

건강 칼럼

노화로 인한 골다공증 주의

골다공증이 있는 사람은 가볍게 넘어지거나 부딪쳐도 쉽게 척추 뼈나 손목 뼈, 넙다리 뼈 등이 부러져 생활의 질이 크게 저하됨은 물론 생명을 위협받는 상황이 발생할 수 있다. 골다공증은 폐경기 이후 호르몬 변화의 결과로 남성보다 여성이 더 많이 걸린다는 점에서 특히 50~60대 여성들의 주의가 요구되는 질환이다.

골다공증은 왜 발생할까? 국민건강보험공단이 건강보험 진료비 지급자료를 분석한 결과 골다공증으로 진료를 받은 사람이 2008년부터 2013년까지 매년 5.6%씩 증가한 것으로 나타났다. 이러한 골다공증의 발생에는 다양한 인자들이 관여한다. 가장 중요하고 흔한 인자는 '노화'이다. 원래 우리 몸의 뼈는 지속적으로 골 흡수와 골 형성이 이루어지고 있다. 20대 중반에서 30대 초반 사이에 최대의 골량이 형성되며 이후에는 균형을 이루다가 50세가 넘어가면서 골 형성에 비하여 골 흡수가 많아지면서 골 소실이 진행된다. 최대 골량과 골질 감소 속도가 개인마다 차이가 있어 골다공증이 발병하는 시기가 정도에 차이가 나타날 수 있다. 노화 외에도 골 대사에 영향을 미치는 질환을 가지고 있는 경우 골다공증이 더 조기에 발생할 수 있으므로 조심해야 한다.

골다공증 진단 어떻게 하나? 골다공증은 뼈의 강도가 약해져서 골절이 일어날 가능성이 높은 상태를 의미한다. 골량의 감소와 미세구조의 이상을 특징으로 하는 전신적인 골격계 질환으로, 골다공증이 있는 환자는 결과적으로 뼈가 부러지기 쉬운 상태가 된다. 골다공증을 진단하기 위해서는 특수한 검사를 해야 하는데 이중에너지 방사선 흡수법(DXA)이 표준 진단법으로 이용된다. DXA를 이용하여 골밀도를 측정하면 수치로 골밀도가 표현되는데 이 수치를 젊고 건강한 사람들의 평균값과 비교하여 골다공증을 진단한다.

음주로 골다공증 예방이 가능하냐? Ursula Iwaniec 교수는 "소량의 알코올 섭취는 골 대사에 즉각적인 영향을 미칠 수 있다"고 연구를 통해 주장했다. 호르몬 치료를 하지 않고, 적정 음주를 하는 평균 56세

경쟁 후 여성 40명을 대상으로 한 연구에서는 여성들이 2주 동안 금주를 하자, 혈중에 골다공증으로 인한 골절 위험요인의 증가물들이 증가됨을 확인하였다. 또한 참가자들이 다시 적절한 음주를 시작한 지 하루도 지나지 않아, 골 리모델링의 지표들이 다시 이전 수준으로 회복된 것을 발견하였다. 여기서 '적절한 음주란 하루에 1/2에서 2잔, 즉 8~10g의 알코올을 섭취하는 것을 의미한다. 연구를 통해 알코올이 골 교체속도를 감소시키는 에스트로겐과 같은 역할을 하는 것으로 보인다'는 점이 제시되었다. 하지만 본 연구는 적절한 음주와 골다공증 간의 관련성을 보여주는 것일 뿐, 반드시 적절한 음주가 골다공증 발생을 억제시키는 지 증명하지는 못했다고 볼 수 있다.

골다공증을 예방·관리하려면? 골다공증의 치료 및 예방은 크게 다르지 않다. 먼저, 생활습관 개선

이 필요하다. 특히 중요한 것은 하루 중 햇빛을 쬐는 시간을 늘리는 것이다. 골질을 결정하는 중요한 영양소 중 비타민 D가 있다. 비타민 D는 음식이나 약물을 통해 섭취하기도 하지만 지외선으로 활성화시켜야 효과를 볼 수 있어 햇빛을 쬐는 것이 중요하다. 적절한 영양 섭취를 필수적이다. 특히 같은 뼈를 이루는 재료로서 외부에서의 섭취가 필수적이다. 멸치, 우유, 콩, 어포 등의 음식물을 통해서 섭취가 충분히 이루어지지 않는다면 약물을 이용해서 보충할 수 있다.

적절한 운동은 골질의 강화에 필수적이다. 아무리 영양섭취, 약물 복용을 잘 하더라도 뼈에는 적절한 자극이 주어지지 않으면 골질을 유지할 수 없다. 뼈에 자극을 주는 가장 좋은 방법은 운동이다. 다른 기저질환으로 보행이 제한되지 않는다면 하루 30분가량 약간 숨이 할 정도의 운동을 하면 뼈에 적절한 자극을 가고 햇빛에 노출되는 데에도 도움이 된다. 운동을 통해 균형 감각이 개선된다면 낙상의 위험도 감소하고 골절 위험도 줄일 수 있다.

김유재 과장은 "한국건강관리협회 전북지부에서는 골밀도 검사와 함께 의사 상담을 통해 주사 처방도 가능하다. 주사제에 따라 3개월에 한 번 1년에 한 번으로 골다공증을 치료할 수 있다"고 전했다.

김유재 과장은 "한국건강관리협회 전북지부에서는 골밀도 검사와 함께 의사 상담을 통해 주사 처방도 가능하다. 주사제에 따라 3개월에 한 번 1년에 한 번으로 골다공증을 치료할 수 있다"고 전했다.

독자제언

보복운전, 엄연한 범죄입니다

'보복운전'이란 도로위에서 사소한 시비를 기화로 고의로 '위험한 흥기·물건'인 자동차를 이용하여 상대방에게 위협을 가하거나 공포심을 느끼게 하는 행위를 말한다. 보복운전은 로드 레이저(Road Rage)라고 하는데 '도로 위의 분노'라는 뜻이다. 보복운전 발생원인은 진로변경 47.6%, 경적·상한등 27.1%, 서행운전 8.1% 순서로 발생하고, 보복운전 유형은 고의 급제동이 53.1%, 차량으로 바짝 붙어 중앙선 분리대에 부딪치게 하는 행위 16.8%, 그 외 피해자 차량의 뒤를 바짝 따라붙는 행위 등이 있다. 난폭운전과 달리 보복운전은 의도적·고의적으로 특정인을 위협하는 행위로 본인 차량을 흥기로서 이용하여 타인에게 위협을 가하는 명백한 범죄행위로 폭력행위 등 처벌에 관한 법률위반으로 형사처벌의 대상이 된다. 보복운전 피해서 국민제보 앱 '복

격자를 찾습니다' 전용 신고창 국민신문고 사이트, 경찰서를 방문하여 신고할 수 있으며, 이에 경찰은 블랙박스 영상자료 등은 보관기간이 짧으므로 신속하게 증거를 확보, 가·피해자 분리조사 및 피해자의 신변안전조치를 통해 제 2의 보복범죄피해를 예방하는데 만전을 기하고 있다. 앞으로 경찰은 '보복운전'의 주요 검거사례 등 대대적인 언론보도로 경각심을 고취시키고, 국민 누구나 피해자가 될 수 있는 범죄인만큼 국민이 안심하고 통행 할 수 있는 교통환경 조성을 위해 즉각적인 대처와 엄정단속을 해나갈 것이다. 이에 국민 스스로도 보복운전이나 타인의 생명을 위협하는 범죄임을 인식하고 배려와 양보의 안전운전으로 선진교통문화의 정착을 위한 노력이 절실히 필요하다.

독자제언

나부터 시작하는 주간전조등 켜기

운전을 한지 얼마 되지 않았을 때 날씨가 화창한 주간에도 전조등을 켜고 있는 차량을 발견하고는 '왜 주간에도 전조등을 켜는 거야?'라고 의아하게 생각한 적이 있다. 후에 알고 보니 전조등을 켜 보행자 및 상대 운전자에게 차량의 위치를 알려 교통사고를 예방하기 위함이었다. 한국도로공사가 2002년 88올림픽고속도로에서 주간 전조등을 도입한 결과 중앙선침범사고가 18% 줄었고 사망자와 부상자 역시 18~19% 감소하는 효과를 거뒀다. 교통안전공단 통계에 따르면 주간 전조등을 켜는 것만으로도 교통사고가 28% 감소해 교통사고로 인한 손실비용도 1조 2500억 원 줄어드는 것으로 나타났다. 주간 전조등 켜기 운동을 실시한 핀란드, 캐나다, 스웨덴 등에서는 교통사고가 크게 감소하였고 덴마크, 영국, 노르웨이, 스웨덴의 자동차 주간

전조등은 70%에 이른다는 조사결과도 있다. 우리나라도 지난해 7월 1일부터 제작되는 국내 전 차종에 대해 LED 형태의 '주간주행등'장착이 의무화됐다. 하지만 문제는 대부분의 차량이 2015년 7월 이전에 제작된 차량으로, 주간주행등이 부착된 차량이 많지 않다는 것이다. 때문에 경찰은 운전자 스스로 사예방 효과가 높은 주간 전조등 켜기를 생활화하는 습관이 중요하다는 점을 강조하고 있다. 전북 경찰도 교통문화 의식 개선을 위해 '켜자! TWO 라이트, 지키자! TWO 라이트' 캠페인을 실시하고 있다. 우리 모두가 조금만 관심을 가지고 주간 전조등 켜기를 한다면 성숙한 교통문화를 구축하고 소중한 생명을 지킬 수 있을 것이다.

사설

KTX 하루 편도 10회에서 14회 증편

KTX 증편 요구가 마침내 실현되었다. 하루 편도 10회에서 14회 운행이 결정된 것이다. 사실이지호 남고속철도 증편은 만시지탄의 감이 없지 않다. 고속화 사업과 함께 증편이 관심의 대상이라고 꾸준히 말해왔는데 그게 이제야 이루어진 것이다. 전북도가 지역 발전을 위해서 노력한 결과가 구체적으로 드러난 것에 그 의미를 부여하고 있다. KTX의 증편으로 전북의 발전이 기대되는데 특히 관광사업과 관련하여 그 기대가 크다.

전북도는 앞으로도 필요하다면 전라남도 관계자들과 머리를 맞대어 한 단계 업그레이드 된 관광 전략을 세우야 한다. 내년 봄 5월에는 2017 FIFA U20 월드컵이 거행되고 있기 때문이다. 이제 막 14회 증편이라는 성과를 냈는데 또 욕심을 내느냐고 지적할 이가 있을 지 모르겠다. 지역이 보다 속히 발전하기 위해서는 이쪽의 필요를 계속 강조해야만 한다. 그래서 전북도가 이전에 밝힌 관광전략이 다시 또 생각나는 지점이다. 전북도는 6개 분야 28개 사업에 553억 원을 투자할 방침이라고 밝힌 바 있다. 그리고 내년까지 2332억원을

투자하겠다고 발표했다. 그것을 이루기 위해서도 KTX 증편 요구는 불가피하다.

전북도의 KTX 증편 요구 성공은 관광사업과 관련해 많은 것을 생각해 볼 수 있다. 각 분야에 수십억 원 내지 수백억 원 단위의 거금을 투자하겠다고 했는데 지금 그에 대한 성과 보고가 기대된다. 관광객을 유치함에 있어 과거와 달라야 한다고도 말한 바 있다. 다양한 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보도 활발하게 펼쳐야 한다고도 말했다. 그러므로 전북도가 이번 KTX 증편을 계기로 관광객 유치에 한 새로운 전략을 세우고 있으리라 믿는다.

도내 각 시군 지자체는 관광 전략을 세움에 있어 전주시가 보여준 성과를 모범으로 삼을 필요가 있다. 한옥마을을 찾은 관광객이 천만 명을 육박하고 있으니 말이다. 전주시가 전북 관광을 선도하고 있는 것이다. 한옥마을의 명성은 이제 전국적이다. 외지에서 온 관광객들에게 한옥마을은 필수 관광 코스가 되었다. 이번에 KTX 증편을 이루어낸 관계자들에게 감사했다고 치려 보내는 바이다.

전북도 기업유치 실적보고 정직해야

전북도에 대해 다시 또 물어볼 게 있다. 삼성 건 때문에 기업유치 작업을 어떻게 벌이고 있는 지 궁금하다. 그리고 그동안 기업 유치 발표가 생각보다 뜸하기에 말이다. 도내에 일자리가 부족하고 고용이 장이 열악한 이유는 많다. 그런데 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 들지 않을 수 없다. 일자리 창출도 고용도 안정세에 접어들었다는 관계자의 말이 있지만 미취업자들은 공감하지 않고 있다. 기업유치 효과라는 게 기대치만 높였을 뿐 실속이 없는 것이다.

저번에도 요구했던 바이지만 다시 말해야겠다. 전북도는 그 보고한 바가 보다 확실해야겠다. 서류상으로 유치한 기업들이 많다고 낙관해서 안 된다. 예전의 유치 실적 발표를 다시 언급하고자 하는데 얼른 생각할 때 그것은 대단한 성과였다. 그 당시 기사에 따르면 764억 원이 투자될 예정이고 고용 창출 효과는 4388 명에 이를 거라고 했기 때문이다. 그때가 가을인데 전북도의 발표대로라면 이미 목표 대비 88% 이상의 성과를 거둔 것이었다. 그러나 속내를 들여다보면 그게 아니었다. 투자 규모

가 약소했기 때문이다. 투자 규모가 역대 최악이라는 후속 기사도 생각하는데 앞뒤가 안 맞는 그런 일은 이제 없어야겠다. 전북도더러 기업유치 실적 보고가 정직해야 한다고 말하는 이유는 뚜렷하다. 삼성의 새만금 유치의 진실을 밝혀야 하는 국경에서 점입가경의 모습을 보여주었기 때문이다. 전북도와 삼성 간 합의후 정부에 도움을 요청한 것과 관련해 일체진 전 총리실장은 모르쇠로 일관한 것이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 기업유치와 관련해 보다 진실해야 하고 또 확정적이어야 한다.

투자를 하는 기업이라는 진짜로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 양해 각서에 서명만 해놓고 그 시기를 한정없이 미루다가 파기시켜버린 기업이 삼성 외에도 그 얼마나 많았는가. 그러므로 기업유치 보고가 정직해야 한다는 지적은 실제로 기업 유치를 확고히 해달라는 주문이다. 거듭 말하거니와 일자리 창출도 고용 안정은 불가분의 관계이다. 이제 양해각서에 서명하는 식의 기업 유치론은 일자리 창출도 고용 안정도 믿을 수가 없다.

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

