

건강 칼럼

봄철 어깨 통증, 회전근개 손상이 원인?

봄철 겨울이 가고 새로운 생명이 탄생하는 봄이 찾아왔다. 봄이 찾아오면서 운동이나 야외활동을 즐기는 사람들이 늘어나고 있다.

이처럼 따뜻한 봄은 운동이나 야외활동을 하기 좋은 계절이지만, 겨우내 굳어 있던 근육을 갑자기 사용하게 되면서 근골격계 질환으로 이어질 수 있어서 각별히 주의를 기울여야 한다. 특히 봄철 어깨질환은 가장 조심해야 할 질환 중 하나다.

어깨는 360도 회전이 가능한 관절로 움직임이 큰 만큼 활동이 급격히 늘어나는 봄철에 통증과 부상이 자주 발생한다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면 최근 1년동안 어깨통증 중 회전근개 파열과 오십견으로 병원을 찾는 환자가 3월에 가장 많았다. 특히 회전근개 파열은 지난 해 3월, 약 17만명의 환자가 병원



안영주 인본병원 부천신동점 대표원장

을 찾아 최근 1년 월평균 환자 수보다 약 14% 증가한 것으로 나타났다.

회전근개 파열이란 어깨관절을 원활하게 움직일 수 있도록 도와주는 극하근, 극상근, 소원근, 견갑하근 중 하나 이상 손상되고 파열되어 통증과 염증이 발생한 경우를 의미한다. 이 중에서 어떤 근육이 파열되었는가에 따라 다양한 증상이 발현된다.

회전근개 파열 시 나타나는 주

된 증상은 어깨 특정 부위에 통증이 나타난다는 것이다. 팔을 스스로 움직이는 것이 어려워지며 팔을 위로 들어올릴 때 통증이 강해진다. 특히 어깨관절의 회전운동을 담당하는 근육이 파열된 만큼, 팔을 들어올릴 때 주로 통증이 나타날 수 있다. 또 어깨를 움직일 때 소리가 나거나, 근력이 약화되어 스스로 팔을 올리는 것이 힘들어지기도 한다.

회전근개 파열된 부위가 비교적 넓다면 파열된 부위를 봉합하는 수술이 필요하다. 수술 후 4~6주 정도 고정치료를 진행이 필요하며 1~2개월은 재활치료가 필요하다.

회전근개 파열을 예방하려면 가장 먼저 어깨에 무리를 주는 운동을 피하도록 하지 않아야 한다. 특히 팔을 직각으로 위로 든 상태에서 무거운 것을 드는 운동은 피하는 것이 좋다. 운동 전에는 반드시 충분한 스트레칭을 통해 굳어 있는 관절과 근육을 풀어줘야 한다.

독자제언

노인 교통사고 배려와 주의 필요

새벽이 나오고 바람이 선선해지는 봄철, 봄꽃을 즐기려는 나들이객이 많아지고 농촌은 농번기 준비로 바빠지면서 농기계들의 도로운행이 잦아지고 갓길 보행, 무단횡단으로 인한 노인 교통사고 발생이 증가되고 있는 실정이다.

대부분 농촌지역은 도로여건과 교통시설이 열악하고 운전자와 보행자의 교통법규 준수의식 미흡 등 여러가지 이유로 매년 수많은 교통사고가 발생하고 있고, 이로 인해 귀중한 생명과 재산 피해가 야기되고 있는데 특히 노인들의 교통사고가 해마다 증가하고 있어 사회적 예방대책이 절실히 필요한 때이다.

봄철에는 농촌에 거주하는 노인들이 교통사고 피해를 많이 당하고 있는데 이는 노인의 특성을 잘 모르는 운전자들에게도 문제가 있다. 특히 시골길이나 지방도로에서 연세가 지긋한 노인이 승차차 중인 버스 앞뒤에서 별 생각없이 갑자기 도로를 가로질러 무단횡단하는 경우가 빈번하고 노인은 본래 신체적으로 상황에 대한 대처능력이 현저히 떨어져 이에 대한 차량 운전

자들의 각별한 주의가 요망된다. 경찰청 자료에 의하면 지난 5년간 교통사고 현황을 보면 전체 교통사고는 4.9% 감소, 사망은 28.3%가 감소한 반면 교량운전자 교통사고는 13.8% 증가, 사망 4.8% 증가하여 교통사고 감소를 위한 대책 마련이 시급하다.

가정에서는 노인들의 야간 외출을 가급적 자제시키고 외출할 때는 흰색 계통의 밝은 옷 착용, 갓길 통행, 횡단보도 이용, 무단횡단 금지 등 제반 교통법규를 반드시 준수하도록 지속적인 당부와 관심이 필요하다.

특히 봄철은 노인 교통사고가 가장 많이 발생하는 시기이므로 운전자들의 사고예방을 위한 세심한 주의가 필요하며 남을 배려하는 양보 운전이야말로 노인 교통사고를 예방하는 지름길임을 명심해야 할 것이다.

봄철 졸음운전으로 인해 자신의 행복과 타인의 행복까지 망치는 일이 없도록 안전운전을 해야 할 것이다.

김성기 교향경철서 교통관리계경감

1차로 비워두기의 '킵 라이트(Keep right)'

1932년 건설 당시 1만 3천km였던 독일의 아우토반은 전체 길이 절반 정도가 속도 무제한이며, 12톤 이상 화물을 제외하고 이용료가 무료이다.

아우토반에서의 사망자 수는 1990년 1,470명에서 2013년 428명으로 70% 감소하였으며, 부상자 수는 동대비 2만 7,443명에서 1만 8,452명으로 33%가 감소했으며, 사망자는 1만 명당 0.7명으로 한국 2.4명의 1/3 수준이다.

우리나라에서 몇 년 전 실험결과 중부 상행선 1차로를 이용하여 앞차를 추월 하는 6대 중 2차로로 복귀한 차량은 5대뿐이었다고 한다. 독일은 1차로로 진행하던 17대 중 16대가 1차로 추월 후 2차로로 복귀하였다.

지정차로를 어기는 한 대가 결국 100대의 흐름을 방해한다고 한다. 독일 교통당국은 '1차로 비워두기'의 킵 라이트(Keep right) 원칙을 고수 하고 있다.

"왜 뺄 풀린 1차로를 비워두는가" 질문에 "건널목을 건너지 않는 것만큼 운전자의 몸에 배었다"는 독일연방도로연구소의 케르스틴

렐케 박사의 연구 결과가 있다. 독일 경찰은 아우토반에서 법규 위반차량 발견 시 위장 경찰차가 지방 위에 푸른 경광등을 켜고 'STOP' 팻말을 차량 밖으로 빼들고 단속한다.

우리나라도 고속도로에서 시작하여 일반도로까지 일행순찰차의 단속을 확대 시행하고 있으며, 난폭운전과 보복 운전이 많이 감소하였음은 운전자들이 체감하는 사실이다. 아우토반에서 추월할 때 추월하려는 차보다 속도가 그다지 빠르지 않으면 벌금 80유로(약 10만원)이며, 화물차 두 대가 맞닿은 차로에서 45초 이상 비슷한 속도로 주행 시 벌금 20유로(2만 5천원)를 부과한다.

단속을 1% 강화하면 사고가 0.3% 감소하며, 단속이 미비하면 후수의 물이 탁해지지만, 교육이 부족하면 물 전체가 썩는다'는 말이 있다.

오늘의 아우토반 질서는 위장 경찰차가 사소한 위반행위까지 엄하게 단속한 결과이다. 1차로! 잠시 비워두셔도 좋습니다! ~!! 신일섭 무주경찰서 경장

사설

전주 백석저수지 수변공원

전주 예로시대에 자리 잡고 있는 백석제의 수변 공원 계획을 재검토해야 한다는 지적이 많다. 전주시는 농업용 저수지인 백석 저수지에 수변 공원을 조성할 계획이다.

그러나 이곳에는 밤나무와 왕버들이 군락을 이루고 있다. 최근에는 멸종 위기 동물인 큰기러기와 큰고니의 서식까지 확인됐다. 1960년대에 만들어진 전주 백석저는 현재 한국농어촌공사에서 관리하고 있다.

전주시는 대규모 주차장과 6천 제곱미터 규모의 잔디광장, 산책할 수 있는 수변 데크 길과 테라스 등을 만들 계획이다. 전주시는 백석 저수지 바로 옆에 아파트 단지가 들어설 예정이라 앞으로 개발 요구가 있을 것으로 예상하고 있다.

그러나 환경단체는 개발 계획을 다시 검토해야 한다는 의견이다.

전주시 계획은 인위적인 공간 비움이 커 백석 저수지에서만 볼 수 있는 나무나 철새를 보호할 수 없다는 것이다.

현재 백석제 주변 사유지에는 카페와 같은 시설이 계속 들어서고 있다. 백석제의 수변 녹지 기능, 생물 다양성, 경관 생태적 가치를 고려할 때 현재 제시된 수변 공원 계획은 문제가 많다.

자연 환경 조사를 먼저 실행하고 공원 부지만이 아닌 백석 저수지 전체를 대상으로 공존·관리 방안을 마련해야 한다. 그런 데도 주차장은 면수가 기존 16대에서 111대로 무려 7배가 늘었다.

탄소중립 시대의 공원에 걸맞게 대폭 줄여야 한다. 잔디광장은 대폭 축소하거나 폐지, 혹은 주차장 부지로 이동해야 한다. 공원 부지 휴경지 등에 주변 식생과 어울리는 여러 종류의 크고 작은 나무를 심거나 다층림을 조성하는 일도 필요하다.

수변 데크 길과 조망 테라스 대신 백석 저수지 둘레길 등의 대체 시설도 검토해야 한다. 기후 변화와 도시 열섬, 미세먼지에 취약한 지역일수록 건강한 도시공원이 더욱 절실한 이유다.

가정연합의 축복축제와 세계평화

세계평화통일가정연합이 지난 16일 한국·일본·미국·독일·영국·브라질·대만 등 세계 70개국에서 2100명이 참석한 가운데 2022 천지인 참부모 효정 천주 축복축제'를 개최해 관심을 모았다.

이날 결혼식은 '효정(孝情)의 빛 은누리에 희망으로'라는 슬로건으로 경기도 가평 청심평화월드센터와 194개국에서 쌍방향 온라인 생중계를 통해 13개 언어 동시통역으로 진행됐다.

축복 축제는 창시자 문선명 한학자 총재 성혼 82주년을 기념해 진행됐다. 국경, 인종, 문화, 언어를 초월해 영원한 부부의 인연을 맺은 것이다. 한학자 총재는 "인류 한 가족의 꿈을 이룰 수 있는 엄청난 축복을 받아, 일생의 가장 황금기에 함께 동참하고 출발하는 시간을 허락하여, 주심을 진심으로 감사드립니다."고 말했다.

17일 경기도 가평군 설악면 송산리에서는 천원궁 승리 봉원결의식이 있었다. 국내외 귀빈

과 세계 194개국의 회원들은 천원궁의 무사 완공을 함께 기원했다.

가정연합은 4월을 맞아 축복 축제와 봉원 결의식 그리고 △제5회 하늘 부모님의 날 제 63회 참부모의 날 경매식 스티치인 참부모님 천주성혼 82주년 기념식 △제28차 국제과학통일회의(ICUS) △제3차 과학과 신에 관한 국제회의의 △THINK TANK 2022 국제지도자회의(ILC) 등 다채로운 행사를 열어 2027년까지 60개월 특별 기간을 정했다.

천원궁(天苑宮) 가평 세계평화 박물관은 청명호를 바라보는 장려한 자락에 세워진다. 이곳은 평화 교육의 전당이다. 세계평화를 위한 가정연합의 철학과 활동을 비롯하여 일반 대중과의 문화적 소통과 나눔을 목적으로 한다.

천원궁이 평화 세계의 새로운 랜드마크가 되어 오색 인종이 서로 위하고 기쁨이 넘치는 이상 가정 공동체를 이루는데 앞장서기 바란다.

구독·광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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