

건강 칼럼

여름 바캉스 중 '아얏' 근골격계 통증, 방치 말아야

여름 휴가철은 수많은 직장인들이 일년 내내 학수고대 하는 휴식 기간이다. 산이나 바다 등 휴양지를 찾아 여유로운 시간을 보내며 새로운 에너지를 재충전하는 것은 좋지만 그 과정에서 평소엔 하지 않던 레포츠에 도전하거나 교통사고 등에 휘말려 크고 작은 근골격계 부상을 입기 쉬워 각별한 주의가 필요하다.



김준식
운정 아남연세정형외과 대표원장

단순한 근육통이라면 며칠 휴식을 취하는 것만으로도 충분히 호전될 수 있지만, 그렇지 않을 때에는 보다 심각한 근골격계 질환일 가능성이 높기 때문에 반드시 정형외과를 방문하여 정확한 원인을 파악해야 한다. 물가를 찾아 수상스키나 웨이크보드 등 다양한 레저스포츠를 즐기거나 수영을 할 생각이라면 주요 관절 부상을 주의해야 한다. 잘못된 자세로 무리하게 힘을 쓰거나 수련과의 접촉 등으로 인해 충격을 받아 손상되기 쉬운 탓이

다. 평소 좋지 않은 자세로 생활하여 목이나 어깨가 이미 변형된 상태라면 작은 충격에도 큰 부상을 입기 쉬우므로 충분히 준비운동을 하고 자신의 건강 상태를 고려해 적절한 활동을 선택해야 한다. 무릎의 경우, 하이킹 등 아웃도어 활동을 즐기다가 피로가 누적되어 손상을 입기 쉽다. 슬리퍼나 샌들 같은 신발은 충격을 충분히 흡수하지 못하고 발 건강을 악화시키기 때문에 산을 찾을 때에는 보행 시 충격을 적절하게 흡수할

수 있는 쿠션감이 있으면서 발바닥 부분의 아치를 살릴 수 있는 신발을 선택해야 한다. 등산스틱, 보호대 등의 장비도 적극적으로 사용하여 신체의 부담을 줄이는 편이 좋다. 야외 활동 중 손목이나 발목 등을 빼어 인대 손상이 의심될 때에는 재빠르게 응급처치를 한 후 정형외과 등을 방문해 치료를 받아야 한다. PRICE 치료법'은 보호(Protection), 휴식(Rest), 냉찜질(Ice), 압박(Compression), 다리 올리기(Elevation)의 영문 첫 글자를 따

명명되었으며 열좌의 초기 치료와 응급처치에 효과적이다. 열좌가 의심될 때에는 다친 부위가 움직이지 않도록 압박붕대나 부목 등을 이용해 고정해 후 심장 보다 높은 곳에 들어 올려 열을 찜질을 진행해야 한다. 충분한 휴식을 취하는 한편, 다친 부위를 사용하지 않고 최대한 보호해 추가 손상을 막는 것이 중요하다.

즉시 수술이 필요할 정도로 심각한 사안이 아닌 이상, 대부분의 근골격계 통증은 주사치료나 체외충격파, 도수치료, 물리치료 등 다양한 비수술 치료를 통해 충분히 호전될 수 있다. 2030대 환자들은 젊다는 이유로 통증을 가볍게 여기고 병원을 멀리 하는 경향이 있는데, 이미 손상되어 질환으로 발전한 상태라면 자연적으로 치료될 가능성이 극히 드물고 도리어 만성통증으로 이어질 수 있으므로 즉시 병원을 찾아 제대로 진단을 받아야 한다.

사설

코로나에 행복을 그리는 박운섭 화백

코로나19로 많은 것들을 포기하고 지쳐있는 사람들에게 힐링을 전하는 수채화가 있다. 익산을 대표하는 박운섭 수채화가 바로 주인공이다. 그의 작품 테마는 행복이다. 박운섭 화백은 이미 오래 전부터 '행복을 그리는 남자'로 통한다. 40여 년 수채화 외길 인생을 걸어 온 그는 캔버스에 행복을 담아내고 있다. 그는 늘 행복한 그림을 그리기 위해 연구한다. '박 화백은' 그림은 스스로 그리는데는 아니다. 나는 그림을 그릴 수 있도록 이끌어 주는 사람일 뿐'이라고 말한다. 초등학교 4학년 때 그림을 시작한 그는 어느새 누구보다 그림을 사랑하는 중견작가 반열에 올랐다. 그는 원광대학교 서양학과 졸업 후 공예전에서 대상을 받으며 주목을 받았다. 수채화라는 장르의 길을 걸으며 어려움도 많았다. 박운섭 화백은 사람들이 쉽게 이해하고 편하게 볼 수 있는 그림을 그리

려고 노력했다. 그는 익산에서 화실인 <아카데미> 외에도 익산시 여성회관 수채화반 강의를 시작했다. 지금까지 전북대·예원예술대·우석대 평생교육원에서 강의를 하며 개인 작품 활동도 펼치고 있다. 또 개인전 17회, 단체전 400여 회 등 끊임없이 대중에게 행복이 담긴 작품을 선보이고 있다. 제자들이 전북미술대전에서 대상과 우수상을 차지하는 등 전국에서 실력을 뽐내는 것도 자랑거리다. 한편 박 화백은 제6회 행복을 그리는 화우립전을 지난 5월 4일부터 13일까지 익산 보석박물관 기획전시실에서 열었다. 그의 제자들이 회원 26명의 소중한 작품을 선보였다. 수채화 50여 점과 야생화10여 점을 전시했다. 관람객들은 전시된 수채화를 보며 코로나로 지친 마음을 힐링 했다고 말한다. '코로나에 의한 불안과 스트레스를 수채화를 보면서 해소하기를 바라는 마음으로 전시회를 열기 바란다.

세계평화경제인연합 전북 출범의 과제

신동일한국을 위한 세계평화경제인연합(IAED) 전라북도 출범식이 최근 전주 라한호텔에서 열려 이목을 집중시켰다. 세계평화경제인연합 호남·제주지회가 주최하고 UPF 전북부가 주관한 이날 행사에는 전북 도내 각급 경제계 지도자 등 50여 명이 참석했다. 전북 세계평화경제인연합(IAED)은 모두 전북 지역 경제인 33명으로 구성됐다. 전북 IAED 초대 회장으로 선임된 이근재 회장은 "전북 세계평화경제인연합(IAED) 출범식을 계기로 민족의 독립을 표방하며 3.1운동을 주도했던 33인의 민족 지도자들처럼 신동일한국시대 도래를 위한 활동을 적극 전개하자"고 취임 포부를 밝혔다. 이상재 전주평화연합(UPF) 호남·제주 회장은 격려사에서 "세계적인 투자 전문가 김 로저스를 비롯한 각국 경제인들이 참여하고 있는 IAED에 전북 경제인들이 함께한 것을 축하드린다"며 "향후 서해안 시대에 전북

발전을 도모하는 경제인연합 활동에 지혜와 역량을 모으자"고 강조했다. 세계평화경제인연합(IAED)은 지난 2020년 2월 일산 킨텍스에서 123개국 6000여 명이 모인 가운데 열린 월드 서밋 2020 총회에서 '한반도 평화 통일과 공동 번영을 위한 경제인 선언문' 채택을 통해 창설되었다. 경제적 균형을 위해 경제인의 역할과 책임에 대해 모색하며, 글로벌 협력 네트워크 구축해 나가는 것이 목표이다. 김 로저스가 초대 세계 회장으로 선임되어 활동하고 있다. 오늘날 세계 경제는 산업혁명 이후 많은 발전을 했다. 그러나 빈부 격차가 갈수록 심해지면서 갈등이 이어지고 있다. 불평등한 경제를 공정한 경제로 만드는 일이 중요한 과제로 부상하는 이유다. 전북 세계평화경제인연합(IAED)이 지역경제 발전과 신동일 한국 시대를 여는 초석이 되기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

금융 회사들의 비대면 대출의 관리 강화 필요성 대두

현대사회에서는 자신도 모르는 사이에 전화번호 등의 개인 정보가 범죄에 악용되어 피해가 발생하는 경우가 빈번하게 발생하고 있다. 하지만 이런 피해가 법적 구제를 받는다고 장담할 수 없을 뿐만 아니라 설사 구제를 받는다 하더라도 소송과정에 따른 경제적, 정신적 고통 등 많은 심각한 피해를 양산하게 된다. 통상 2금융권 등의 금융사에서는 비대면 대출영업 방식에서 본인 인증차 확인을 위해 공인인증서나 보안카드번호 등 타인이 이를 입수하는데 어려운 것을 요구하기보다는 신분증 상의 생년월일, 발급연월일, 주소 등 인적정보나 신분증만 소지하고 있으면 간단하게 대출이 이루어지는 방식으로 영업을 운영하고 있어 범죄자들이 바로 이 허점을 노

리고 있어 피해자들에게 심각한 문제를 양산하고 있다. 실제 소송과정에서 피해자들이 금융회사를 상대로 대출을 취소 요청한다고 하더라도 금융회사에서는 이를 받아들이기보다는 오히려 대여금 청구소송을 제기해 법적다툼을 벌이게 되는데 그 과정에서 피해자들로서는 막강한 자금력과 시스템을 갖춘 금융사를 상대하기가 결코 쉽지 않다. 설령 소송에서 승소한다고 하더라도 그 과정이 참으로 힘든 시간이라고 본다면 차제에 금융사를 관리 감독하는 정부기관에서 이를 개선, 이 같은 사고를 미연에 예방하는 것이 국민의 안전을 위한 최선의 정책이라고 생각되고 있어, 조속히 개선되었으면 하는 바램이다. 고은새남원경찰서중앙지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사진으로 보는 지구촌 소식

아파트 붕괴 현장 실종자 수색 이어가는 구조대



29일(현지시간) 미 플로리다주 마이애미데이드 카운티 서프사이드에 있는 12층 아파트 붕괴 현장에서 구조대가 수색 작업을 이어가고 있다. 붕괴 연쇄적인 이날 희생자가 1명 추가로 발견돼 참사 사망자는 12명으로 늘었고 실종자는 149명이며 생사가 확인된 거주민은 125명이다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

