

건강 칼럼

봄 되면 더 많아지는 오십견, 꾸준한 스트레칭으로 회복 되어야

실 랑거리는 봄바람이 찾아 오면 야외활동에 나서는 이들이 많아진다. 그리고 그만큼 관절을 사용할 일이 많아지기 때문에 관절 통증에 노출되기 쉬워 각별한 주의가 요구된다.

따뜻한 봄철, 갑작스러운 야외활동으로 통증을 느끼기 쉬운 관절은 무릎과 어깨, 발목이 대표적이다. 이 중 특히나 어깨 통증은 겨울철에만 주로 나타난다고 생각해 방치하거나 대수롭지 않게 여기는 경우가 많은데, 갑작스러운 야외활동으로 어깨관절 사용량이 많아지면 질환으로 이어져 통증이 나타나기 쉽다는 점을 염두에 두어야 한다.

실제로 건강보험심사평가원에서 발표했던 자료에 의하면 오십견으로 진단 받은 이들이 봄에 가장 많은 것으로 확인되었는데, 이러한 이유 때문이라도 봄에는 무엇보다 어깨통증에 유의해야 하고 오십견을 조심해야 한다.

중년층 대표 어깨관절 질환으로



박 주 연
자인메디병원 관절센터 원장

알려진 오십견은 유착성 관절낭염 혹은 동결견이라 불린다.

이는 어깨관절을 강직하고 있는 관절낭이 어떠한 원인에 의해 좁아지면서 염증이 찾아오고 극심한 어깨 통증은 물론 운동 제한을 가져오는 것이 특징이다.

보통 오십견 환자들은 어깨통증이 심해서 밤에 숙면을 잘 이루지 못하기도 하고 팔을 어느 방향으로 들거나 돌릴 수도 없어 사소한 일상생활 조차도 힘들어 한다. 머리를 감고, 옷을 입는 등의 동작조차 힘

들어져 정상적인 삶을 유지하기 어려워지는 것이다.

하지만 어깨통증이라는 증상 하나만으로는 기타 어깨관절 질환과 구분이 쉽지 않고 50대에게만 발병한다는 고정관념 때문에 적절한 치료 시기를 놓치는 경우가 많은데, 이는 방치할수록 수술적, 능동적 어깨관절 운동제한이 따르는 건 물론 심각한 통증으로 삶의 질을 급격하게 떨어뜨릴 수 있던 점을 알아둬야 한다.

따라서 봄철 심한 어깨통증과 함

께 팔을 들어올리거나 움직일 수 없는 증상이 동반되는 경우라면 오십견을 의심해 보고 정확한 진단부터 받길 권한다.

보통 오십견은 이학적 검사와 방사선 촬영, 관절초음파 등의 검사를 통해 어깨관절 운동 범위 제한 정도, 관절막 유착을 확인하게 된다. 때에 따라 좀 더 정확한 진단이 필요하다면 MRI 검사를 진행하거나 관절내시경을 통해 직접 관찰하면서 치료가 동시에 이뤄지기도 한다.

진단 후에는 그에 맞는 비수술적, 수술적 치료가 이뤄진다.

이때 무엇보다 오십견은 치료와 함께 어깨관절 기능 회복을 위한 스트레칭을 꾸준히 진행하는 것이 중요하다.

단, 스트레칭을 무리하게 한다면 오히려 오십견 증상을 악화시킬 수 있으므로 빈도가 적을 수 있을 정도의 범위 안에서 해야 하고 의료진의 조언을 바탕으로 해야 한다는 점을 꼭 기억할 바란다.

기고문

소방이 건네는 치유의 손길

2020년 대한민국 화재 건수는 38,659건에 이른다. 이로 인해 365명의 사망자, 1,917명의 부상자, 6,004억 원의 재산피해가 발생한 것으로 산출된다.

이렇게 숫자로만 보면 크게 겁이 오지 않을 수 있지만, 화재 속에 있었던 사람들의 그 순간을 생각해보면 공감 이 될 것이다.

한 치 앞도 보이지 않는 불길과 검은 연기 속에서 숨 한 번 쉬기도 고통스럽고, 정말 다행히 그 속에서 살아나와 뒤를 돌아봤을 때 불타고 있는 삶의 터전을 두 눈으로 직접 마주했을 때의 찢어지는 마음은 이루 말할 수 없다.

첫째로 생명을 지켰다면 다행이지만, 집을 잃어 당장 앞으로 어떻게 살아가야 할지, 오늘 잠은 어디서 잘지 못할지 걱정하는 마음은 이루 말할 수 없다.

작년 11월 익산 응포면 '전라북도 제4호 119행복하우스 준공식'에 지원을 나갔을 때 보급자리 앞에서 주택을 화재경보기나 식품 등을 전달받은 어르신들께서 활짝 웃으시는 걸 보고 관련 정책에 더 흥미가 생겨 찾아본 결과, 소방이 화재피해주민 안심 지원 정책을 다방면에서 추진하고 있

단 사실을 알게 됐다.

앞서 언급한 '119행복하우스' 건축 지원 사업이 대표적이다. 2017년 정읍의 1호를 시작으로 군산(2018년), 순창(2020년)에 이어 익산의 4호까지 사회적 취약계층(기초생활보장수급자 및 차상위계층) 화재피해주민에 대한 주택의 재·개축이 성공적으로 이루어졌다.

소방공무원, 의용소방대원의 자발적 모금과 사회복지공동모금회 등 사회복지단체의 후원금으로 조성한 기금이 재정적 바탕이 된다. 또한, 일회성 지원으로 끝나지 않고 위문품도 지속적으로 전달하고 있다.

'119행복하우스' 외에도 여러 생활안정 지원 대책이 추진되고 있다. 한 국토지주택공사(LH)와의 협업을 통해 징검다리 주택이라는 긴급임시거처를 화재 피해 이재민에게 지원하는 것이 대표적인 예시다. 새로운 거주지나 행복하우스는 물량 확보나 준공까지 일정 시간이 소요해서 피해를 위한 즉각적인 대책은 쉽지 않다.

이러한 공백을 해결하기 위해 시중 임대료의 30% 정도로 LH가 보유 중인 전세임대주택 및 공공임대주택을 지원하고 있다. 그리고 숙박시설 등 임시거처에서 머물 수 있는 비용을 지원하기도 한다. 가구당 5박, 최대



서 준 연
익산소방서 의무소방원 67기 수방

25만 원까지 수혜가 가능하며 이동한 새로운 주거지를 찾을 수 있는 시간을 벌여준다. 살 곳만 제공하는 데 그치지 않고 생계를 이어갈 수 있도록 소방서와 대한적십자사가 연계해서 구호품이나 긴급 생활비를 지원하는 긴급 생계지원 정책도 운영 중이다.

2020년 기준으로 전라북도에서 36건 이 지급되었다.

물질적 여건이 실형 안정될지라도 그에 준하게 재난으로 인한 정신적 피해도 함께 고려해야 한다. 이를 위해 대한적십자사 소속의 전라북도 재난심리 회복지원센터에서 피해 당사자 및 가족에 대한 심리회복을 지원 중이다.

상부적인 조언보다는 경청하는 상담을 기반으로 시기별로 응급기, 초기, 중기, 장기로 구분하여 체계적으로 주민들의 마음을 보듬어주고 있다. 작년

에도 지원을 받은 41건의 사례가 있는 만큼, 혼자 가슴을 앓기보다는 전문가의 도움을 받는 것을 추천하고 싶다.

2020년 8월 14일 자료 '전라북도 화재피해주민 임시거처 비용 등 지원에 관한 조례'가 제정된 만큼 앞으로의 의식주는 물론이고 미처 조명받지 못한 부분까지 다각적·실질적 지원이 이루어지길 바란다.

현재는 전라북도와 강원도에서만 본격적으로 시행하고 있는 119행복하우스 사업을 전국적으로 확대하고 이를 비롯한 화재피해주민 지원 대책을 홍보하는 것이 그 시작이다.

지금까지 일반 국민이 '불을 끄고 사람을 구하는 조직'으로 소방을 바라보고 있었다면, 앞으로는 이러한 활동들이 두루 알려져 소방이 하는 일에 관한 시선이 한층 확대되었으면 한다.

그렇다면 일차적으로 재난 피해자들의 눈물을 닦아줄 수 있고, 궁극적으로는 화재에 경각심을 가져 예방에도 공동체의 관심과 노력이 모아질 수 있으리라 생각한다.

화재가 우리 곁에 다가오는 것은 한 순간이지만, 그로 인한 상흔은 일평생 지워지지 않고 길게 남는다. 예측할 수 없는 갑작스러운 상실을 이겨낼 수 있도록 소방과 우리 사회는 언제나 도를 준비가 되어 있다는 점을 기억해야 한다.

사설

실손보험 무슨 문제인가

실손보험 개선책이 절실하다.

실손보험은 3,400만 명이 가입해 '제2 건강보험'으로 불린다. 때문에 실손보험의 보험금 청구 방식을 간소화하지는 여론이 높아가고 있다.

실손보험 이용자 중 보험금을 청구하지 않는 이들이 40%가 넘는다. 절차상 불편이 크기 때문이다. 청구 서류를 병원에서 직접 받아 이메일이나 우편으로 보험사에 직접 보내야 한다. 결국 국회에서 입법이 추진되고 있다.

의료기관의 전자 증빙자료 발급을 골자로 한 보험업법 개정안을 발의하는 등 21대 국회에서 4개의 유사 법안이 심사를 기다리고 있다.

2009년 국민권익위원회가 개선을 권고한 이래 실손보험도 건강보험처럼 병원들이 온라인으로 청구하도록 한 법안들은 여러 차례 발의됐다.

그러나 이번이 국회 문턱을 넘지 못했다. 보험업계는 소비자 편의 증대와 전산화 흐름에 맞춰 입법이 필요하다는 목소리를

내고 있다.

반면 의료계는 의료정보 유출 가능성과 비급여 내역을 투명하게 파악하게 될 민간 보험사들의 심사 권한 강화를 우려하고 있다. 경제정의실천연합 등은 소비자 편의에 방점을 찍으면서 제도가 바뀌어도 비급여 진료 증가는 없을 것이라는 입장이다.

반면 진보적 의료단체들은 청구 간소화를 포퓰리즘적 요구로 보면서 민간 보험사들의 의료정보 축적 수단으로 악용될 수 있다고 우려한다.

민간 보험사에 특이 될 실손보험 이용의 문턱을 낮춰줄 필요가 없다는 주장이다.

제도 개편으로 건강보험의 위상이 흔들려서는 안 된다. 건강보험 보장률은 60%대 중반에서 몇 년째 제 자리 결을이다.

과잉 의료를 야기하는 실손보험의 무차별 확산이 비급여 진료 확대와 의료비 급증, 건강보험 보장성 약화에 영향을 준 점은 명백하다. 그렇수록 실손보험의 청구 간소화가 중요하다. 소비자들의 이익이 먼저다.

완산학원 정상화에 거는 기대

전주 완산학원이 빠르게 정상화되고 있다. 학생과 교사들을 위한 공간으로 탈바꿈하기 때문이다. 그러나 예전에 학생들이 뛰어놀기에 충분했던 운동장은 고층 아파트들이 위압적인 모습으로 들어서 있다.

남겨진 운동장은 남학생들이 축구할 수 있는 축구장 넓이도 되지 않았다. 이 손바닥만한 운동장은 완산학원 구 재단이 그동안 어떻게 사사로운 이익 추구에만 몰두했는지를 상징적으로 보여준다.

완산학원 정상화에는 새로운 학교 운영 체제 구축이 중요하다. 완산학원 구성원들의 상처에 대한 치유와 공감도 필요하다. 새로운 학교 비전 수립과 학습 여건 개선도 필수적이다.

정상화 추진 과정에서 교직원 39명이 학교를 떠나는 아픔을 겪어야 했다. 사실 이들도 절대 권력을 지닌 구 재단의 독선과 탐욕에 의한 희생자라고 할 수 있다. 학교 시스템에 변화를 주고 개혁을 추진하기 위해 2020년 초 완산여고와 완산중 교장

을 외부에서 공모하여 선임했다.

학생들이 마음 놓고 학업에 정진할 수 있도록 교육 환경 개선에도 노력을 기울였다. 구 재단은 학교 운동장을 아파트 건설사에 매각하여 아파트를 지으면서 완산여고 건물 밑으로 양가(고층건물 지지 시설)를 막았다.

결국 이 지하 시설물로 인해 1974년 개교 당시 지은 완산여고 건물과 이와 연결된 건물이 각각 안전 진단 E등급, D등급을 받는 여처구니없는 일이 발생했다. 부족한 운동장 확보를 위해 완산학원이 소유하고 있는 학교 뒷동산 부지를 운동장으로 변경하는 작업을 진행하고 있다.

완산여고는 특성학교로서 특별한 장점을 내세우기 위해 광과학을 신설했다. 해당 교사를 채용하고 실습실도 만들었다. 예전의 교가가 친일 행적을 한 사람과 관련이 있어 새로운 교가를 제정하기도 했다. 완산학원의 새로운 발전을 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**