황이다.

비만은 만병의 근원이라고 부를 정도로 건강에 좋지 않은 영향을 미친다. 당뇨와 같은 성인병의 원인이 될 수 있고, 고혈압, 고지혈증 등으로 유발할 수 있다.

치료가 까다롭고 원인을 명확하게 알 수 없는 질환의 주된 원인으로 꼽히는 것이 바로 일상 속에서 받는 스트레스와 잘못된 습관으로 인한 비만 체형이다. 또, 일반적으로 알려진 이러한 질병들뿐 아니라 허리나 척추를 포함해 관절 건강에도 문제를 일으킬 수 있어 주의가 필요하다.

척추 뼈 부위에 지방이 많이 쌓이게 되면 자연스레 허리에는 부담이 가해지게 된다. 이로 인해 척추를 제대로 지탱하지 못하게 되는데, 복부에 지방이 많이 쌓이는 복부 비만을 가지고 있는 경우에는 척추측만증이나 척추전만증과 같은 질환 발생률이 높아질 수 있다.

또, 같은 걷거나 뛰는 동작을 하더라도 체중이 많이 나가는 경우에는 무릎과 같은 관절에 더 큰 충격을 줄 수 있다.

이렇듯 과체중을 유지하는 것은 여러모로 건강에 이롭지 않기 때문에, 식단 조절과 운동을 병행해 체중을 줄이는 것이 도움이 될 수 있다.

또, 철저한 계획 없이 무분별하게 다이어트를 시작하는 경우에는 극단적인 식단을 가져가거나 과도한 운동을 하는 경우가 있는데, 이는 효과적으로 체중을 줄일 수 없을 뿐 아니라 건강을 자칫 해칠 우려가 있어 주의할 필요가 있다.

혼자서 계획을 세우는 것이 부담스럽다면, 전문의와 상담을 받는 것도 도움이 될 수 있다. 아무래도 전문적으로 식이상담을 병행해줄 수 있고, 자신의 건강 상태 등을 고려해 적절한 계획을 잡아줄 수 있기 때문에, 스스로 관리하는 것보다 더 도움이 될 수 있다.

자신의 건강은 스스로 지켜야 한다는 이야기가 존재한다. 현대인의 건강을 위해서 가장 멀리해야 할 부분은 바로 비만과 음주, 흡연, 생활 속에서 받는 스트레스 등을 꼽을 수 있다.

그중에서 스스로 노력을 통해 개선이 가능한 비만은 각종 성인병과 관절 건강에 좋지 않은 영향을 줄 수 있기 때문에, 스스로 체중 조절을 통해 건강을 되찾을 수 있도록 노력을 기울이는 것이 바람직하다.

사 설

지역문화예술인 30만원 씩 지원

코로나19로 어려움을 겪고 있는 지역 문화예술인 1천 명에게 1인당 30만 원씩 추가로 지원된다. 전북도는 지난 2월에 공모 선정한 전라북도 문화예술전문단체 지원 사업에 선정되지 못한 후순위 단체를 대상으로 사업 적격 여부를 재심사해 지원할 계획이다.

전북도는 이미 지난해 12월 도내 등록예술인 1,316명에게 재난지원금 30만 원씩을 지급했다.

지역 문화예술계 활성화를 위해 지난해 미신청자와 신규 등록예술인에게 추가 지원을 실시하는 것이다.

희망자는 전라북도 문화예술과로 연락하면 된다. 지난해 연말 1차 지원 당시에는 예술 활동 증명을 위해 한국예술인복지재단에 신청하면 증명 완료까지 4~5개월 정도 걸렸다.

그러나 오는 7월부터는 전라북도 예술인복지증진센터에서 서류 검토 후 한국예술인복지재단 심사를 진행해 활동 증명 소요 시간도 단축될 것으로 보인다.

한편 전북도는 지난해 코로나 위기 극복을 위한 예술인 지원에 공공미술 프로젝트, 온라인 미디어 예술 활동 지원 등 모두 8개 사업에 국?도비 92억 원을 지원한 바 있다.

도내에서는 해마다 전라예술제, 전북민족예술제, 전라북도미술대전 등 도내의 대표적인 예술행사 및 공연들이 열리고 있다. 이들 사업은 문화예술전문단체 지원 사업으로 지원받고 있다.

지원을 통해 무대 제작업체, 소품업체 등 코로나19로 위축된 공연 생태계 유지에 도움이 되고 있다.

그러나 아직도 지역 문화예술 육성 지원 사업에 선정되지 못한 후순위 사업들이 있다.

어려움을 겪고 있는 문화예술인들이 고루 혜택을 볼 수 있도록 해야 한다.

특히 각종 문화예술 행사 및 공연의 시기, 방법, 규모 등을 탄력적으로 추진해야 할 것이다. 사업별 특성에 맞는 대응 방안을 마련하여 사각 지대 발굴 지원에 최선을 다하기 바란다.

한미 미사일 지침 완전 해제

대한민국 미사일 성능을 제한해 온 이른바 '한미 미사일 지침'이 전면 해제되면서 주변국의 관심이 집중되고 있다. 한미 미사일 지침은 지난 1979년 체결됐다.

그러나 이제 한국은 탄도미사일 개발에 있어 최대 사거리와 탄두 중량 제한이 모두 해제돼 '미사일 주권'을 확보하게 됐다.

한미 정상은 최근 회담을 통해 42년 동안 탄도미사일 사거리를 800km로 제한한 것을 완전히 없앴다.

한국은 1978년 미국의 통제 하에 첫 국산 미사일 개발에 성공했다. 이듬해 미국은 미사일 기술 확산이 우려된다며 탄두 중량과 사거리 제한을 요구했다.

하지만 북한의 미사일과 핵이 개발되면서 제약은 점차 완화됐다. 지난해 4차 개정 때는 군사용 미사일의 800km 사거리 제한만 남게 됐다.

현재 보유한 사거리 800km 탄도미사일만으로도 북쪽 지역 대부분을 타격할 수 있다.

사거리가 더 늘면 부산, 제주 등 후방에서도 발사가 가능하다. 잠수함 발사 탄도 미사일 SLBM으로 운용할 수도 있고, 해군이 보유를 고려중인 '함동화력지원함'에도 탑재할 수 있다.

더 멀고 안전한 곳에서 발사가 가능해 전략적 유연성이 커지는 것은 물론 북한을 넘어선 다른 잠재적 위협에도 대비할 수 있다. 중국 견제라는 미국의 의도가 반영된 것이란 해석이 나오는 이유다.

미국은 중국과 패권 경쟁을 수행하는 과정에서 과거처럼 중국을 배려해서 미사일 확산을 막는다는 정책을 펴는 것이 아니다. 동맹국이 보유한 타격 능력을 넓힘으로써 중국을 압박하는 효과를 노리고 있다.

한편 중국, 러시아 등 주변국의 반발이나 동북아 미사일 경쟁을 우려하는 시각도 있다.

그러나 한국은 이제 '대북 대응용' 무기를 넘어 중국·일본 등 동북아 전역을 사정거리로 하는 미사일 능력을 갖출 토대가 마련됐다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

성숙된 선진 국민의 규범

임 한 호
순창소방서 소방행정과

2020년 4월 1일 국가직과 지방직으로 이원화되었던 소방 조직이 국가소방공무원으로 일원화되었다. 소방공무원의 국가직화는 단순히 신분만의 변경에 그치지 않았다.

시·도 소속 소방공무원의 임용권을 시·도지사에게 위임하고, 시·도지사 직속으로 소방본부를 두도록 하였으며, '소방재정지원 및 시·도 소방특별회계설치법'을 제정(2021년 시행)해 지방 소방재정을 안정적으로 확보토록 하였다.

'지방교부세법'을 개정해 지자체의 소방인력 운용, 안전시설 확충, 안전관리 강화 등을 위한 소방안전교부세율을 기존 담배에 부과하는 개별소비세 총액의 20%에서 2020년 45%로 상향하여 소방인력 확충을 위한 인건비로도 사용토록 해 부족한 소방인력의 보강이 연차적으로 이루어지도록 하였다.

노후화율이 심했던 소방장비의 신규 교체 뿐 아니라 장비 납품 이후 사후관리를 위한 제도개선도 추진되고 있다.

국회 이은주의원이 대표 발의한 '소방장비관리법 일부 개정안'의 소방장비 판매업 등록제는 기존, 소방장비와 전혀 관련 없는 사업자도 소방장비를 납품할 수 있는 국가조달시스템으로 인해 납품지연·결함이 있는 장비가 납품되는 등의 문제점이 발생되어 오던 것을, 일정한 등록요건을 갖춘 자만이 소방장비를 판매할 수 있도록 해 우수한 소방장비를 확보토록 하고 있다.

또한, 개정 법률 시행 시 소방장비 판매업자가 제공한 장비가 결함 등으로 장비 운용자 등에게 위해를 끼치는 경우 수거 등 권고 및 명령을 할 수 있도록 하여 지속적인 사후관리가 가능하도록 하고 있다.

소화전으로 대표되는 소방용수시설은 화재 현장에서 소방차량에게 진압에 필요한 물을 공급한다.

소화전은 상수도와 연결된 소방시설로 주로 도로변 인도 등에 설치돼있고 소화전, 주·정차 금지라는 표시가 되어 있다. 도로교통법 제32조는 소방용수시설 주변 5m를 주·정차금지 구역으로 지정하여 위반 시 최고 10만원의 과태료를 부과하고 있다.

또한, 소방기본법 제28조는 정당한 사유 없는 소방용수시설의 사용을 금지하고 위반 시 5년 이하의 징역이나 5천만원 이하의 벌금에 처하도록 하고 있다.

화재·구조·구급 등 소방 활동은 무엇보다 최단 시간의 신속한 대응이 성패를 좌우한다.

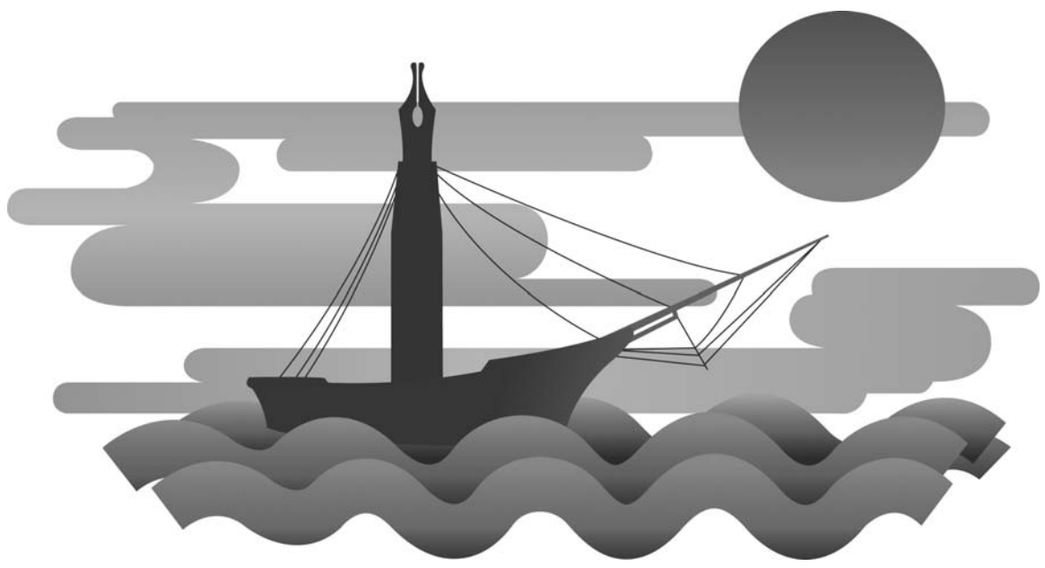
5분 이내 사고 현장에 도착해 대응하는 골든타임의 확보가 인명과 재산의 손실을 최소화할 수 있다. 화재 현장의 5분은 초기진화와 대형화재의 분수령이며, 응급환자의 5분은 요구조자의 생사를 결정 지을 수 있는 시간이다. 모두에게 공평하게 주어지는 1분이 사고를 당한 당사자에겐 너무도 길게 느껴지는 이유이기도 하다.

소방차량의 싸이렌이 향하는 곳이 나와 내 가족, 가까운 동료의 집을 향할 수 있고, 출동 지연으로 인한 피해는 나와 내 이웃의 피해로 되돌아올 수 있다. 소방기본법 제21조는 소방차의 출동을 방해한 사람은 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금을, 소방자동차에 진로를 양보하지 않은 행위, 끼어들기, 가로막기 등 출동에 지장을 준 자에게는 200만원의 과태료를 부과토록 하고 있다.

또한, 소방기본법 제21조2는 소방활동의 원활한 수행을 위해100세대 이상 공동주택과 3층 이상 기숙사에 소방차 전용구역을 설치하고, 누구든지 전용구역에 주차하거나 물건적치 등으로 전용구역의 진입을 가로막는 자에게 100만원 이하의 과태료를 부과하고 있다.

소방력의 3요소로 불리는 인력과 장비, 소방용수는 소화활동에 있어 가장 중요한 부분이다. 소화전 주변 주·정차 금지, 소방차 전용구역의 주차나 진입 방해 행위 금지, 골든타임 확보를 위한 소방차 양보와 길터주기는 국민 안전에 중대한 영향을 끼치는 부분으로 처분 법령의 적용에 앞서 성숙된 선진 국민이 지켜야 할 마땅한 규범이다.

전주매일 홈페이지
www.jjmaeil.com



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