

오피니언

기고



김은선

도시에서 사는 대다수 직장인은 집과 사무실, 그리고 이동할 때도 자동차 안에서 하루의 대부분을 보내기 십상이다. 그러나 우리가 하루에 들어 마시는 공기의 80% 이상을 실내공기가 차지하게 되고, 결과적으로 실내공기의 질이 우리의 건강과 직결되는 것은 너무나 자명한 일이다.

실제로, 세계보건기구(WHO)는 실내 공기 오염에 따른 사망자가 280만 명에 이른다 한다. 미국환경청(EPA)에서도 빌딩의 40%가 실내공기 오염으로 심각한 건강문제를 일으킬 수 있다고 경고하고 있다. 이처럼 실내공기를 오염시키는 주요 물질로는 미세먼지, 부유세균, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물 등을 들 수 있다.

이제 창문을 열자

창소를 하다 보면 아무리 슬고 닦아도 먼지들이 작은 틈새까지 내려앉아 있다. 그러나 실제 눈에 보이는 먼지는 그 크기가 커서 물 깊숙이 들어오지 못하고 대부분 분말, 가래 등에 섞여 배출되어 별문제 가 되지 않는다.

오히려 실내에 머물러다니지만, 눈에 보이지 않는 미세먼지가 기관지를 통해 폐포로 들어오면 천식 등 여러 가지 호흡기 질환을 유발한다. 더구나 미세먼지에는 부유세균이 붙어다니기 때문에 호흡기에 영향을 줄뿐 아니라 병원성 감염을 일으키기도 한다.

지난해 광주보건환경연구원에서 189개소의 다중이용시설에 대한 실내 공기 질을 검사한 결과에 따르면 기준을 초과하는 20개소 모두 총 부유세균이 문제였다. 그러나 이 문제는 간단하게 해결할 수 있다. 창문을 열어 환기시키는 것이다. 봄철 꽃가루가 날리거나 황사가 있는 특수한 상황이 아니라면 바깥 공기가 훨씬 깨끗하고 미세먼지도 적기 때문이다.

또한 실내에 놓인 가구, 건축 자재, 페인트, 접착제에서도 여러 가지 오염물질이 스며들어나온다. 그 중 가장 문제가 되고 있는 것이 휘발성 유기화합물과 포름알데히드다. 휘발성 유기화합물은 호흡 및 피부부를 통해 인체에 흡수되기 때문에 무기력, 두통, 구토 등을 유발할 수 있고, 포름알데히드는 강한 자극성이 있는 발암 우려 물질로 분류되고 있다.

특히 새로 산 자동차를 오래 타고다니다 보면 특이한 냄새 때문에 두통과 구토 증상이 생기기도 하는데, 모두 이러한 물질 때문이다. 그러나 이들 물질도 간단히 해결할 수 있다.

교통안전공단 자동차상승연구소의 조사 결과와 보면, 차량 출고 후 창문을 열어 환기를 잘 시키면 2~3분 이내에 화확물질의 90% 정도가 사라진다고 했다. 집이나 사무실에서 자주 창문을 열어 환기를 시키면 이들 물질을 얼마든지 피할 수 있다는 얘기다.

환기는 하루 세 번, 한 번에 20분에서

30분이면 충분하며, 오전 10시부터 오후 9시 사이 일조량과 채광량이 많은 낮 시간대를 이용하는 것이 가장 효과적이다. 그리고 환기를 할 때는 맞바람이 불 수 있도록 창문을 앞뒤로 열어 짧은 시간에 오염된 공기를 한 번에 환기시켜줘야 한다. 주방에서 음식물을 만들 때에는 가스를 켜고 요리를 하는 동안 다양한 유해가스가 발생하므로 렌지 위의 후드를 켜는 것보다는 창문을 여는 것이 가장 좋다.

겨울에는 찬바람 들어올까, 여름에는 에어컨 찬바람 나갈까 창문을 꼭꼭 닫고 산다. 그러나 고대 그리스 시인인 아이스 길로스는 '최상의 건강에는 한계가 있고 질병은 항상 가까운 곳에 있다'고 했다.

사소한 것 같지만 환기와 같은 작은 생활 수칙이 우리의 건강을 확실하게 지켜준다는 사실을 우리는 깨닫지 못하고 사는 것 같다. 더욱이 우리는 전국에서 공기가 가장 깨끗한 도시에 살고 있지 않은가? 저! 이제 창문을 열자!

<광주광역시보건환경연구원 원장>

시설

급증하는 치매환자 관리시스템 시급하다

치매노인을 둔 가족들은 한마디로 울고 싶다. 뒷바라지 하는데 너무도 힘들기 때문이다. 광주·전남지역은 상황이 더 심각하다. 치매 유병률이 전국 최고에 달하지만 국가 치매관리사업의 컨트롤 타워인 권역별 치매센터가 없는데다 관련 거점병원과 전문인력도 태부족한 탓이다.

광주시와 전남도에 따르면 올해 광주·전남지역 65세 이상 노인 치매환자는 4만9000여 명에, 치매 유병률은 9.5%로 전국 최고라고 한다. 이는 전국 치매노인 53만4000명의 9.2%에 해당하며 전국 평균 치매 유병률 9.1%보다 0.4%포인트 높은 수치다. 특히 노령화 진전으로 지역 치매환자 수는 2025년 7만8000명, 2050년 16만8000명으로 급증하고, 치매 유병률도 13.9%로 높아질 전망이다.

정부는 치매관리 강화를 위해 지난 5월 서울대병원을 중앙치매센터로 지정하고 산하에 강원대·충남대·전북대·경

북대병원 등 4개 권역 치매센터를 선정했다. 하지만 광주·전남에는 전남대병원 등 23개 지역 거점병원만 선정됐을 뿐 권역 치매센터는 없다.

게다가 전남 22개 시·군 중 18개 시·군에만 거점병원이 있어 4개 지역은 타지 병원을 이용하는 실정이다. 광주시 역시 구청별 상담센터가 있지만, 전문인이 아닌 간호사 등이 다른 업무와 함께 담당하고 있는 형편이다.

광주시는 내년도 권역 치매센터 선정에 힘을 쏟고 있으나 성사 여부는 장담할 수 없는 상황이다. 치매 환자 지원도 허술하다. 치매로 확진된 환자에 대한 약값과 방문보건사업 지원 정도에 그치고 있다.

치매는 무엇보다 예방과 치료가 중요하다. 정부는 광주·전남지역이 치매에 가장 취약한 만큼 치매센터 설립과 거점병원 확충에 나서야 한다. 차체에 치매 예방과 항구적인 치료·관리를 할 수 있도록 종합 시스템 확보에 만전을 기해야 할 것이다.

1000대 기업 22곳 불과, 참담한 지역 현실

국내 1000대 기업 가운데 광주·전남 지역 기업은 22곳에 불과하다고 한다. 이는 전년도 28개 사보다 무려 6개사가 줄어든 것이다. 특히 100대 기업에는 단 1개 기업만이 이름을 올렸다.

대한상공회의소의 기업정보서비스 '코람비즈'에 따르면 지난해 매출액 상위 1000대 기업 중 지역 기업은 28개사(2.8%)에 그쳤다. 평균 매출액은 1조2200억 원으로 전국 평균 2조1130억 원의 절반에도 미치지 못했다. 100대 기업에는 현대상호중공업이 유일하게 84번째에 들어왔다. 지역 기업환경이 얼마나 열악한가를 단적으로 드러낸 반증이다.

일정 규모를 갖춘 기업이 극소수라는 건 양질의 일자리가 창출될 리 만무하고, 따라서 인구 유출과 지역 낙후의 악순환만 가져올 뿐이다. 광주시와 전남도 등 지자체가 기업 유치에 발벗고 나서고 있지만, 그 효과는 극히 미미하다. 오히려 수도권 규제 완화 등으로 기업

의 역외 유출 현상마저 우려되고 있다. 지역경제의 중추역할을 했던 건설업 등 중견기업마저도 잇따라 도산하거나 회생 절차를 밟는 등 기업환경은 날로 악화되고 있다. 호반건설을 제외한 남양건설·금광기업 등 지역 대표 건설사들이 1000대 기업에서 탈락한 게 이를 말해 준다.

지역경제가 활성화되기 위해서는 지역기업이 살아나야 하고 유망 대·중기업의 유치가 활발하게 이뤄져야 한다. 그러기 위해서는 '기업하기 좋은 환경'을 만드는 데 지자체와 지역민이 합심해 움직여야 한다. 노사문화의 선진화, 저렴한 부지와 개별기업에 대한 인센티브 제공 등 타 시·도와 차별화된 유인책이 무엇보다 필요하다.

또한 지자체는 대신 후보들에게 지역 경제 활성화를 위한 기업유치와 대형 프로젝트 건설 등 실효력 있는 대책을 마련해 공약으로 내세울 수 있도록 적극 밀어붙여야 할 것이다.

기고



윤진보

지난 8월 25일부터 31일까지 한 주 사이에 제14호 태풍 '템빈'(TEMBIN)'과 제15호 태풍 '볼라벤'(BOLAVEN)'이 한반도를 강타했다. 특히 전남은 완도 군외면에 순간 최대풍속 초속 51.8m의 강풍이 불아치고 해남에 203mm, 강진에 218mm 등 많은 비가 내려 엄청난 피해를 입었다.

국내 전복의 80%를 생산하는 완도 전복 양식장과 나주배 등 농어업 피해와 도로 하천 등 공공시설 피해를 포함해 현재까지 집계된 피해액이 4000억원을 넘어섰고 도시 지역의 피해조사까지 완료되면 피해액은 눈덩이처럼 늘어날 전망이다.

특별재난지역 선포와 그 효과

피해 규모로 본다면 2003년 발생한 태풍 '매미' 피해액 2741억원을 훌쩍 넘어섰고 2002년 태풍 '투사' 피해액의 4127억원에 버금갈 것으로 예상되고 있다.

막대한 피해만큼이나 도민들의 마음에 생채기를 남긴 이번 릴레이 태풍은 1999년도 제7호 '올가'(OLGA)와 제8호 '파울'(PAUL)에 이어 13년 만에 맞은 불청객이다. 이처럼 태풍들이 릴레이 경주하듯 진행되는 것은 강한 태풍이 상대적으로 약한 태풍의 진로에 영향을 주는 후지와라 효과 때문이다.

정부는 피해 수습과 복구를 위해 특별재난지역 선포를 서두르고 있으며 전남도의 경우 장흥·강진·고흥·해남·영암·영광·완도·진도·신안군 등 9개 군이 중앙안전관리위원회의 심의를 거쳐 특별재난지역으로 선포됐다. 추가로 10개 지역에 대한 심의절차가 진행 중에 있어 도내 22개 시·군 중 19개 지역이 특별재난지역으로 지정된다면 관련

법이 만들어진 이래 가장 많은 지역이 포함될 전망이다. 특별재난지역은 '재난 및 안전관리기본법'에 정한 특별재난지역 대상기준 금액을 초과하여 지자체의 능력으로는 재난 수습이 곤란하다고 인정될 경우 대통령이 선포하는 구난 제도다.

특별재난지역이 선포되면 해당 지역에는 농어업인의 영농·영여·시설·운전자금과 중소기업의 시설·운전자금 우선 융자 및 상환유예와 이자감면 등 행정·재정·금융·세제 등 지원이 이뤄진다. 또 재정여건이 열악한 지자체에는 복구비 중 지방비로 부담하는 금액의 60~80%가 국고에서 추가 지원되어 해당 시군의 지방비 부담이 크게 줄어드는 효과가 있다.

그러나 특별재난지역으로 선포되어도 농어업인의 사유재산 피해에 대한 개인별 특별지원은 없어 개인의 복구에 직접적인 도움이 되지 못하는 게 현실이다.

유이 되지 못하는 게 현실이다.

전남도에 9개 군이 특별재난지역으로 선포되면서 특별재난지역에서 제외된 지역의 주민들 항의가 거세다. 폭주하는 전화로 인해 업무가 마비될 정도다. 지난 구제역 피해 시 실제 거래금액으로 피해 보상이 이뤄졌기 때문에 이번 태풍 피해도 특별재난지역으로 선포되면 피해에 대한 100% 보상이 될 것이라는 막대한 희망을 안고 전화하신 분들이 대부분이다.

피해자들을 납득시키는 일이 힘들기도 하지만, 전남도 재난업무 총괄하는 입장에서 도민들의 고통을 외면하는 것 같아 씁쓸한 심정 또한 감출 수 없다. 재난지원금 기준표에 따라 가구당 최대 5000만원까지만 지원하도록 하는 규정으로는 전복피해 어민과 비닐하우스 농민들에게 절대적으로 충분할 수 없다.

따라서 보상금액을 가구당 2억원으로 조정하는 등 사유시설에 대한 지원요율을 상향 조정하고, 저리융자를 무이자로 대어하는 등 피해복구 및 재기에 실질적인 혜택이 되는 방안들을 정부와 함께 추진하고자 한다. <전남도 건설발전재政局>

의료 칼럼



이인석

중년이나 노년이 되면 무릎이 아프다는 사람이 늘어난다. 때문에 많이 걸지 못하거나 장시간 앉아 있을 수도 없고, 걸고 나면 심하게 아프기도 한다. 나이가 들면서 무릎에 통증을 느끼는 질환에는 몇 가지가 있다. 그 중에 가장 많은 것이 퇴행성관절염이다. 무릎의 통증 때문에 병원을 찾는 환자들 중 절반 이상, 65세 이상의 노인 두 명 중 한 명은 퇴행성관절염을 앓고 있다.

퇴행성관절염의 가장 큰 증상은 통증으로 우선 통증을 빨리 없애는 것이 치료의 시작이다. 통증이 어떤 치료에 의해 가해졌

무릎이 아픈면

다 하더라도 만성이 돼 재발하는 일이 많기 때문에 전문의의 도움을 받아 긴 안목으로 관리하는 것이 중요하다.

관절이란 뼈와 뼈가 만나 움직이는 부분을 말한다. 그렇다고 뼈와 뼈가 직접 접촉하고 있는 것은 아니다. 관절 부분의 뼈는 표면이 얇은 연골로 둘러싸여 있고 그 연골의 표면은 거칠거칠한 뼈의 표면과는 달리 아주 매끄럽다. 또한 강한 힘이 무릎에 가해져도 충격을 흡수할 수 있도록 탄력성도 가지고 있다.

연골에는 피가 흐르지 않기 때문에 일단 상처를 입거나 닳게 되면 회복이 되지 않는다. 또한 연골 자체에는 신경이 없기 때문에 연골이 닳는 것으로 인한 통증을 없다. 그러나 연골이 닳아져 없어지게 되면 관절표면에서의 마찰이 증가하고, 이에 따라 마모물질이 발생하여 그것이 자극이 되어 관절에 염증이 생기고 통증을 비롯한 여러 가지 증

상이 나타나게 된다. 퇴행성관절염의 원인은 아직까지 정확히 밝혀지지 않았지만 몇 가지 생각할 볼 수 있는 요인들이 있다. 첫 번째로 연령이다. 일반적으로 50대부터 증상이 나타나기 시작해 나이가 들수록 발생 확률이 높아진다. 두 번째로 여성이 남성보다 4~5배 많이 발병한다. 세 번째, 비만은 퇴행성관절염을 일으키는 확실한 요인이다. 퇴행성관절염의 치료는 통증의 정도와 염증의 진행 정도에 따라 결정된다. 통증이 심한 경우에는 약물 요법으로 먼저 통증을 완화시키는 것이 급선무이다. 약물을 처방받은 환자들이 꼭 지켜야 할 사항은 자신이 마음대로 판단해 약 복용을 중단해서는 안 된다. 만약 통증이 줄어들어 스스로 약을 줄이거나 중단했을 때는 의사에게 그 사실을 꼭 알려야 한다.

운동 요법은 관절염의 치료에 있어 중요

한 한 부분을 차지한다. 운동 요법은 세 가지로 분류할 수 있는데 근력 훈련, 스트레칭, 걷기이다.

모든 운동이 그러하듯 개인의 능력에 맞게 강도와 빈도를 조절하는 것이 중요하고 전문의 지도하에 실시하면 더욱 좋다. 늦거나 의자에 걸터앉아 약 5초 정도 다리를 들어올렸다 내리는 운동은 허벅지 앞쪽 근육을 강화시켜 많은 도움을 준다. 스트레칭은 국민체조 동작처럼 쪼그려 앉아 무릎을 깊이 구부렸다가 일어선다. 양쪽 무릎을 손으로 눌러 무릎이 완전히 펴지도록 하는 것이다. 목욕 등으로 몸을 따뜻하게 한 후에 스트레칭을 하면 관절이 부드러워져 더 많이 구부릴 수 있게 된다.

적절한 치료로 걸을 때 통증을 느끼지 않게 되면 무릎에 무게를 가해주는 걷는 운동을 조금씩 시작한다. 처음에는 1주일에 2회 정도 계단이나 언덕길이나 아닌 평지에서 약 20분 정도 쉬지 않고 걷는다. 상태가 좋아지고 좀 더 걸고 싶다면 횡수나 시간을 늘려도 된다. <동아병원 통증치료센터 원장>

無等鼓

태산명동서일필(泰山鳴動鼠一匹). 태산을 울리어 세상을 떠들썩하게 움직이는데 나타난 것은 고작 쥐 한 마리라는 말로 요란하게 일을 벌였으나 별로 신통한 결과를 얻지 못한 경우를 일컫는다. 이 상어는 로마의 계관사인 율리아우스가 "산들이 산고 끝에 우스꽝스러운 생쥐 한 마리를 낳았다."라고 한 말을 중국에서 한문으로 의역한 것으로 알려져 있다.

잡자면 일곱살 짜리 어린이를 납치해 성폭행한 금수만도 못한 고종석 사건으로 국민들의 분노와 여론이 들끓자 대통령이 사과를 했다. 이로 인해 경찰이 불신감을 부활시키고, 전담부서를 만들고, 할당간 민생치안에 대해 강력 단속에 나서는 등 요란을 떨고 있다. 그런데 경찰 인력은 한정 돼 있어 벌써부터 '아랫돌 빼서 윗돌 괴기'의 실효성 없는 땀질 처방이라는 지적이 나오고 있다.

특히 고종석을 비롯해 지난 7월 경남 통영에서 열산 한아름 양을 납치해 성폭행하려다 살해한 김점택, 지난 2010년 대낮에 초등학교에 들어가 1학년 어

린이를 성폭행한 김수철 등은 공통적으로 범행 전 아동포르노를 봤다. 또 아동대상 성범죄자 중 상당수는 사춘기 이전의 어린이에게 성적 흥분을 느끼는 소아성애증(Pedophilia) 환자라고 한다. 이 상어는 로마의 계관사인 율리아우스가 "산들이 산고 끝에 우스꽝스러운 생쥐 한 마리를 낳았다."라고 한 말을 중국에서 한문으로 의역한 것으로 알려져 있다.

미국은 아동포르노를 그냥 갖고만 있어도 통상 10년 이상 징역형으로 엄하게 처벌한다. 지난해 400여건의 아동포르노를 소지한 범인에게 무기징역형을 선고했다.

반면 한국은 아동유린물 제작 또는 수출입한 자는 5년 이상의 징역, 배포하거나 전신치료를 3년 이하의 징역에 처하도록 하고 있다. 아동유린물 소지자는 2000만 원 이하의 벌금형이 고작이다.

정부는 '태산명동서일필'의 여론 무마용 행정에서 탈피해 전문가들로 팀을 구성해 근본적 대책을 내놓아야 한다. 더불어 여러 선진국처럼 아동성폭행범과 아동포르노 제작자 및 유통범을 극형에 처해 다시는 대한민국에서 이러한 불행한 사건이 발생하지 않도록 해야 할 것이다. <최재호 경제부장 lion@kwangju.co.kr>

光 州 日 報 The Kwangju Ilbo

Table with publication details including address, phone numbers, and subscription rates.

'병원 쇼킹' 남용 막도록 이용 실태 정확히 파악해야

건강은 건강할 때 지키라는 것은 누구나 다 아는 진리이다. 그래서 미리 건강검진을 받도록 권하고, 건강보험 공단에서도 중장년층에게 흔하게 나타나는 질병에 대해서는 국가가 비용을 부담해서라도 검진, 당뇨나 고혈압 체크를 하도록 유도한다.

이렇게 하는 가장 큰 이유는 국민의 건강을 지키기 위한 국가적 복지책이며, 두 번째는 개인이 건강해야 병원에 덜 가고, 병원에 덜 가야 국민건강보험 재정이 압박을 받지 않기 때문이다.

필자도 성인층에 들기 때문에 건강보험공단의 정기검진뿐만 아니라 개인적인 질병검사를 주기적으로 받는다.

마치 쇼킹 다니듯 하는 사람들이 문제다. 보도를 접해보니 2010년 1년간 100회 이상 병원을 이용한 사람이 52만 명이었다고 한다.

전북의 어떤 사람은 1년 동안 병, 의원을 1806차례나 찾아가 진료를 받았다고 하니 이는 과히 기네스북에 올라갈 일이 아닐 수 없다. 2000일치 이상 약을 처방받은 사람이 1600여 명이나 됐고, 서울의 한 사람은 처방약이 총 2만984일치였다고 하니 입이 다물 어지지 않는다.

그렇다면 금금하게 생긴다. 과연 이 사람들은 이 어마어마한 양의 약을 어디에 쓴 걸까. 이런 분들의 상당수가 노인들이다. 노인들 경우는 진료비가 1만5000원 미만이면 본인부담금을 1500원만 내면 돼 큰 부담을 느끼지 않고 병원을 찾는다. 그러다 약을 이것저것 섞어 과다복용하면 부작용이 생길

수밖에 없다. 이렇게 의료쇼킹 하듯 병의원에 다니는 사람들을 모니터링하고 관리하는 시스템이 있어야 한다. 이런 황당한 사람들이 왜 병원을 그렇게 많이 다니는지, 모은 약은 무엇에 쓰는지, 환자와 병원과 약국 사이의 무슨 결탁은 없는 것인지 조사하는 게 옳지 않을까.

1년에 100번 이상 병의원에 다닌 52만명

Advertisement for '독자투고 환영합니다' (We welcome your submissions) with contact information for Kwangju Ilbo.