

건강 칼럼

노년층에 치명적인 낙상사고

겨울철 빈번히 발생하는 낙상은 경우에 따라 사망에 이를 수도 있는 치명적인 사고다. 낙상으로 인해 발생하는 골절의 종류와 낙상을 예방하는 방법에 대해 알아보자

▲ 심한 경우 생명까지 위협 기온이 낮은 겨울철에는 옷을 두껍게 입고 호추머니에 손을 넣고 다니기 십상이다. 이때 신체의 움직임이 둔해져 눈·비 등으로 미끄러워진 지면에 의해 낙상이 발생할 수 있다. 특히 여성과 노인들은 근력이 약하고 순발력이 떨어져 넘어지기 쉬운데 골다공증이 동반되는 노년층의 경우 높은 확률로 골절이 일어난다.

노인들에게 발생한 낙상으로 인한 골절은 대부분 장기간 치료를 필요로 하며 심한 경우는 생명까지 위협할 수 있으므로 조기 진단과 치료가 필요하다. 낙상으로 인한 골절로는 흔히 고관절 골절, 손목 부위의 골절, 상박골 근위부의 골절과 척추체 압박골절 등이 있다.

▲ 조기 발견이 중요, 고관절 골절

고관절 골절은 엉덩이관절 주위의 골절을 뜻하며 주로 골다공증이 심한 70세 이상의 노년층에서 발생한다. 골절이 일어나는 가장 흔한 원인은 낙상이다. 특히 지면이 미끄러

운 겨울철에는 더욱 조심해야 한다. 낙상으로 인한 골절에는 대퇴 경부 골절과 전장간 골절이 제일 많다. 노년층 환자는 당뇨, 고혈압, 심장 질환 등 다른 질병을 동반하는 경우가 많기 때문에 치료가 더 어렵다. 대부분의 환자가 처음에는 대퇴 경부 골절을 단순한 타박상 정도로 생각하고 만다.

그렇기에 낙상 후 통증이 지속되거나 걷는 것이 어려운 상황이라면 반드시 CT나 MRI 등의 검사로 확인해야 한다. 여러 통계 자료를 살펴보면 골절 후 2년 내 사망률이 25%에 이른다. 또한, 정상 생활로 복귀할 확률이 25% 밖에 되지 않기 때문에 조기 발견이 상당히 중요하다. 대퇴 경부 골절은 인공 고관절 치환술을, 전장간 골절은 금속정에 의한 내고정술을 시행한다. 골다공증으로 인한 골절의 퇴행과 복합골절인 경우 인공 고관절 반치환술을 시행한다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장

▲ 발병 시기 파악이 필수, 척추체 압박골절

척추체 압박골절은 낙상뿐만 아니라 급격한 자세 변화나 비교적 가벼운 외상에서도 발생할 수 있다. 경우에 따라서는 언제 외상이 있었는지도 분명치 않은 경우가 종종 있다.

특히 노년층의 골다공증성 척추체 압박골절은 척추 방사선을 촬영하면 전반적으로 골다공증 소견을 보이고, 척추의 퇴행성 변화와 척추체의 압박 소견이 보인다.

이 때문에 척추체 압박골절의 경우 언제 일어났는지 파악하는 것이 우선이다.

일반적으로 압통이 있으면 척추체 압박골절을 의심하게 되는데 단순 X선 검사로 분명하지 않은 경우 CT나 MRI 등의 검사가 필요하다. 다행히 요즘에는 큰 수술 없이 골절된 척추체에 골시멘트를 주입하여 골절부위를 안정시키는 경피적 척추체 성형술과 척추체 증선 성형

술을 시행해 좋은 치료 경과를 보이고 있다.

▲ 규칙적인 운동으로 낙상 예방 같은 낙상의 경우라도 젊은 층에서는 쉽게 골절이 발생하지 않지만 노년층에서는 빈번하게 골절이 발생한다. 이는 골다공증으로 인해 뼈가 약해져 있기 때문이다. 골절은 여성에게서 더 많이 일어나며 나이가 많을수록 이런 경향이 두드러진다. 골다공증에 의한 골절이 발생하면 이후 다시 골절될 위험이 최대 10배나 증가한다. 이때 지속적인 후유증뿐 아니라 골절과 관련된 사망률이 높아지는 것이 문제이다.

골다공증은 간단한 검사로 진단이 가능하다. 일반적으로 X선과 초음파를 이용한 골밀도 검사가 시행되며 간혹 CT나 MRI를 이용한 검사를 시행하기도 한다. 골다공증의 원인은 영양분 부족·운동 부족·카페인 과다 섭취·음주·흡연·비만 등이 있다. 골다공증을 관리하기 위해서는 균형 있는 식사와 규칙적이고 적절한 운동 외에 원인에 따른 골다공증 약제 복용이 필요하다. 겨울철 노인들이 낙상을 예방하기 위해서는 평소보다 보폭을 줄이고 지팡이 등의 보조기구를 이용하는 것이 좋다. 더불어 몸의 균형을 잘 잡기 위해 스트레칭이나 근력 운동을 규칙적으로 시행하는 것이 중요하다.

사설

혁신도시의 지역인재 채용에 거는 기대

혁신도시의 지역인재 채용 소식이 반가운 뉴스로 올라왔다. 지난 수년간 12% 대 수준이어서 기대에 턱없이 못 미쳤는데 말이다. 혁신도시로 이전한 공공기관이 지역인재를 의무적으로 채용하도록 하는 내용의 관련 시행령이 마련된 것이다. 그래서 전주시장인 김승수 발 지역인재 의무채용 법제화의 실효성이 높아졌다. 올해부터는 18%를 채용할 수 있게 된 것이다. 2022년까지 전체 채용 인원의 30% 이상을 지역인재로 채용하도록 하는 내용을 담은 '혁신도시 건설 및 지원에 관한 특별법 시행령 개정안'이 국무회의를 통과함에 따라 오는 25일부터 시행된다.

그때도 그에 만족할 수 없는 게 우리 전북 지역의 현실이다. 지역인재 채용의 비율을 계속 끌어올려야 하기 때문이다. 그러므로 전북도를 비롯해 전주시는 앞으로도 지역인재 채용에 대한 이족의 의견을 활발하게 공론화해야겠다. 그 비율을 35% 이상으로 해야한다며 단계적으로는 50%까지 확대해야 한다고 말했던 게 생각나는 것이다. 그러므로 혁신도시의 모든 공공기관은 지역

인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진심으로 뜻을 같이 해야 한다. 지방 대학을 나온 젊은이들도 지역을 위해서 일할 수 있도록 더 많은 기회를 주어야 한다는 당부이다.

지역인재 우선 채용의 필요성이 한때의 돌출 발언이나 언론플레이용으로 호도 돼서는 안된다. 지역의 현실을 보면 고공을 저조하다. 정규직이 늘기는 어렵다. 비정규 일자리와 시간제 일자리만 넘쳐나고 있는 오늘날이다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 지역인재를 위한 입장에서 진심을 말해야 한다. 도내 신규 근로자 태반이 인턴직이라는 것은 생각해 볼 문제이다.

올해부터 시행되는 18% 채용을 반겨하면서도 전북도에 주고 싶은 말은 분명하다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소를 하고 있으니 말이다. 현재 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 지역인재 우선 채용은 억만만 반박해서 해결될 일이 결코 아니다. 전북도와 혁신도시는 앞으로 지역인재 채용과 관련해 달라진 모습을 보여야 한다.

농촌 지역에 산부인과가 부족하다

농촌 지역에 산부인과가 태부족이라는 보도이다. 매우 안타까운 일이 아닐 수 없다. 저출산 현상을 우려하면서도 정작 농촌 지역에 애 낳을 곳이 마땅치 않다니 말이 안 된다. 도내 5개 농촌 지역에 산부인과나 분만의료원이 부족하다는 것은 생각해보면 문제이다. 이대로 농촌 지역 산모의 어려움을 알고도 어떻게 손을 쓰지 않고 듣기만 하는 것은 무책임하다. 이렇고서도 출산을 장려하고 있다고 말할 수는 없다.

전북도는 지역의 현실을 제대로 파악해야겠다. 농촌 지역에 산부인과와 분만의료원이 부족하다는 보고는 다른 곳에서 나온 것이 아니다. 바로 보건복지부와 전북도에서 나온 것이다. 그러므로 어떻게 매년 보고만 할 게 아니다. 전북도는 해당 지자체들과 머리를 맞대고 해법을 찾아야 한다. 그렇게 하지 않는다면 저출산 현상이 고착화될 게 뻔하다. 정말로 그런 현상을 원치 않는다면 구체적인 움직임이 있어야 한다.

전북도는 우리 지역이 갈수록

늘어가고 있는 것에 대해 고민하지 않으면 안 된다. 젊은이들이 고향을 떠나 수도권에 정착하는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그런데 아이를 낳는 것마저 도시와 농촌이 다른 환경이라면 가가 마릴 노릇이다. 전북도는 산부인과와 분만의료원이 부족한 농촌 지역을 마음에 두어야 한다. 실제 해당 지역인 무주군, 장수군, 임실군, 순창군, 고창군의 단체장들은 더 말할 나위가 없다.

전북도는 지역의 인구 분포 현실을 고민해야 한다. 출산율은 저조하고 청년들은 줄고 늙은이만 계속 늘어나고 있으니 문제이다. 전북도는 청년 일자리와 관련해서 분발해야 하는 것마저 지역의 고른 출산을 위해서도 분발해야 한다. 전북도는 출산을 제고하기 위해서 출산에 도모하기 위해서는 언급한 도내 5개 농촌지역에 산부인과와 분만의료원이 더 있어야 한다. 몸이 무거운 산모들이 멀리 도시로 가서 출산하는 불편을 더 이상 겪지 않도록 해줘 마땅하지 않은가 말이다.

독자제언

겨울철에도 주의해야 하는 '졸음운전'

지난 15일 오전 7시경 서울에서 왕복 6차선 도로에서 졸음운전을 하다 4중 추돌사고가 발생했다. 보통 불철이 겨울철에 비해 졸음운전 등에 따른 교통사고가 많다고 하지만 겨울철에도 무시할 수 없는 것이 졸음운전으로 인한 교통사고이다.

고속도로 교통사고 5건 중 1건은 졸음운전이 원인이며 전체적으로도 졸음 운전사고 차사율은 교통사고 차사율의 두 배 이상 높아 운전자들의 졸음운전 예방을 위한 각별한 주의와 노력이 필요하다.

날씨가 추워지며 운전 중 계속해서 히터를 틀어놓게 되는데 장시간 이어질 경우 차량 내 공기순환이 되지 않아서 산소가 부족해져 졸음운전으로 이어질 가능성이 높다. 따라서 바람이 차더라도 한 번씩 창문을 열어 환기를 시키고 차량 내부를 20~23도 정

도의 적정온도로 유지시키고, 30분에 2~3분씩은 외기 순환모드로 바꿔주면서 운전하는 것이 좋다.

정차했을 때나 운전 중에 운전석에 방해가 되지 않는 범위 내에서 어깨나 목을 가볍게 풀어주는 것도 졸음운전 예방에 좋은 방법이다.

또한 화물차 운행 등 장시간 운전을 해야 하는 경우라면 휴게소 또는 졸음쉼터에서 잠시나마 휴식을 취해 운전 중 쌓인 피로를 풀어주어야 한다.

졸음운전은 음주운전보다 사망사고 위험이 5배나 높아 그 심각성은 우리가 생각한 것 이상으로 크다. 앞서 말한 사고처럼 운전자 본인의 안전뿐만 아니라 다른 운전자들의 안전까지도 위협할 수 있기 때문에 더욱 주의해야 한다.

신서수 교정서 교통관리계

독자제언

인권, 우리의 권리

인간이 인간이기 때문에 누려야 할 당연한 권리, 그것은 인권이다.

인권은 태어날 때부터 가지고 있는 권리(천부인권)이므로 국가에서 법으로 보장하기 이전에 자연적으로 주어지는 권리(자연권)이고 국가권력이나 다른 사람이 함부로 침해할 수 없는 권리(불가침권)이며 인종, 성별, 지위 등을 초월하여 모든 사람이 동등하게 누리는 권리(보편적 권리)이다.

위와 같은 이유로 인권은 그 어떤 권리보다 앞서 보장되어야 한다. 그럼에도 불구하고 우리는 인권에 대한 권리의식이 희박하다.

인권에 대한 개념이 모호하고 시대에 따라 변화하는 상대적인 개념이기 때문이다.

인권은 동양의 인본주의 사상이나 서양의 인간중심 사상, 한국의 인내천 사상에서 그 기원을 찾을 수 있으며

프랑스 혁명으로 우리 곁에 현실로 다가왔다.

군주의 폭정으로부터 벗어나고자 했던 프랑스 혁명은 자유롭고 평등한 사회 건설을 원했기에 자유가 인권의 대명사가 되었으나 산업혁명은 경제적·사회적 불평등을 심화시켰고 자유가 행복을 가져다주지 못한다는 자각을 하면서 사회적 약자의 인권을 소중히 생각하게 되었고, 2차 세계대전의 전쟁과 학살을 경험한 이후 전 세계 인류가 함께 노력해야 할 공동의 문제라고 인식을 하게 되었다.

우리나라는 1970년대 인권의식이 싹트기 시작하여 1987년 박종철군 고문치사 사건을 계기로 인권의식이 꽃을 피웠고 현재는 패러다임이 인권중심으로 전환되어 가고 있다.

한승수 덕진경찰서 청문감사실 경위

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A forum for humans who bring courage and hope). Below the illustration, text says: '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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일