

특별기고

김동규

건강관리협회 광주전남지부 원장



초고령사회 진입과 맞물려 60대 이상 대상포진 환자가 10년 사이 46% 이상 급증하며 고령층의 건강 수명을 심각하게 저해하고 있어 주의가 필요하다.

건강보험심사평가원 자료를 분석한 결과 2024년 기준 60대 이상 대상포진 환자 수는 총 34만 2359명으로, 10년 전인 2015년(23만 3,920명) 대비 46.4% 급증했다. 이는 같은 기간 전체 연령대 평균 증가율(14.5%)을 3배 이상 크게 웃도는 수치다.

연령별로는 60대가 52.9%, 70대가 24.8% 증가했으며, 특히 80대 이상 환자는 81.4%나 폭발적으로 늘어나 전 연령대 중 가장 높은 증가율을 기록했다. 전체 환자 중 60대 이상이 차지하는 비중 또한 2015년 35.1%에서 2024년 44.9%로 10%p 가까이 상승하며, 대상포진이 대표적 노인성 질환으로 자리 잡았음을 보여준다.

때문에 면역 저하자인 약해진 고령층에 대상포진 후 합병증은 장기적 신체 기능 저하를 초래하는 고위험 요인인 만큼 각별한 관리가 필요하다.

특히 대상포진은 내 몸속에 ‘시한폭탄’의 재활성화된 것과 같다. 외부에서 유입되는 감염병이 아니라, 몸속 신

초고령사회 위협하는 대상포진

경절에 잠복해 있던 수두-대상포진 바이러스가 면역력 저하를 틈타 재활성화되면서 발생하기 때문이다. 평소시에는 면역체계가 바이러스의 활동을 억제하지만, 면역력이 임계점 아래로 떨어지면 잠복해 있던 바이러스가 신경을 타고 피부로 내려와 염증과 통증을 유발한다. 특히 고령층은 노화에 따른 면역력 약화로 인해 바이러스 억제 능력이 현저히 저하되므로 젊은 층에 비해 발병 위험이 높다.

초기에는 감기몸살과 유사한 오한과 발열이 나타나거나 몸의 한쪽 부위가 저리고 쑤시는 전조증상이 나타난다. 3~7일이 지나면 신경을 따라 여러 개의 붉은 반점과 물집이 생긴다. 물집은 10~14일에 걸쳐 고름이 차면서 딱해지다가 딱지로 변하며 아문다. 만약 눈 주변에 대상포진이 생기면 홍채염이나 각막염을 일으켜 실명에 이를 수도 있고, 바이러스가 뇌수막까지 침투할 경우 뇌수막염으로 이어질 수 있다.

특히 바이러스가 신경 세포 자체를 파괴하며 증식하기 때문에 통증의 강도가 매우 심하다. 실제 환자들은 “칼로 베는 듯하다”, “웃기만 스쳐도 비명이 나온다”고 호소하며, 통증 척도에서도 출산의 고통보다 높은 점수를 기록할 만큼 극심한 고통을 동반한다.

고령 환자에게 대상포진은 더욱 치명적인 이유는 합병증인 ‘대상포진 후 신경통(PHN)’의 위험성 때문이다. 면역 반응이 느린 60대 이상은 신경 손상이 더 광범위하게 발생하며, 피부 발진이 사라진 후에도 해당 부위에 수개월에서 수년간 통증이 지속된다. 60대 환자의 약 60%,

70대 환자의 약 75% 정도가 이를 겪는 것으로 알려져 있으며, 일부 환자는 마약성 진통제가 필요한 정도로 통증이 심한 경우도 있다.

대상포진 후 신경통은 칼로 쑤시는 듯한 날카로운 통증이나 별레가 기어가는 듯한 이상 감각, 머리카락이 탈기만 해도 통증이 나타나기도 한다.

또한 아주 사소한 자극에도 과도한 통증을 느끼는 통각 과민 현상이 동반되기도 한다. 이러한 만성적 통증은 단순한 신체적 고통을 넘어 우울증을 유발하고, 신체적·심리적·사회적 곤란을 초래하는 등 노년기 삶의 질을 심각하게 저하시킨다.

대상포진은 발생 후 72시간 이내에 항바이러스제를 투여하는 것이 관건이다. 이 시기에 치료를 시작해야 바이러스의 복제를 억제하고 확산 기간을 단축할 수 있으며, 발진의 치유를 앞당기고 급성 통증을 효과적으로 감소시킬 수 있다.

그러나 가장 근본적인 대책은 발병 자체를 차단하는 예방이다. 새로 나온 대상포진 백신은 50세 이상 성인이나 질환 및 치료로 인해 면역력이 저하된 18세 이상 성인에게 권장되며, 2개월 간격으로 2회 접종하면 질병의 위험으로부터 몸을 보호할 수 있다.

고령사회에서 대상포진은 발병 후의 사후 치료보다 사전 예방의 실효성이 훨씬 큰 질환이다. 백신 접종은 발병 자체를 억제할 뿐 아니라 치명적인 신경통 합병증까지 방어할 수 있는 만큼, 건강한 노후를 위한 필수적인 건강 관리 전략으로 인식해야 한다.

기고

김중태

광주나부병원장



전남과 광주의 통합은 행정구역울 넓히는 데 그쳐서는 안 된다. 통합특별시는 대한민국 지방균형발전의 새로운 모델이 되어야 하며, 그 중심에는 ‘녹색도시’라는 분명한 비전이 자리해야 한다. 기후위기와 탄소중립이라는 거대한 시대적 변화 앞에서 도시의 경쟁력은 더 이상 높은 빌딩이나 넓은 도로에서 나오지 않는다. 얼마나 건강한 숲을 품고 있는가, 얼마나 시민이 자연 속에서 살아가는가 가 미래도시의 수준을 결정한다.

오늘날 세계의 선진도시는 녹색을 도시경쟁력의 핵심 자산으로 삼고 있다. 도시숲은 미세먼지를 줄이고 폭염을 완화하며 탄소를 흡수하는 환경적 기능뿐 아니라 시민의 건강을 증진시키고 지역경제를 활성화하는 복합적인 사회기반시설이다. 자연과 사람이 공존하는 도시는 기업이 투자하고 청년이 머물며 관광객이 찾는 도시가 된다. 녹색은 환경정책이 아니라 경제정책이며 복지정책이고 미래산업 전략이다.

그런 점에서 전남광주 통합특별시는 대한민국에서 가장 유리한 조건을 갖추고 있다. 무등산을 중심으로 영산강과 율령강, 광주천이 연결되고, 담양의 대숲과 장성 축령산, 화순과 나주의 산림, 순천만과 남도의 풍부한 생태 자원이 하나의 녹색축으로 이어질 수 있다. 이러한 전체

의 자연을 도시계획과 연계한다면 세계 어느 도시에도 뒤지지 않는 녹색도시 모델을 만들 수 있다.

통합특별시가 가장 먼저 추진해야 할 과제는 생활권 녹색공간 확대이다. 시민은 국립공원보다 집 앞 가로수와 동네 공원에서 자연을 만난다. 걸어서 10분 이내에 공원 and 숲을 만날 수 있는 ‘생활권 녹색복지’를 실현해야 한다. 도시공원과 학교숲, 하천변 녹지, 자전거길과 산책로를 하나의 녹색네트워크로 연결하여 시민 누구나 일상 속에서 숲을 누릴 수 있도록 해야 한다.

특히 생활권 수목에 대한 정책 전환은 반드시 필요하다. 지금까지 도시개발 과정에서는 오래된 나무를 쉽게 제거하고 새 나무를 심는 방식이 반복되어 왔다. 그러나 수십 년을 자란 큰 나무 한 그루는 어린 묘목 수백 그루 이상의 탄소흡수 효과와 생태적 가치를 가진다. 나무는 단순한 조경시설이 아니라 도시의 역사이며 시민의 삶을 함께한 공동체의 자산이다.

앞으로는 ‘베고 심는 행정’에서 ‘살리고 관리하는 행정’으로 바뀌어야 한다. 개발사업 이전에 수목 보전계획을 의무화하고, 보호가치가 높은 생활권 수목은 데이터베이스를 구축하여 체계적으로 관리해야 한다. 노거수는 정기적인 안전진단과 수목진료를 실시하고, 불가피한 개발이 필요한 경우에도 이식과 복원을 우선 검토하는 제도가 마련되어야 한다. 도시의 나무를 사회기반시설처럼 관리하는 시대가 되어야 한다.

녹색도시는 시민과 함께 만드는 도시이다. 행정이 나무를 심는 것보다 중요한 것은 시민이 나무를 사랑하도록 만드는 일이다. 학교에서는 생태교육을 확대하고, 기업은

도시숲 조성에 참여하며, 시민들은 마을정원과 골목숲을 직접 가꾸는 문화가 확산되어야 한다. 행정과 전문가, 시민이 함께하는 녹색 거버넌스가 구축될 때 녹색도시는 지속가능성을 갖게 된다. 또한 녹색산업을 미래 먹거리로 육성해야 한다. 도시숲 관리기술, 스마트 산림관리, 수목 진료, 정원산업, 산림치유, 탄소흡수원 관리, 기후 적응 기술은 앞으로 성장 가능성이 매우 높은 분야이다. 통합특별시가 관련 연구기관과 기업을 유치하고 전문인력을 양성한다면 청년 일자리 창출과 지역경제 활성화라는 두 가지 목표를 동시에 달성할 수 있다.

무엇보다 통합특별시는 ‘녹색도시 기본계획’을 최우선 정책으로 수립해야 한다. 도시계획, 교통, 산업, 주택, 하천관리, 공원정책을 따로 추진해서는 진정한 녹색도시를 만들 수 없다. 모든 정책을 녹색축 중심으로 통합하는 장기 비전이 필요하다. 도시를 관통하는 생태축을 연결하고, 권역별 대표숲과 국가정원을 조성하며, 생활권 도시숲을 촘촘하게 확대하는 전략이 함께 추진되어야 한다.

전남광주통합특별시는 대한민국 최초의 ‘녹색수도’를 목표로 삼아야 한다. 행정의 규모보다 중요한 것은 도시의 품격이며, 도시의 품격은 결국 자연과 사람의 공존에서 완성된다. 녹색은 미래세대에게 물려줄 가장 큰 자산이며, 가장 확실한 경쟁력이다.

통합특별시가 나무를 심는 도시를 넘어 숲을 키우는 도시, 개발을 앞세우는 도시가 아니라 자연을 품는 도시로 성장하기를 기대한다. 전남과 광주의 통합은 행정의 혁신을 넘어 대한민국 녹색도시의 새로운 기준을 만드는 역사적 출발점이 되어야 한다.

취재수첩

작업은 멈춰도 남기 시계는 돈다

송 대 응

산업경제부 차장



올해 신설된 ‘폭염 중대경보’가 내려지면 산업현장은 그야말로 비상이다. 긴급조치 작업을 제외하고는 모든 옥외 작업이 중지되기 때문이다.

이는 근로자의 생명과 안전이 걸린 일인 만큼 당연한 조치다. 하지만 문제는 작업을 멈춘 시간만큼 공사기간이나 제품 납품기한도 함께 멈추느냐인데, 현장의 대답은 “아니다”였다.

최근 잦은 광주의 한 중소 제조업체는 용접공을 구하지 못해 애를 태우고 있었다. 예년에도 여름철 인력 확보가 쉽지 않았지만 올해는 구직 문의조차 드물다고 했

다. 어렵게 인력을 구해도 뜨겁게 달구진 철재와 용접 열기 앞에서는 작업 속도를 내기 어렵다. 휴식시간을 늘리면 생산량이 줄고, 작업을 이어가면 온열질환과 산업재해 위험이 커진다.

기업들은 이동식 냉방설비를 가동하고 보냉조끼를 지급하지만 현장의 열기를 온전히 식하지는 못한다. 넓은 공장 전체를 냉방하는 것은 사실상 불가능하고, 두꺼운 보호장비 위에 보냉조끼까지 입으면 몸놀림이 둔해진다. 냉방설비 비용으로 늘어난 전기요금도 고스란히 기업의 몫이다.

폭염으로 작업시간이 줄어도 인건비와 시설 유지비 등 고정비는 그대로 발생한다. 줄어든 생산량을 만회하려고 인력을 추가로 투입하거나 작업시간을 늘리는 것도 현실적으로 어렵다. 인력과 자금력이 부족한 중소기업일수록 폭염에 대응하기 위해 지출해야 할 비용은 커지지만 이를 감당할 수 있는 여력은 오히려 부족하다.

그래도 남기 시계는 계속 돈다.

특히 관급제품은 계약 단계에서 납품기한이 정해지면 폭염으로 작업시간이 줄거나 인력을 구하지 못해도 일정을 바꾸기가 쉽지 않다. 정부와 지방자치단체는 한쪽에서는 근로자의 안전을 위해 작업을 중지하라고 요구하면서 다른 한쪽에서는 당초 정한 기한에 맞춰 제품을 납품하라고 한다. 현장에서는 “결국 알아서 안전도 지키고 납기도 맞추라는 것 아니냐?”는 불만소리가 나올 수밖에 없다.

기록적인 폭염이 해마다 반복되고 있다. 기후변화로 폭염의 강도와 지속기간이 길어지면서 생산 차질도 산업현장이 매년 대비해야 하는 상시적인 위험이 됐다. 냉방장비를 나눠주고 현장점검을 늘리는 것만으로는 생산량 감소와 납기 부담을 해결할 수 없다.

안전을 위해 작업을 멈추라고 했다면 그로 인해 발생한 생산 차질과 납기 지연도 제도적으로 인정해야 한다. 납기는 그대로 둔 채 작업중지만 강조해서는 현장의 부담을 덜 수 없다. 근로자의 안전과 기업의 생산활동을 함께 지킬 수 있는 현실적인 대책이 필요한 시점이다.

사설

국립의대 설립 ‘을 오어 닛싱’ 아닌 ‘썸싱’ 절실

목포대와 순천대의 통합을 전제로 한 전남권 국립의과대 신설 최종 시한이 10일자로 D-10일이 됐다. 정부가 2030학년도 지역 의과대학 신설 후보 지역으로 전남광주통합특별시와 경북도를 선정하고, 의과대학 신설 추진 계획서를 20일까지 제출토록 한 내용의 공문을 최근 목포대와 순천대에 전달한데 따른 것이다.

‘1대학·1병원’ 등의 의대 신설원칙을 밝힌 여기에는 양 대학의 통합을 전제로 의대 신설 추진 계획서 제출토록 했고 의대와 대학병원 위치, 교육시설 확보, 교원 확보, 지자체 재정 지원, 지역·필수의료에서의 역할 등을 계획서에 담을 것을 요구했다.

이에 따라 그동안 양대학과 서부권 동부권 지역민들이 주장한 목포와 순천지역에 각각 의대와 대학병원을 설립하는 방안은 사실상 어렵게 됐다. 양 대학은 20일이라는 최후통첩 시한 내에 대학 통합과 의대·병원 주소지에 대한 합의안을 도출해야 하는 과제를 안게 됐다.

하지만 ㅼ쵸족한 수가 없는 게 현실이다.

실제로 양 대학은 공문을 전달받은 날인 지난 6일 비공개 협의를 했지만 기존 자신들의 주장만 되풀이한 것으로 알려졌다.

사실 국립의대 설립은 전남지역의 오랜 숙원이었다. 전국에서 유일하게 국립의대가 없던 지역의 사정을 감안해 목포대와 순천대가 2024년 11월 국립의대 신설을 전제로 대학 통합에 합의했지만 그뿐이었다.

통합대학본부와 대학병원, 특히 의과대학 소재지를 놓고 이견을 보이면서 양 대학 통합문제는 ‘치킨 게임’이 됐다. 두 대립 집단이 서로 양보하지 않으면 모두가 큰 피해를 보는 ‘버림길’ 경쟁이 된 것이다.

민형배 통합시장 등이 나서 절충안을 제시했지만 양 대학은 자신의 주장을 고수했고 여기에 지역민들까지 가세해 동·서 지역 갈등으로까지 확대됐다. 이대로라면 전남권 의대 설립은 또 다시 표류할 가능성이 높아졌다는 얘기다.

‘전부 아니면 전부’라는 뜻의 ‘을 오어 닛싱(All or Nothing)’은 어떤 사안에 대해 중간 선택이나 단계적 접근을 거부하고 단일한 결단만을 요구하는 태도나 전략을 가리키는 말이다. 양 대학은 자신의 지역에 의대를 유치(All) 하려다 전남권 의대 설립까지 무산(Nothing) 시키는 우를 범하지 않기를 바란다. 이 보다는 이 기한내 전남권 의대 설립을 위한 무언가(Something)를 만들어 가기를 바란다.

매년 3월, 구례군 생활인구 전국 1위 비결은

매년 봄만 되면 구례군의 생활인구가 급증한다. 올해도 행정안전부와 국가데이터처 1분기 생활인구 산정 결과, 3월 생활인구 전국 1위를 달성했다.

생활인구는 특정 지역에 거주하거나 통근·통학·관광·업무 등으로 체류하며 생활을 영위하는 사람을 뜻하며, 주민등록인구 중심 통계의 한계를 보완한 개념이다.

구례군은 3월 생활인구 37만8270여명을 기록, 등록인구(2만3941명)보다 15.8배나 많았다. 이는 전국 인구감소지역 89개 시·군 중 가장 높고 3년 연속 3월 생활인구 전국 1위를 달성한 것이다.

여기에는 전국에서 가장 먼저 봄을 알리는 산수유꽃축제, 국가유산 천연기념물 홍매화를 배경으로 전국 사진 애호가들이 찾는 화엄사 홍매화 사진콘테스트, 섬진강을 따라 이어지는 300리 벚꽃축제 등 대표 봄축제가 연이어 열리는 것이 주요 요인으로 분석된다.

또 구례군이 아름다운 자연경관과 문화·관광자원을 활용한 체류형 관광정책과 지역활력 정책을 지속적으로 추진하고 있는 것도 한 요했다.

이런 관광객 증가는 축제 기간 숙박과 음식, 전통시장, 지역 상권 이용 증가로 이어져 생활인구 확대와 지역경제 활성화라는 두마리 토끼를 잡는 결과를 가져오고 있다고 한다.

구례군은 이제 3월만이 아닌 사시사철 생활인구와 정주인구가 넘치는 곳을 만들기 위해 전력을 기울이고 있다.

여름에는 섬진강 수상레저·계곡 물놀이 피서, 가을에는 상서화, 단풍, 겨울에는 고요한 설경이 아름다운 대숲 산책길, 그리고 언제든 지방문이 가능한 구례5일시장·구례식물표본 전시관·구례수목원 등 사계절 관광콘텐츠와 농어촌 기본소득 시범사업, 그리고 귀농·귀촌 정책을 연계해 추진하고 있다.

실제로 구례군이 6월 10일 농어촌 기본소득 시범사업 대상으로 선정된 뒤 인구 수(6월 2만 4337명)는 한달여만인 7월말 기준 553명이 증가했다.

이런 정책들이 전입인구 증가와 생활인구 확대에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 얘기다.

단순한 관광객 증가를 넘어 ‘머무는 인구’에서 ‘사는 인구’로 이어지는 선순환 구조를 만들어 가고 있는 구례군의 정책들이 빛이 나고 있다.

**광남일보**

www.GwangNam.co.kr

회장 양진석	대표이사 발행인	차재진	사장 편집인 이승배	주필 김상훈	편집장 최현수
전남광주통합특별시 북구 무등로 254 우편번호 61234 대표전화 (062) 370-7000 팩스 (062) 385-5400			정 치 부 370-7040 산업경제부 370-7020 사 회 부 370-7030 문화체육부 370-7234	논 설 실 370-7200 임 원 실 370-7000 총 무 국 370-7093 사 업 국 370-7090 광 고 국 370-7070	370-7200 370-7000 370-7093 370-7090 370-7070
1995년 12월 12일 창간 2012년 5월 3일 등록번호 광주 가-52(간)			편 집 부 370-7082 사 진 부 370-7050	독자관리국 370-7080 서울지사 ☎978-7090	370-7080

본지는 한국신문윤리위원회의 서약서로서 신문윤리강령을 준수합니다. 구독료 월 15,000원 1부 800원

본지는 드림투데이와 기사 제휴해 제작합니다. 기사 이메일 도메인으로 광남일보(gwangnam.co.kr)와 드림투데이(gjdream.com) 소속 매체를 구분합니다.

기사제보·기고 보내실 곳

전화 062-370-7030 팩스 062-385-5400
이메일 gndn2018@naver.com