

건강 칼럼

따뜻한 봄날 무리한 등산... 무릎 건강에 큰 부담

따뜻한 봄 날씨가 되면서 등산을 여가활동으로 즐기는 인구가 늘어나고 있다. 성인의 60% 이상이 등산을 즐긴다는 통계도 나온다. 가파른 산을 오를 경우 무릎에 큰 부담을 줄 수 있어 주의가 요구된다. 평소 운동하지 않는 사람이 근력이 약화된 상태에서 갑작스럽게 무리한 등산을 할 시 무릎 연골 손상도 발생할 수 있다.



노경선
울산협병원 대표원장

산에 다녀온 후 무릎이 아픈 이유로는 무릎 관절에 가해지는 압력이 평지와 오르막, 내리막, 걸을 때와 뛸 때가 다르기 때문인 점이 꼽힌다. 평상시 걸을 때는 체중의 1.3배가량의 하중이 무릎에 실린다. 뛸 때는 뛸 때 체중의 2배까지 증가하고, 계단을 오르거나 내릴 때, 가파른 산 등산 시에는 5~6배까지 늘어나게 된다. 이 때문에 무릎 관절에 악영향이 나타날 수 있다.

만약 등산 이후 무릎 통증이 지속된다면 퇴행성관절염 등으로 발전했을 가능성이 크다. 퇴행성 관절염은 무릎 뼈와 뼈 사이에 위치해 충격을 흡수하는 쿠션역할의 연골이 손상되면서

제 기능을 하지 못하면서 발생하는 질환이다. 노화로 인해 자주 발생한다 보니 주로 노인성 질환으로 알려져 있지만 등산이나 잘못된 자세, 과도한 운동 등으로 인해 젊은 층에게서도 많이 발생되는 질환인 만큼 안심해서는 안 된다.

퇴행성 관절염이 찾아오게 되면 초기에는 움직일 때 불편한 느낌이 들지만, 통증이 크게 없어도 모르고 넘어갈 수 있다. 중기에는 무릎에 시리고 욱신거리는 통증이 나타나고 무릎을 펴고 구부리는 움직임에서 제한이 발생한다. 시간이 지나 무릎 연골이 완전히 닳게 되는 말기에 들어서게 되면 극심한 무릎 통증은 물론 다리모양이 변형되거나

보행이 힘들어져 일상생활 자체가 불가능한 지경에 이를 수 있다.

무리한 하산도 무릎 관절에 악영향을 미칠 수 있다. 오르막길보다 내리막길이 수월하다 보니 하산할 때는 빠른 속도로 내려오는 경우가 많은데, 산을 내려올 때는 오를 때보다 체중의 3~5배가 무릎에 전달돼 무릎 관절 및 연골에 가해지는 자극이 더욱 심할 수밖에 없다.

반월상연골 파열도 주의해야 한다. 이는 무릎 관절의 위, 아래 뼈 사이에 위치하여 충격을 완화하는데 결정적인 역할을 한다. 따라서 반월상연골이 파열될 경우 무릎 관절 건강에 커다란 악영향을 초래할 수 있다. 무릎

관절의 기능이 불안해지는 것은 물론 염증을 발생시켜 극심한 통증을 일으킬 수 있다. 반월상연골손상은 나이와 상관없이 누구에게나 발생할 수 있어 주의해야 한다.

무릎은 신체 하중의 대부분을 지지한다. 과체중인 경우 무릎에 부담이 더욱 심해질 수 있다. 적절한 체중을 유지하는 것 또한 무릎 건강에 도움이 된다. 평소 운동에 자주하는 사람이라도 인대 손상으로부터 자유롭기 어렵다. 본인의 운동 수준, 강도나 체력에 맞는 운동을 즐기는 것이 무릎 부상을 최소화할 수 있는 방법이다.

평지를 걸을 때 시속 6km 정도의 조금 빠른 걸음으로 진행하는 것이 무릎 건강에 도움을 줄 수 있다. 40분 정도 평지를 걷는 운동을 한 달 정도 시행한 후 어느 정도 무릎에 근육이 붙으면 등산을 시작하는 것이 좋다. 하산할 때 등산 스틱을 사용해서 관절에 가해지는 부담을 줄여주는 것이 권장된다. 등산하기 전 가볍게 땀을 낸 후 산에 오르는 것도 무릎 건강을 지키기 위한 좋은 방법 중 하나다.

사설

어느 약사의 첫 시집

어느 약사 출신 시인이 최근 출간한 시집이 잔잔한 감동을 주고 있다. 정음 출신 조병우 시인은 지난해 12월 말 첫 시집 '아내의 얼굴'을 냈다. 그는 시집에 가족 사랑을 듬뿍 담았다.

특히 아내를 향한 사랑을 곳곳에 표현했다. 시집 제목에서 보여주듯 '아내의 얼굴'은 등 단 작품이기도 하고 시집 전체를 대표하는 열골이기도 하다. 그동안 아내한테 받기만 했지만 것이 별로 없는 사람이 그 많은 노고에 대한 경외심으로 생명의 은인에게 바치는 최소한의 선물이라고 생각하면서, 이 시집을 아내에게 바친다고 했다.

지은이는 아내를 가리켜 "자신의 길을 붙여두고 가족의 꿈을 깨는 광부", "불연지 지워진 파리한 모습"이라고 표현했다. 실제로 그는 잠이 든 아내의 얼굴을 보면서 흘러내리는 눈물을 차마 닦을 수 없었다고 한다.

그는 인생의 반을 병마에 시

달리는 질곡의 세월 속에서 허우적거리며 지내왔다. 초등학교 시절 심한 장난으로 대퇴가 부러지는 사고를 당한 뒤, 오랫동안 힘겨운 세월을 보냈고 환갑을 넘긴 뒤 입과 의투병으로 현재까지 종전등화 같은 세월을 보내고 있다.

조병우 시인은 다양한 경력을 갖고 있다. 고등학교 영어교사를 하다가 뜻한 바가 있어 양방과 한방 약사 자격증을 취득했다. 이후 전문가의 길로 들어서서 현재는 약국의 약사로 일한다.

그러면서 다양한 독서 체험을 바탕으로 글을 썼다. 문학 소년의 꿈을 이룬 것이다. 그는 조선대학교 약학대학을 졸업, 부산 백산고등학교 영어교사, 정음 호남고등학교 영어교사를 거쳤다.

전북대학교 평생교육원 문예창작 과정을 수강, 2022년 9월 '시선' 당선으로 등단했다. 전주 약손약국 약사로, '함께하는 문학' 동인으로 활동하고 있다.

전주 종합경기장 개발 사업

장기간 표류하던 전주 종합경기장 개발 사업이 본격도에 오른다. 부지에는 대규모 컨벤션센터와 고급 호텔, 백화점 등 인프라를 조성해 전시컨벤션산업의 중심지로 랜드마크화하겠다는 계획이다.

전주시는 이미 야구장 철거에 착수했다. 이후 부지 개발과 대체 시설 건립 등을 추진하겠다고 밝혔다. 야구장 부지는 문화공간으로 일정 기간 활용된다. 한편, 전주종합경기장은 '시민의 숲' 재생사업 대신 '대규모 전시컨벤션'으로 개발 방향을 바꾼 것이다.

컨벤션센터를 중심으로 호텔 등 MICE시설을 집적화시키고 테마공원, 녹지 및 숲 공간, 광장, 문화시설 등도 함께 조성할 계획이다. 수많은 추억을 선물했던 전주종합경기장 내 야구장은 역사 속으로 사라진다.

미래유산 1호로 지정된 종합경기장은 지난 1963년 도민의 헌금으로 지어졌다. 제44회 전국체전을 위해 1981년 현재의

모습으로 증축된 후 40년간 사용돼왔다.

최근에는 시설물 안전 등급이 D등급으로 분류돼 본부석과 관람석의 사용이 점점 폐쇄된 상태였다. 한편 종합경기장 이전 사업과 관련해 전주시와 롯데쇼핑은 지난 2012년 협약을 맺었다.

당시 협약서에는 롯데쇼핑이 육상경기장과 야구장을 짓겠다고 되어 있는데 현재는 전주시가 재정 사업을 하고 있는 것이다. 전주종합경기장 개발 사업과 옛 대한방직 부지 개발 사업의 중복성 여부도 지적된다.

종합경기장 개발은 전주 경제의 성장과 대변역을 위해 꼭 필요한 사업이다. 그러나 전주 종합경기장 개발에 대한 정책 결정은 시민에 대한 배려와 세심한 결정 과정이 필요하다.

민간 협상과 개발 계획 수립을 신속하게 추진해서 전주의 문화관광산업과 지역경제에 활기를 불어넣을 수 있기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

기시다 총리 겨냥 폭발물 투척 현장의 日 취재진



16일 일본 외카미미현 사이카지키 항구 기시다 후미오 총리 겨냥 폭발물 투척 현장에 취재진이 모여 있다. 지난 15일 사이카지키 어시장 인근에서 기무라 류지(24)라는 남성이 중의원 보결 선거 자민당 후보 지원 연설을 하려던 기시다 총리를 향해 폭발을 던진 후 체포됐다.

대만 도착한 프랑스 의원단



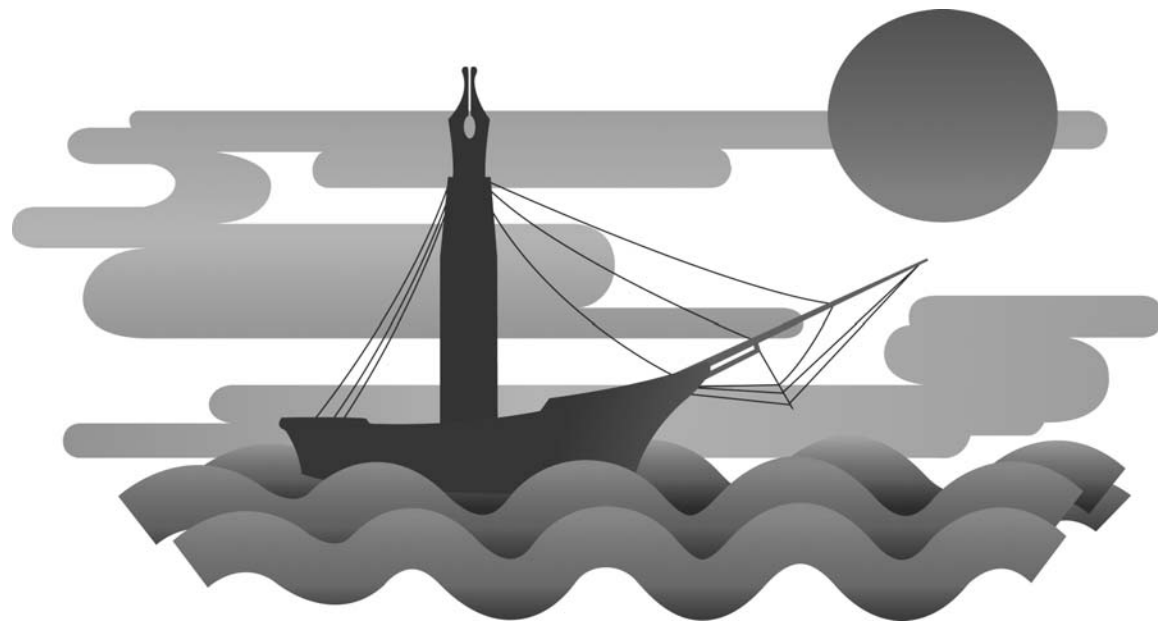
대만 외교부가 공개한 사진에 대만을 방문한 프랑스 집권 정당연합 에리크 보토렐 의원과 그 일행이 17일(현지시간) 대만 타이위안 국제공항에 도착하고 있다. 이들은 20일까지 대만에 머물며 대만-프랑스 관계, 대만해협과 인도·태평양의 안보 상황 등 협력 방안 등에 대해 논의할 것으로 알려졌다.

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