

건강 칼럼

건강 장수의 최대 복병 폐렴

폐렴 비상사태 라고 할 정도로 폐렴 발생이 해마다 급속히 늘고 있다. 폐렴은 일반적으로 기침, 객담, 흉통, 오한 등의 증상을 보여 감기로 오인하기 쉽다. 이는 치료 지연으로 이어질 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

심각한 패혈증까지 올 수 있는 폐렴

폐렴은 지난 2000년 한국인의 사망 원인 11위인 질병이었다.

그러던 것이 2010년부터 6위로 올라갔다. 고령자가 늘면서 폐렴으로 사망하는 사람도 늘었다.

2014년 인구 10만 명당 폐렴 사망자 수가 23.7명으로, 2000년과 비교해 4배가량 늘어났다.

암 환자나 뇌혈관, 심장병 환자 등도 실제적으로는 폐렴에 걸려 사망한 경우가 많다. 노년기에 가장 흔한 직접적 사망 원인이다.

폐렴은 허파 안의 기관지와 폐포가 세균이나 바이러스에 감염돼 생기는 염증 질환이다.

특히 면역력이 떨어진 노년층에게 잘 생기고 회복 속도도 더디다.

이 때문에 입원치료를 받는 가장 흔한 질병도 폐렴으로, 한 해 약 30만 명이 병원 신세를 진다.

폐렴이 악화되면 치명적인 패혈증이 온다. 패혈증은 피가 부패했다는 뜻으로 세균이 혈액을 통해 전신에 퍼진 상태를 말한다.

대개는 폐렴이 치료에 안 되면서 혈액으로 번져 발생한다.

38도 이상의 고열이 나고 맥박이 빨라지며, 호흡수가 증가하는 것이

대표적인 증상이다.

강력한 항생제를 투여해 치료를 시도하지만, 세균 감염으로 여러 장기가 동시에 망가지는 다발성 장기부전 상태가 되면 치사율이 약 30%. 쇼크 상태가 되면 치사율이 50%를 넘는다. 당뇨병이 있거나 만성 심부전, 신부전 등이 있으면 세균 감염 진행이 빠르므로 더욱 조심해야 한다.

폐렴 백신 제대로 맞는 법

폐렴을 예방하는 가장 효율적인 방법은 폐렴구균 예방 백신을 맞는 것이다.

폐렴 치료에 쓰이는 항생제의 내성률이 워낙 높아 치료가 잘 안 될 수 있으나, 백신으로 예방을 하여 발생 자체를 줄여야 하는 것이다. 현재 폐렴 백신 접종은 50세 이상의 연령층이 되면 권장하고 있으며, 65세 이상과 당뇨병 등 만성질환자는 반드시 접종해야 한다.

폐렴 발생 고 위험군은 ▲천식, 만성폐쇄성폐질환 등 호흡기 질환자 ▲알코올 중독자 또는 장기간 흡연자 ▲간경화, 만성신부전증, 심근경색 등 만성질환자 ▲면역력이

저하된 암 환자 등이다.

폐렴 예방 백신은 13가와 23가로 두 가지가 있는데, 폐렴을 예방하기 위해서는 두 가지 백신을 효과적으로 활용해야 한다.

대한감염학회에 따르면 13가 백신을 접종하고, 6~12개월 후에 23가 백신을 순차적으로 접종하는 것을 권고한다.

23가 다당질백신은 오래전부터 접종됐으며 폐렴이 악화하는 침습성 폐렴구균 질환에 예방 효과가 있다. 그러나 폐렴 자체를 예방하는 효과는 작다. 이에 비해 13가 단백질합백신은 폐렴구균 질환 및 폐렴에 대한 예방 효과가 있다.

즉, 23가는 많은 종류의 균을 방어하고 증증을 예방하지만 효과가 제한적이고, 13가는 적은 종류를 방어하지만 효과가 길고 확실하니 둘 다 접종하는 것이 좋다.

23가 다당질백신의 경우 65세 이상 노인에게 대해 국가에서 무료 예방접종을 시행하고 있다. 따라서 65세 이상은 13가 백신을 먼저 비용을 지불하고 접종 후 6~12개월 후에 23가 백신을 무상으로 접종하는

것이 최적의 방법이다.

폐렴을 예방하는 생활습관

폐렴에 걸리지 않기 위해서는 평소 몸 상태를 건강하게 유지하는 것이 중요하다.

면역이 저하되는 경우 폐렴에 걸릴 위험이 증가되기 때문이다. 따라서 평소 규칙적인 식사 충분한 수면, 규칙적인 운동 등을 통해 건강 관리를 해야 한다.

폐렴은 호흡기 감염 질환으로 구강을 통해 세균이나 바이러스가 들어와 전염된다. 하지만 실제로 균을 옮기는 것은 손이다. 통상 재채기나 기침이 나오면 많은 사람들이 손바닥으로 입을 막는다. 그렇게 손에 침을 묻힌 채 사람들과 악수를 하거나 공공시설의 버튼이나 손잡이를 잡아서 다른 사람의 손으로 세균과 바이러스가 전파되기 때문이다. 기침을 할 때는 손이 아닌 휴지나 손수건으로 가리고 하고, 그렇지 못한 경우에는 팔꿈치 안쪽을 향해 기침을 한다. 기침이 자주 나오는 경우에는 마스크를 착용하는 것이 좋다.

귀가 시 손 씻기 등의 개인위생에도 많은 관심을 기울여야 한다.

스트레스는 면역력을 떨어뜨리는 주 원인이기 때문에 스트레스 관리에도 신경을 써야 한다.

과로 역시 면역기능을 저하시켜 폐렴의 위험성을 높이게 된다.

집 안에서만 오랫동안 지내거나 누워 있으면 면역력이 현저히 떨어지므로, 자주 햇볕을 쬐며 산책하는 것이 좋다.

김영규 한국건강관리협회 건강증진의원

독자재언

‘문콕 테러’ 피하려면 매너부터 지키자.

주차장에 주차할 때 늘 신경 쓰이는 것 하나가 바로 ‘누가 내 차를 찍지는 않을까?’하는 ‘문콕 테러’에 대한 걱정이다.

‘문콕 테러’는 양옆 차량에 대한 배려 없이 문을 열어 문의 모서리로 타 차량의 옆구리를 찍으면서 남기는 흔적을 가리키는 말로 회자되고 있다. 살짝 긁힐 수도 있지만 상태방이 상당히 무겁게 이리런 움푹 들어가기까지 한다.

모든 테러는 사전 예방이 중요한 법. 문콕 테러를 막기 위한 몇 가지 예방책을 알아보자.

먼저, 관리가 안 된 차는 피하자. 당연한 말이지만 주차하려면 할 공간에 옆 차가 관리가 안 된 차라면 특히 여기저기 상처도 있고, 우그러든 자국

도 많은 차라면 피하는 것이 좋다.

차주가 ‘차’에 대해 애정이 없고 차를 ‘이동수단’에 불과하다고 생각할 확률이 높기 때문이다.

그리고 문콕 테러에 대해서도 운전하다 보면 그럴 수 있더라는 사고방식을 지녔을지도 모른다.

특히 문의 모서리 부분에 흠집이 있는 차는 피해야 한다.

모서리 부분에 흠집이 있다는 것은 문을 열 때 아무 생각 없이 열어 상대방 차 혹은 기둥 등 장애물들을 많이 찍었다는 뜻이기 때문이다.

또한 여성과 아이들이 탄 차는 피하자.

천진난만한 표정으로 문콕을 벌려 열고 뛰쳐나오는 아이들은 귀여워서 웃다가도 나의 자동차에 약간의 충격

과 함께 ‘텀’소리가 나면 심장이 덜컥한다. 아이들에게 훈계를 할 수도 없고, 아이들의 테러를 못 봤는지 못 본 척하는 것인지 무시하는 보호자를 잡고 하소연하기도 모호하기 때문이다.

그리고 주차장 가장자리를 이용하자.

주차장에서 최고의 명당을 꼽으려면 맨 가장자리를 꼽는다.

차를 아끼는 분들이라면 지하로 한층 더 내려가더라도 꼭 명당을 찾아대곤 한다.

차가 없는 기둥이나 벽면 쪽으로 살짝 붙여 대면 그만큼 문콕 테러의 가능성도 낮아지기 때문이다.

하지만 잊지 말아야 할 것은 모든 대처법엔 부작용도 있다는 사실이다. 간격이 넓어진 만큼, 상대가 문콕을

확실히 찍을 확률도 높아진다.

‘문콕 테러’를 피하는 팁을 심분 활용하더라도 가장 주의할 건 자신의 ‘자동차 매너’이다.

스스로 지킬 건 지켜야 누군가에게 고의로 테러를 당하는 일을 피할 수 있다는 것이다.

즉 주차 공간 두 칸을 한 칸처럼 쓰거나 장애인이나 장애인도 장애인 자리에 주차하는 것 말한다.

그리고 아이들에게도 자동차 기본예절에 대해 가르쳐 주고 화장실에서 노크하는 것처럼 주차장에서 문을 열면 양옆의 차에 부딪히지 않게 조심하는 것이 매너이고 문화인의 기본이라고 여기며 조심스럽게 자동차 문을 열도록 하자.

김영규 군산경찰서 수송파출소 경장

사설

탄소산업의 현주소가 이래서야

전북 탄소산업의 현주소가 답답하다. 야심차게 추진해온 역사가 10년인데도 아직 갈 길이 멀다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 중론이다. 10년 세월의 공든 노력에도 불구하고 지역 경제를 위해 별로 도움을 주지 못하고 있다면 문제가 아닐 수 없다. 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이지만 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다는 지적이다. 전북도의 생각은 어떤지 궁금하다.

전북 탄소 산업의 현주소를 들여다보면 대략 난감이다. 어찌 이상하게 돌아가고 있다는 우려심을 떨칠 수가 없다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 말이다. 탄소산업의 현실을 있는 그대로 보자면 실망 그 자체다. 현재까지 겨우 540명을 고용했으니 말이다. 그리고 효성 공장도 믿음을 주지 못하고 있다. 2013년에 준공할 때만해도 1조2천억원을 투자하기로 했는데 지금까지 2천5백억 원 정도를 투자했을 뿐이다. 2020년까지

그 기간에 3년 남아 있기는 하다. 그래도 약속한 그때까지 그 액수를 온전히 투자할지가 미덥지 않다.

전북의 탄소산업과 관련해 걱정거리는 또 있다. 전북의 탄소산업이 경북의 들러리가 돼가고 있고 나라는 불만을 떨칠 수가 없다. 경북 쪽보다 사업을 추진해온 역사가 오래이건만 정부로부터 받는 대우는 영 평탄하다. 정말이지 정부의 예산불평등은 어이가 없다. 그러므로 전북도는 내년도 탄소산업 예산과 관련해 올해 원가를 보여주어야 한다.

전북도는 전북 탄소산업의 현주소를 직시해야 한다. 그 성과를 말할 때 정직해야 한다는 주문이다. 항상 사실을 있는 그대로 말해야지 희망 사항을 사실인 말해선 안 된다. 현실과 희망은 구별돼야 마땅하다. 탄소산업이 도민의 오랜 관심사인데 지역 경제에 미치는 파급효과가 적으니 뜻밖이다. 전북도는 우리 지역의 탄소산업이 터덕거리고 있는 이유를 분석해야 한다. 저번에 탄소기업의 집적화에 신경을 써 달라는 의견들이 많았는데 그쪽에도 관심을 가져주었으면 하는 바이다.

비경제 활동 인구가 늘고 있다

도내 비경제활동 인구가 늘고 있다. 이것은 고민거리가 아닐 수 없다. 얼핏 생각해 비경제 활동 인구가 늘고 있는 것을 것을 두고 그게 무슨 고민거리라고 말할 이도 있을 지 모르겠다. 저 일하기 싫어서 비경제 활동인구가 된게 아니냐고 하면서 말이다. 비경제 활동 인구가 분류된 이들은 일반 실업자보다 문제가 더 심각하다. 비경제활동자는 취업을 포기한 자를 말한다. 실업자는 점차 취업할 희망이라도 있지만 비경제활동자는 앞으로도 계속 실업자로 남을 공산이 크다.

그래서 하는 말인데 도내에 괜찮은 일자리가 더 많아야겠다. 도내에 젊은이들은 위한 관청은 일자리가 부족한 지금 아르바이트 수준의 시간제 일자리만 늘고 있음은 답답하고도 안타까운 일이다. 그 책임은 전북도를 비롯해 공공기업과 민간기업들에게 있다. 다들 진정성을 가지고 관청은 일자리 만들기에 나서야 한다. 언론 홍보용으로 일자리를 만든 적 하는 것은 합당치 않다. 아르바이트 수준의 시간제 일자리로는 실득액이 약하다. 관청은 일자리 만들

기는 누구에게나 공감되는 거라야 한다.

전북도와 공공기업과 민간 기업들은 눈을 떠야 한다. 전북 지역의 취업률이 매년 전국 최하위 수준이니 말이 안 된다. 그만큼 지역 사회를 위해서 반성하고 고민해야 한다. 우리 지역의 청년 고용 분위기가 아직도 미지근하다. 마이크를 틀어내고 카메라의 포커스를 맞출 때만 일자리를 창출하는 척 하는 것은 모암이 좋지 않다. 시간제 일자리는 결코 관청은 일자리가 아니다. 전북도는 도내의 많은 젊은이들이 미취업자로 있음을 직시해야 한다.

전북도는 비경제활동자로 전락한 이들의 입장을 역지사지해야 한다. 관청은 일자리 만들기는 한 두 번 시도해보고 말 성질의 것이 아니다. 관심을 가지고 지속적으로 관청은 일자리를 창출해야 한다. 매년 전국 꼴찌 수준의 취업률은 말이 안 된다. 비경제활동자로 분류된 이들은 늘고 싶어서 늘고 있는 게 결코 아니다. 일자리를 구하려고 애쓰고 애쓰다가 안 되니까 포기하고 체념해버렸음을 알아야 한다.

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