

건강 칼럼

반월상연골관 파열, 방치하면 퇴행성관절염 이어질 수 있어

비만은 만병의 근원으로 불린다. 실제로 비만인 상태라면 당뇨, 심뇌혈관 질환, 암, 수면무호흡증, 비알콜성 지방간 등 무수히 많은 질병이 나타날 수 있다.

특히 무거운 신체 하중으로 인해 무릎 관절 건강에도 악영향을 끼치는 것이 사실이다. 일부 비만 환자들은 극심한 무릎 통증을 초래하는 반월상연골관 파열을 겪어 거동조차 어려워지기도 한다.

반월상연골관은 무릎 관절에 자리한 연골관 구조물로 안팎에 각각 1개씩 위치해 있다. 반월상연골관이란 명칭은 조직이 마치 초승달 모양처럼 생겼다고 하여 붙여진 이름이다. 이러한 반월상연골관은 관절 뼈와 뼈가 직접 부딪히지 않도록 충격을 완화해주는 역할을 담당한다.

그러나 지나치게 강도 높은 활동을 장기간 지속할 경우, 무거운 물건을 자주 드는 경우라면 반월상연골관에 커다란 압박이 가해져 파열될 수 있다. 비만 환자라면 무거운 신체 하중으로 평소 반월상연골관이 겪는 부담



조 일엽

서울빈세상병원 원장

이 될 수밖에 없다. 이러한 상태가 장기화되면 관절뼈 사이에 연골관이 끼어 파열로 이어질 수 있다.

반월상연골관파열은 낙상 사고 교통사고 등의 외부 충격보다 비접촉성 손상에 의해 발생할 가능성이 높다.

즉, 비만에 의한 무거운 신체 하중 또는 격렬한 스포츠 활동에 의해 관절 운동량이 늘어나 연골관이 파열될 수 있는 것이다.

반월상연골관이 파열되면 극심한 무릎 통증을 느낀다. 나아가 관절 안에 마치 불이 차는 느낌, 무릎 안에서 무엇인가 걸리는 느낌, 무릎이 완전히 펴지지 않

는 운동 장애 등을 겪기도 한다. 만약 반월상연골관이 파열된 상태를 오래 방치한다면 외부 충격이 고스란히 관절뼈에 전달될 수밖에 없다. 나아가 관절 연골 조기 손상에 따른 퇴행성관절염으로 확대된다.

따라서 반월상연골관 파열을 조기에 발견해 즉각 대처하는 것이 바람직하다. 만약 무릎에 지속적인 통증이 느껴지거나 무릎이 쉽게 꺾이는 경우, 무릎 관절이 심하게 붓는 경우, 무릎 관절을 움직일 때마다 툭툭 소리가 나는 경우 등이면 병원을 찾아 정밀 검사 및 치료를 받아야 한다.

방사선 촬영, 자기공명영상

(MRI) 검사, 관절내시경 검사 등을 통해 연골관 손상 정도가 경미하다면 염증을 완화시키는 약물요법, 물리치료 등을 통해 증상을 개선한다. 경우에 따라 부목 등을 이용해 연골 상태가 회복될 때까지 기다리기도 한다. 만약 반월상연골관 손상 정도가 심해 보존적 치료만으로 호전을 기대하기 어렵다면 관절내시경을 이용한 봉합술, 부분 절제술을 시행한다.

연골관 손상 정도가 너무 심한 상태인 경우, 절제술 시행 후 연골관이 얼마 남지 않아 합병증이 우려되는 경우라면 반월상연골관 이식술을 고려할 수 있는데 이식술은 공여자의 반월상연골관을 관절내시경으로 이식하는 방법이다. 문제는 연골 이식이 가능한 환자의 조건이 까다롭다는 것인데 관절염이 없는 경우, 정상 체중인 경우, 활동량이 많은 45세 미만의 젊은층인 경우, 정상적인 무릎 관절 정렬 상태를 보유한 경우 이식이 가능한 만큼 가급적 반월상연골관을 조기에 발견해 치료하는 것이 최선이다.

사설

소방시설 보강 유명무실

대형 화재 일으킨 한국타이어 공장은 9년 전에도 큰 화재로 피해가 컸다.

그 때 소방시설을 보강했다고 했는데 이번에 뭐가 문제였는지 궁금하다.

불길이 높게 솟구치고 검은 연기는 고층 아파트를 뒤덮었다. 9년 전인 2014년, 한국타이어 대전공장에서 난 불은 12시간 동안 이어졌다. 타이어 18만여 개가 타 60여억 원의 재산피해가 났다.

당시 화재로 인한 재 가루가 인근 세종시와 30여km 밖 충남 공주시까지 날아가면서 농작물 생육에도 피해를 줬다. 그런데 한 번도 아니고 또 불이 난 것이다. 한국타이어에서는 2002년 이후 4년마다 대형 화재가 반복됐다.

2002년 3월 금산공장에서, 2006년에는 대전공장에서 그리고 2010년 다시 금산공장에서 번갈아 불이 나면서 최대 수백억 원의 피해가 났다. 특히, 대전공장에서 9년 전 불이 난

뒤 불꽃 감시 CCTV와 화재 감지기 등이 보강됐다.

하지만 또 다시 속수무책이었다. 화재 알람벨이 울리고 나서 초기진화를 했는데 초기진화에 실패하는 바람에 화재가 커져서 외부 119에 신고했다.

공장 안에 천연고무나 화학약품 등 불에 잘 타거나 취약한 물질이 늘 쌓여 있다 보니 작은 불씨 하나도 대형 화재로 번질 위험이 크다.

가연성 물질이 많아 불이 쉽게 날 수 있다. 또 이 상태에서 샌드위치 패널로 만들어져 있는 구조 때문에 불이 계속 반복적으로 번진다.

경찰과 소방당국은 공장 관계자를 상대로 불이 날 당시 스프링클러와 화재 경보 시설 등 소방시설이 제대로 작동했는지를 조사할 계획이다. 이번 사고는 완전한 인재(人災)다.

언제까지나 '소 잃고 외양간 고치는 일' 만큼 반복할 것인가. 근본적인 해결책 마련을 서둘러야 할 때이다.

소비 위축과 무역 적자

한국의 실물 경제가 갈수록 어려워지고 있다. 물가가 크게 오르면서 사람들이 씀씀이를 줄이고 있고 올해 무역 적자는 벌써 200억 달러를 넘었다. 우리 경제를 떠받치는 두 축인 소비와 수출이 모두 흔들리는 모습이다.

40년 넘게 맞춤 양복점을 운영해 온 어느 지역업자는 평소 일주일에 열 벌 정도 들어오던 주문이 요즘엔 대여섯 벌로 줄었다. 원단 가격은 10% 넘게 올랐지만, 양복값을 올리기도 어렵다.

소비자들은 모든 물가가 오르다 보니까 웃값을 줄이려고 한다. 이런 현상은 통계로도 확인된다.

계절적 요인 등을 빼고 봤더니 의복 소비가 7% 넘게 감소했고, 음식료품에 대한 소비도 10% 가까이 줄었다.

이런 가공식품부터 생필품 대부분 가격이 크게 오르다 보니, 사람들이 먹고 입을 데 지갑을 열지 않고 있다. 전체 소비도 5개월 새 5% 정도 감소

했다. 시장도 예전에는 이틀에 한 번씩 봤었는데 요즘은 5일에 한 번씩 보게 되고 잘 안 사게 된다고 말한다. 경제를 떠받치는 또 다른 축인 수출도 좋지 않다.

최대 수출품인 반도체 수요가 살아나질 않는 데다, 최대 교역국인 중국의 경제활동 재개도 기대에 못 미친 탓이다. 아직 1분기도 지나지 않았는데, 누적 무역적자가 벌써 200억 달러를 넘었다.

이달 안에 정부가 관광 활성화 방안과 소비 진작책 등을 내놓겠다고 나섰다. 하지만 물가가 격정이다. 전반적인 소비 시장을 목표로 하는 것도 효과도 없고 자칫 물가를 자극할 우려가 있다.

때문에 오히려 어려운 취약계층을 중심으로 그 재원을 투입하는 게 좋을 것이다. 물가를 자극하지 않으면서 씀씀이를 이끌어내야 한다. 민생경제 해결은 말로만 되는 것이 아니다. 적극적으로 나서야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

NASA, 달 탐사용 차세대 우주복 공개



15일(현지시간) 미 텍사스주 휴스턴의 존슨 우주센터에서 새로운 우주복을 제작한 액시엄 스페이스(AX) 관계자가 우주복을 시연하고 있다. 미 항공우주국(NASA)은 이날 '아르테미스' 임무 수행에 사용할 차세대 우주복 시제품을 선보였다. 최대 8시간 착용할 수 있는 이 우주복은 견결의 섬유막과 생명유지 장치를 갖춘 가방, 조명과 고화질 카메라가 내장된 벨트 등으로 구성됐다.

시리아 '아랍의 봄' 12주년 맞아 춤추는 사람들



15일(현지시간) 시리아 아들리브에 반정부 봉기 12주년을 맞아 시리아인들이 모여 춤추고 있다. 2011년 3월 15일 바샤르 알아사드 대통령의 독재에 맞선 시리아판 '아랍의 봄'이 일어났다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일