

건강 칼럼

골프 엘보(Golf elbow)어떻게 할 것인가?

세월 따라 유행도 함께 변한다. 운동도 마찬가지다. 예전에는 테니스가 한 때 유행이었다. 사내 곳곳에 테니스장이 있었고 나름대로 사회에서 성공한 사람들로 알아주거나 그 대열에 끼려고 열심히 따라 다니는 사람들이 적지 않았다. 유행은 흘러 그 다음은 불링이 비명을 이어받았다. 우후죽순으로 불링장이 생겨났고 가족단위로 즐기는 사람들이 꽤 되어 레저스포츠로는 바람직한 모습으로 받아들여지기도 했다. 그 후속으로 골프가 주류를 이루었다. 사업상으로나, 뜻 맞는 사람끼리 친교를 위해 등 이런저런 배경으로 누구나 다 관심을 갖기 시작했다. 골프연습장, 인도어골프, 스크린 골프로 변모를 거듭하고 있다. 더구나 어느 정도 나이 먹어 다소 과격한 스포츠를 할 수 없는 일행들이 야외골프장에서 스포츠를 즐기는 것 자체가 건강을 도모하는 차원에서 추천할만하다. 그런데 골프에 입문하는 연령대가 비교적 젊은 편에 속하는 편이라 신체의 노화절도나 근육을 생



이 윤 희
퍼워스프츠과학연구소 대표

각지 않고 단순한 동작을 반복하다 보니 관련된 부위의 근육, 인대, 건 등에 물리적인 부하가 쌓여 염증으로 진행되곤 한다. 이른 바 골프 엘보라 불리는 내상과염(內上靨炎: Medial epicondylitis)이 심심치 않게 발생하여 생활에 불편을 끼치곤 한다. 내상과염은 팔꿈치 안쪽의 튀어나온 뼈에 염증이 생겨 통증이 발생하는 질환을 의미한다. 골프를 치는 사람들에게 많이 나타난다고 하여 '골프 엘보'라는 이름이 붙었지만, 골프와 상관없이 집안일을 많이 하거나 팔을 많이 사용하여 발생하는 경우가 많다. 근육이 부족하거나 노동 후 휴식

이 부족한 상태에서 팔꿈치 관절과 팔을 움직이는 근육과 힘줄(인대)에 응력(應力: internal stress)이 쌓여 염증이 생기고, 치료되지 않은 상태로 다시 반복, 사용하면 염증이 심해진다. 근육이 떨어지는 40대의 발병률이 가장 높다. 큰 병으로 발전하지는 않지만 자주 재발하며 일상생활에 불편을 주는 질환이다. 물건을 잡거나 골프에서 손목이나 팔을 비트는 동작을 할 때 통증이 심하게 느껴지며, 자고 일어났을 때 팔꿈치가 묵직하고 뻣뻣한 느낌이 든다. 이런 증상이 나타나면 대부분 그냥 무시하거나, 관할겠지 하면서 차일피일 미루다가 도저히 참

을 수 없는 통증으로 진행되고 나서야 전문의의 진단을 받고 치료를 하는 경향을 보인다. 증상 초기에는 얼음찜질을 하며 휴식을 취해서 염증이 완전히 제거된 후 서서히 운동을 재개하는 것이 순리이나 현실은 그렇게 녹록하지 않기에 도리어 병을 키우곤 한다. 재활운동은 근력강화운동의 일환이다. 관련된 팔의 근육을 발달시키는 것이다. 근육의 크기는 물론 근력 향상을 도모하여 같은 동작을 반복해서 오는 물리적 충격을 충분히 견디고 받아내는 것이다. 더하여 본인의 연령이나 근육상태, 생활습관을 고려하여 일정수준 이상의 운동량을 고집하지 않는 것이 현명하다. 낮은 정도라도 증상이 나타나면 '운동이 과했구나' '휴식이 필요하다'는 것을 즉각 깨달아야 한다. 물론 살다보면 알게 모르게 미묘한 경쟁이 잠재되어 있어 과운동으로 진행되는 경향이 있으나 내심신의 건강 더 나아가 가정의 평화가 우선이지 별로 생산성 없는 남과의 경쟁이 우선이지는 않지 않은가?

사진으로 보는 지구촌 소식

상하이, 사실상 무기한 전면 봉쇄



6일 중국 상하이에서 보호복을 착용한 직업자들이 주민들에게 나눠줄 식료품 등을 트럭에서 내리고 있다. 코로나19 급증으로 봉쇄 중인 상하이는 사실상 무기한 전면 봉쇄에 들어갔다.

우크라이나 지도 형상으로 촛불 밝히는 르비우 주민들



5일(현지시간) 우크라이나 서부 르비우의 티라스 셰브첸코 동상 부근 광장에서 주민들이 우크라이나 지도 형상으로 촛불을 밝혀며 전쟁 희생자들을 추모하고 있다.

사설

노인 보행자 교통사고 위험

노인 보행자 교통사고 위험이 여전하다. 실제로 전체 교통사고 가운데 노인 교통사고 비율이 줄지 않고 있다. 특히 야간 어르신 보행자 사고가 많다. 안전 대책이 시급하다. 실제로 노인들의 차도 이용률이 높아지면서 교통사고 발생 위험이 여전하다. 농촌에서 노인 교통사고가 빈번하게 일어나는 점도 문제다. 차량 통행량이 적은 반면 과속 등 법규 위반 차량이 많은 것이 그 이유다. 한편 노인 교통사고를 예방하기 위해 노인들에게 안전 지팡이를 배부하는 지자체도 있다. 형광 반사지가 부착된 안전 지팡이를 배부하면서 노인 보행자의 사고율을 낮추는 것이다. 그러나 무엇보다 중요한 것은 찾아가는 어르신 교통안전 교육이다. 노인들은 대부분 순발력이 떨어진다. 교통사고 위험은 이미 노출된 상황이다. 따라서 노인 교통사고는 사고 예방이 중요하다. 노인 보행자들은 자동차가 나

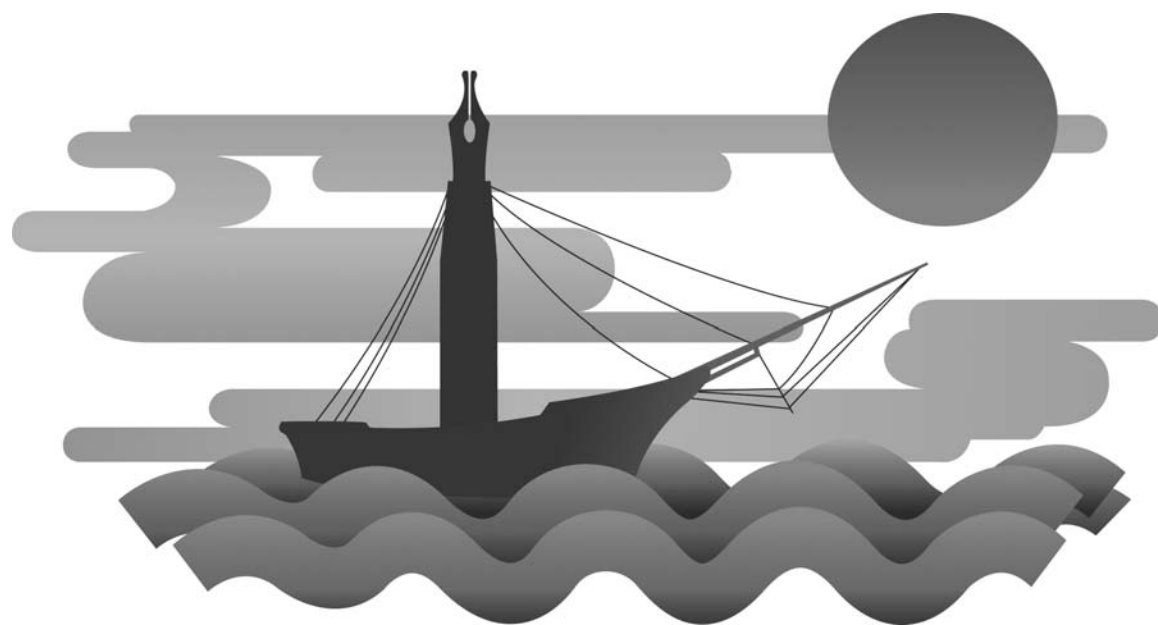
를 알아서 피해가겠지 라는 안일한 생각을 쉽게 한다. 진행하는 차량을 살피지 않고 무방비 상태로 앞만 보고 가는 경우가 많다. 이는 매우 위험한 보행 습관이다. 특히 야간에는 운전자의 시야가 좁아져 운전자가 피해가기도 어렵다. 그리고 녹색 신호 점멸일 때 횡단보도에 진입한 보행자 중 빨간불로 바뀌기 전 횡단을 마치지 못한 횡행자도 많다. 교통일수록 시각과 청각 등 인지 능력과 반응 속도가 떨어지는 것은 당연한 일이다. 어르신들은 위기 상황에 빨리 대처하지 못하고 사고에 취약할 수밖에 없다. 그래서 노인들은 야간과 새벽 시간, 그리고 비와 어두울 때는 밝은 색 옷을 입고 걸어야 한다. 횡단보도가 없는 도로에서는 좌우에 차가 오는지 잘 확인하고 건너는 것이 매우 중요하다. 특히 절대 차도를 무단횡단해서는 안 된다. 기본적인 규칙 속으로 자신의 안전을 스스로 지켜야 한다.

전주 공영자전거 '꽃싱이' 대어

전주시가 코로나19 여파로 중단했던 공영 자전거 '꽃싱이' 대어 사업을 재개했다. 전주 공영 자전거는 스마트폰 인증을 통해 1천 원을 결제하면 오전 9시부터 저녁 6시까지 하루 동안 이용할 수 있다. 대어소는 전주향교, 오목대, 삼천동 전주 전벽, 천주교 평화의전당 등 9곳에 있다. 모두 28대를 운영하고 있다. 한편 전북대학교 학생들은 공영 자전거 '꽃싱이'를 활용해 태양광 탄소 발열 자전거와 차량을 인지하는 똑똑한 자전거를 제작하는 아이디어를 뽑은 바 있다. 전주시는 2021년 10월 25일 전북대 학생들과 지도교수, 산업체 멘토 등이 참석한 가운데 '전주시·전북대 관학 협력 자전거 홍보 조형물 시상식'을 개최했다. 이는 공영 자전거 '꽃싱이'를 활용해 자전거 도시 전주를 널리 홍보하기 위한 것이다. 학생들은 전공 지식과 창의적인 아이디어를 바탕으로 '꽃싱이'를

활용한 조형물 제작에 몰두해왔다. 이날 '자전거 에너지 상'에는 친환경 태양광 탄소 발열 자전거를 제작한 케이 잘 맞조 팀이 선정됐다. 자전거에 태양광판을 설치해 인장과 손잡이의 보온이 가능토록 설계한 점이 높은 평가를 받았다. 자전거 안전상에는 차량을 인지하는 똑똑한 자전거를 만든 '스마트 꽃싱이'팀이 뽑혔다. 이는 자전거 후방에 카메라 센서를 부착해 후방 차량과 사람을 감지할 수 있도록 제작됐다. 전북대 산학협력단과 산업체가 협력해 만든 '비밀밤'을 활용한 자전거 시계 도 눈길을 끌었다. 전주시는 창의성과 실용성을 갖춘 자전거 조형물을 출품한 학생들에게 상을 수여했다. 공영 자전거 대어소는 이미 다양한 자전거 조형물을 통해 시민들에게 선을 보이고 있다. 자전거 도시 전주를 알리는 일에 참여하는 시민들도 늘고 있다. 자전거 이용 문화가 확산되기를 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.