

건강 칼럼

봄맞이 산행 증가... 반월상연골파열 주의해야

봄이 되면서 봄 날씨가 이어지면서 운동을 시작하는 사람들이 늘고 있다. 특히 봄은 주위로 미뤄왔던 산행을 시작하는 등산객이 점점 증가하는 계절이다. 봄철 산행은 높은 일교차로 인해 저체온증, 낙상, 미끄러짐 등 다양한 사고가 발생할 확률이 높아 어느 때보다 각별한 주의가 요구된다.

행정안전부에 따르면, 최근 2년(2020~2021년) 간 전국에서 발생한 등산사고는 1만 4,950건이다. 이 중 3월 등산 사고건수는 941건으로 870건인 1월, 827건인 2월과 비교해 늘어난 수치다. 특히 등산 중 많이 사용하는 신체 부위인 무릎은 부상에 훨씬 취약하다. 무릎 관절은 몸에서 가장 큰 관절 중 하나로, 무릎 관절을 이루는 반월상연골판의 부상으로 인해 병원을 찾는 등산객들이 많다. 무릎 관절 사이에 있는 반월상연골판은 무릎에 가해지는 충격을 흡수하고 관절연골을 보호하



박민규  
참포도나무병원 정형외과 원장

는 역할을 하는 구조물 중 하나다. 이 부위가 손상되는 것을 반월상연골파열이라고 하는데, 젊은 층의 경우 과도한 운동으로 반월상연골판에 손상을 입는 경우가 많지만 중장년층에서는 퇴행성 변화로 인해 연골의 탄력이 떨어지고 약해져 있는 경우가 많아 특별한 외상 없이 일상적인 활동만으로도 무릎 연골이 파열되기도 한다. 반월상연골파열의 대표적인 증상으로는 양반다리를 하거나 무릎을 구부릴 때 통증이 발생하는 것, 무릎에 힘이 들어가지 않아 자주 쭈고고 붓거나 무릎

을 움직일 때마다 통증과 소리가 나는 것이다. 병원을 방문해 반월상연골파열로 진단받게 되면, 파열 정도나 위치, 범위와 지속기간 등을 고려해 보존적 치료나 수술적 치료가 이뤄진다. 증상이 심하고 파열 범위가 넓거나, 지속적인 통증과 걸림 증상이 있다면 수술 치료가 불가피할 수 있기 때문에 최대한 빠르게 병원을 방문해야 한다. 수술적 치료가 필요하다고 판단되거나 약물 및 주사치료를 3개월 이상 받았는데도 경과가 좋아지지 않을 경우에는 관절내

시경을 통해 치료할 수 있다. 관절내시경은 위 내시경과 비슷하게 4mm의 가는 관 속에 초소형 카메라와 수술기구 등을 장착한 뒤 어깨나 무릎, 발목관절 속의 문제점을 보면서 치료하는 방법이다. 부분마취로 진행되며 시술시간이 30~40분 정도로 짧고 절개부위가 작아 고령 및 만성질환을 가진 환자들도 안전하게 진행할 수 있다. 또한 직접 눈으로 손상된 부위를 확인하면서 치료하기 때문에 CT나 MRI와 같은 특수검사로도 발견되지 않은 병변까지 정교한 치료도 가능하다. 날씨가 따뜻해졌다고 갑작스럽게 몸을 쓰는 운동을 하면 부상의 위험도가 높아질 수 있다. 산행은 가벼운 몸풀기로 시작해서 자신의 체력에 맞는 등산로를 선택해야 하며, 남녀노소 불문하고 특히 무릎부상을 가장 주의해야 하는데 등산 중 무릎을 다치고 며칠 휴식을 취해도 지속적으로 통증이 있다면 빠르게 병원을 방문하는 게 좋다.

독자제언

봄철 춘곤증으로 인한 교통사고 주의

꽃이 피니 봄이로구나 봄이 오니 춘곤증이 찾아온다. 졸음운전 원인 중 으뜸이 나른해지고 이유없이 졸음이 쏟아지는 춘곤증이 대표적으로 봄이 오면서 춘곤증 또한 자연스럽게 찾아온다. 봄철 날씨가 따뜻해져 운전하다가 자신도 모르게 졸음운전으로 인해 교통사고 발생 우려가 있어 주의가 요구된다. 순간의 졸음운전은 음주운전보다 더 무서운 결과를 초래할 수 있다. 차량 내부 환기를 시키지 않은 상태로 장시간 운전을 하면 따뜻한 봄기운으로 인해 춘곤증이 밀려오고 이산화탄소 농도가 높아져 졸음을 느낄 수 있는 수치가 올라가 졸음운전으로 인한 사고가 유발된다.

시속 100km의 속도로 4초만 줄어도 100미터 이상 눈을 감고 가는 거나 마찬가지이다. 봄철 교통사고의 원인은 음주운전보다 졸음운전이 압도적으로 높다. 졸음운전 예방을 위해서는 무엇보다 충분한 휴식을 취해야 한다. 특히 장거리 운전을 할 때는 무리하게 운행하지 말고 반드시 휴게소에서 잠깐이라도 휴식을 취하도록 하고 창문을 열어 봄 냄새를 맡고 스트레칭과 함께 봄꽃의 향연을 만끽한다면 봄철 졸음운전 사고를 막을 수 있을 것이다. 봄철 졸음운전으로 인해 자신의 행복과 타인의 행복까지 망치는 일이 없도록 안전운전해야 할 것이다. 변용승 무주경찰서 부남파출소

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴  
기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

차이잉원 총통 “대만은 혼자야 아니냐”



차이잉원 대만 총통이 29일(현지시간) 대만 타이베이에서 열린 국제공화에서 중앙 아메리카로 떠나기 전 연설하고 있다. 차이잉원 총통은 “대만은 자유와 민주주의의 길을 굳건히 걸어 세계로 나아갈 것”이라면서 “그 길이 험난하겠지만 대만은 혼자야 아니냐”라고 말했다.

사설

저출생 대책 전면 재검토

저출생 대책을 놓고 정부가 전면 재검토에 들어갔다. 국가 중계 문제가 걸린 저출생 극복을 위해 적극 나섰다. 실제로 정부가 저출생에 대응하기 위한 정책 방향을 내놓았다. 맞벌이 가정에서도 아이를 돌볼 시간을 충분히 가질 수 있도록 근로 환경을 개선하겠다는 것이다. 정부의 새로운 저출생 정책 기본 방향은 선택과 집중이다. 수요가 높은 정책에 역량을 집중하겠다는 것이다. 돌봄과 교육, 일-육아 병행, 주거, 양육 비용, 그리고 건강이 5개 분야가 핵심이다. 정부는 우선 육아기 단축근로 대상 자녀 연령 초등학교 6학년으로 올리기로 했다. 단축근로로 기간도 부모 1인당 최장 36개월까지 1년 늘리기로 했다. 육아휴직이나 출산휴가로 불이익을 준 사업주에 대한 처벌도 강화된다. 대체인력 확보가 어려운 중소기업에 대해선 정부가 직접 지원하기로 했다.

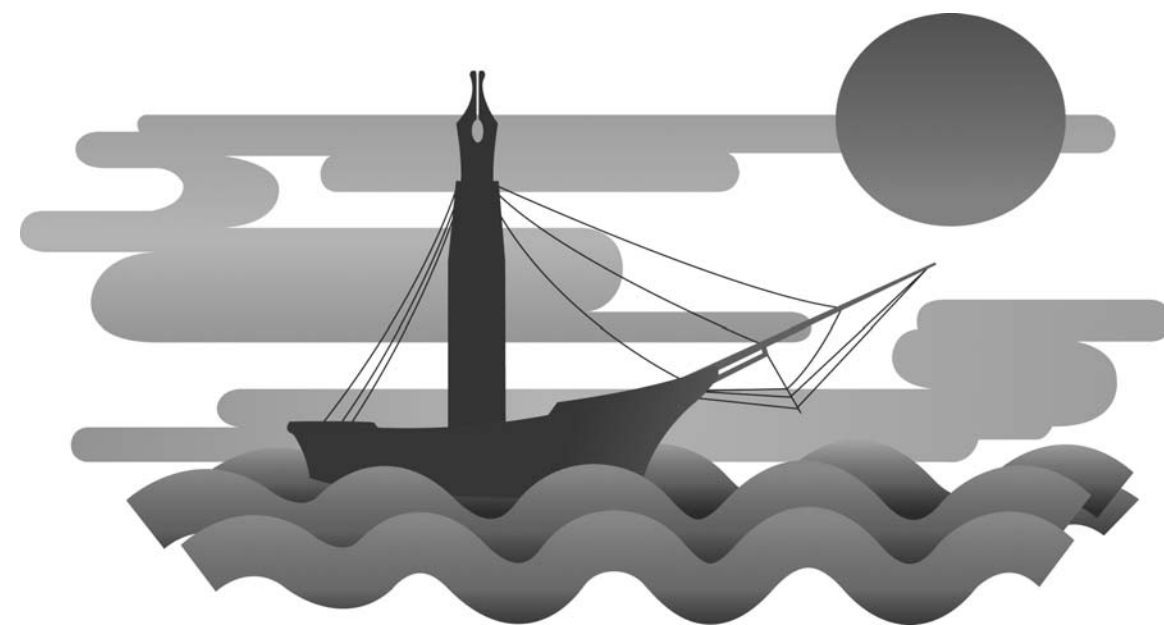
실제로 맞벌이 부부 중 한 사람도 육아휴직을 쓰지 못한 경우가 10가구 중 6가구 이상이 있다. 재택근무와 시차 출퇴근 등을 활성화하기로 한 것도 일-육아 병행을 위해서다. 돌봄 공백이 발생하지 않도록 아이돌봄 서비스와 방과후 프로그램 등도 확대한다. 정부는 저출생 대책 진행 상황을 체계적으로 평가해 실효성을 높이기 시작했다. 정부는 또, 난임 지원을 확대하고 아동 의료비를 경감해 가계 부담을 줄이기로 했다. 다자녀 부모를 2명으로 확대해 공공주택 입주 요건 등을 완화하는 정책도 추진될 계획이다. 가이드(기준)를 주고 그런 것들이 어떻게 실현되고 있는지를 평가한다면 충분히 효과를 낼 수 있을 것이다. 일 가정 양립을 위한, 일과 육아를 병행할 수 있는 그런 지원 제도를 좀 정착시키고 근로환경을 좀 더 유연화하는 데에 방점을 두기 바란다.

전북 고위험 빈집 4600채

전북지역에 방치된 빈집만 5천 채 가운데 30퍼센트가, 붕괴 등 안전을 걱정해야 하는 '고위험 빈집'으로 분류되고 있다. 사회적 비용은 소멸 위기에 놓인 지방에 또다른 부담이다. 빈집들은 언제 사람이 다녀갔는지 가능성도 힘든 곳이다. 날브러진 집동사나 위로 튀어나온 공기가 무겁게 내려앉았다. 50년 전엔 시골벽적인 곳이었다. 옆집도 사람이 살지 않는다. 회색 뼈대만 남은 폐가다. 이웃집들이 흉물스레 변해가는 걸 노부부는 옆에서 지켜봤다. 처음엔 이웃들이 떠난 자리가 그저 아쉬웠으나, 이 빈집들은 곧 고민거리가 됐다. 날마다 범죄를 걱정해야 했고 날아드는 석면 가루도 참기 어려웠다. 이웃들처럼 떠나지고 마음먹은 적도 있다. 지방소멸의 결과물인 빈집이 다시 소멸을 부추기는 악순환이 된 셈이다. 해당 지자체가 집주인들을 설득해 철거하기로 했다. 하지만

차로 5분 거리, 또 다른 '고위험 빈집'은 사정이 다르다. 사람 다니던 대문 앞은 대나무 숲이 가로막았고, 뿌리가 마당 속을 헤집고 퍼져 방 안으로까지 솟구쳤다. 사람 손길이 끊긴 지 20년이다. 붕괴 위험은 날로 커지지만, 앞선 붕괴와 달리 철거가 쉽지 않다. 건축주 파악이 어려워 아직 손을 못 대고 있는 상태다. 직권 철거를 하려면 건축심의 리든가 각종 고시 공고를 절차를 진행해야 하는데 아직 그 부분들이 명확하지 않다. 지난해 '빈집특별법'이 바뀌면서 이행강제금 부과와 직권 철거 같은 권한을 지자체가 갖게 됐다. 문제는 실효성이다. 화재나 붕괴 위험이 크다면 지자체가 나서 철거할 수 있지만, 행정 절차만 1년 넘게 걸리고 비용도 부담이다. 사실상 집주인 허락 없이 아무리 고위험 빈집이라도 손대기 어려운 이유다.

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 · 노력중심 · 지역중심

전주매일