

건강 칼럼

무리한 어깨 운동이 어깨충돌증후군 유발한다

기대수명이 길어지면서 많은 사람들이 운동에 관심을 갖지만 무리한 운동이 오히려 건강을 상하게 할 수 있어 주의가 필요하다. 특히 웨이트 운동을 즐기는 사람이라면 어깨 통증을 유발하는 어깨충돌증후군에 주의해야 한다.

어깨는 우리 몸에서 유일하게 360도 회전이 가능한 가동 범위가 가장 큰 관절로서 사소한 동작에도 그리고 하루에도 수천 번의 움직임이 발생한다. 이렇듯 사용량이 많은 만큼 어깨 관절에는 다양한 질환이 발생하기도 한다.

어깨충돌증후군은 어깨의 볼록한 부분인 견봉과 팔의 위쪽인 상관골 사이가 좁아지면서 충돌을 일으키는 질환으로 회전근개 등 주변 인대와 근육을 손상시켜 염종과 어깨 통증이 발생한다. 주로 관절의 퇴행성 변화가



박정섭 강남 KSB병원 관절센터 원장

시작되는 40대에 많이 발생하지만 과도한 어깨 사용이나 무리하게 힘을 가하는 운동을 즐기는 경우 원인이 되어 발생할 수도 있다.

증상으로는 팔을 90도 정도 들어 올릴 때 통증이 가장 심하며, 어깨를 움직일 때 무언가 걸리는 듯한 소리가 나기도 한다. 또한 뒷주머니에 손을 넣는 등 팔을 뒤로 젖히는 동작을 할 때 어깨 통증이 나타나기도 한다.

어깨충돌증후군은 진찰 및 방사선 검사상 견봉의 각도 등을 통해 초기 진단이 가능하며, 조영제 주사 후 MRI 검사를 통해 견봉하 점액낭의 증가를 관찰하여 질환의 진행 상황을 확인하게 된다.

초기에는 약 3개월 정도 약물치료와 물리치료 등 보존적 치료를 통해 증상이 호전되지만 설부른 자가진단으로 방치할 경우 증상이 심해져 충돌하는 견봉 부분을 매끈하게 다듬어

내는 어깨 관절내시경 수술을 필요로 할 수도 있다.

어깨 통증을 유발하는 질환은 어깨충돌증후군 외에도 오십견, 회전근개파열, 석회성건염 등 다양하기 때문에 환자 스스로 질환을 판단하기에는 어려움이 있다. 그러므로 어깨 질환의 초기 치료 시기를 놓치지 않도록 이전에 없던 어깨 통증이 발생했다면 빠른 시일 내에 병원을 찾아 진단을 받아보는 것이 중요하다.

무리한 어깨 운동은 어깨충돌증후군과 같은 질환을 유발할 수 있기 때문에 근력 운동을 하는 경우라면 정확한 동작을 숙지한 후에 진행하고, 무게를 무리해서 높이지 않는 것이 중요하다. 또한 운동 전후에는 충분한 스트레칭을 시행해 어깨 주변 근육과 인대의 긴장을 풀어 주어 부상을 예방할 수 있어야 한다.

사설

대한방직 철거 재개 문제

대한방직 부지 철거 공사가 다시 재개될 것으로 보인다. 이 공사는 지난해 말 노동자 사망 사고와 불법 착공 논란으로 중단됐다. 그런데 최근 전주시가 부지 철거에 대해 조건부로 착공 신고를 받아주겠다는 방침을 내비쳤다.

그러나 쟁점인 개발 이익 환수 비율에 대한 논의는 지지부진하다.

시행사인 자광은 '착공 신고' 없이 불법 공사를 진행했다는 사실까지 적발돼 경찰에 고발됐고, 5개월가량 공사가 중단됐다.

하지만 중단됐던 철거는 이르면 5월 말부터 재개될 전망이다. 당초 조건부 허가에 따르면 울려뜸이나 가능한 뽕팡이 서식지 확인과 처리 계획 제출 전에는 착공이 불가능하다.

하지만 전주시는 예상 서식지를 제외한 서측 부지 철거에 먼저 철거 착공 신고를 내주기로 방침을 정한 것으로 확인됐다.

전주시 완산구청은 "석면 때

문에 빨리 건물을 해제해야 된다는 주민들의 의견도 있고, 사업자도 빨리 해체를 하고자 하는 의견들이 있었다."고 했다. 사고 재발을 막기 위해 철거 건물 외부에 시스템 비계를 설치할 것도 조건으로 달았다.

조건부 허가를 비껴가며 또 다시 철거를 서두르고 있다는 지적이 대두되는 가운데 개발 사업의 핵심 쟁점인 개발이익 환수 논의는 여전히 지지부진하다.

자광 측은 전주시에 "계획이득 환수 비율이 높으면 사업을 진행하기 어렵다"는 의견을 제시해 시민들의 정서와는 거리를 좁히지 못했다. 이익 환수 비율을 정하기 위해 작년부터 '사전협상지침'을 마련 중인 전주시 역시 1년 넘게 안을 내놓지 못하고 있다.

초고층 타워를 내세운 자광의 개발 사업이 다시 속도를 내고 있지만, 개발 이익 환수 비율은 안개속이다. 시민의 눈높이에 맞는 절충안이 수립될 수 있을지 주목된다.

새만금 가스 누출 사고

새만금 산업단지에서 시운전을 시작한 배터리 원료 공장에서 가스 누출 사고가 발생했다. 어떤 물질이 누출됐는지 제 때 파악되지도 않고, 불화수소라는 위험물질까지 취급하는 것으로 알려지면서 파문이 커지고 있다.

당국은 위험성이 크지 않다면 진화에 나섰다. 그러나 최근 이어지는 새만금 투자가 유해 기업 유치 아니냐며 신규 투자에까지 불똥이 튀고 있다. 최근 방호복으로 온 몸을 감싼 소방대원들이 공장 내부로 진입했다.

지난 18일 오후 4시쯤, 군산시 오식도동의 배터리 전해질 생산 업체에서 누출 신고가 접수됐기 때문이다. 공장 가동을 앞두고 시운전을 하던 중에 배관에서 가스가 새어 나온 것이다.

그러나 업체와 당국은 사고 발생 두 시간이 지나도록 누출된 가스가 뭔지 파악도 못했다. 어느 매관에서 뭐가 어떻게 잘못됐는지를 살수 작업이

끝나고 나서야 확인이 됐다. 응급조치로 살수 작업만 계속됐고, 익산의 화학재난합동방재센터 전문 요원이 도착하기까지도 한 시간 이상이 걸렸다. 에틸렌카보네이트 인지, 염소 인지 유출된 가스의 정체도 파악하지 못했고, 주민 대피 명령도 내려지지 않았다.

해당 업체가 불화수소라는 유독 물질까지 사용한다는 사실이 알려지면서 주민들의 불안감은 커지고 있다. 불화수소는 저칼슘, 저마그네슘 현상을 야기에 심장마비를 유발하고, 신경에 치명적인 손상을 야기할 수 있다.

정부와 지자체가 기업 유치에만 급급할 것이 아니라 안전 확보가 선행돼야 한다. 최근 새만금 국가산업단지에 대한 잇단 투자가 이뤄지고 있다. 특히 이차전지를 비롯한 배터리 관련 기업이 대다수이다. 문제는 기업들이 화학 물질을 대거 사용하고 있다는 점이다. 시민 불안을 해소할 대책이 시급하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

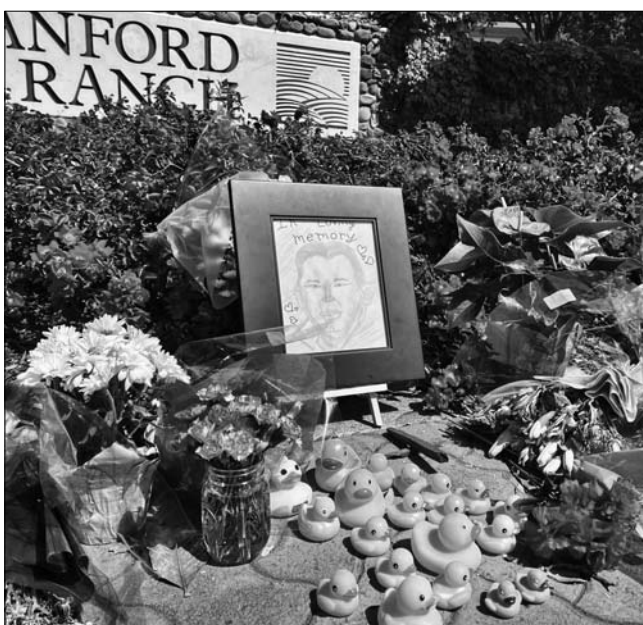
사진으로 보는 지구촌 소식

“비니시우스, 우린 당신 편”



23일(현지시간) 브라질 상파울루에 있는 스페인 영사관 밖에서 스페인 레알 마드리드 소속 축구 선수 비니시우스 주니오르가 겪은 인종차별에 항의하는 시위가 열려 한 여성이 ‘비니, 우리는 당신 편’이라는 문구가 적힌 손팻말을 들고 있다. 비니시우스는 22일 발렌시아와의 경기 중 관중으로부터 인종차별을 당했으며 경기 후 그는 SNS를 통해 스페인에 도착한 이후 줄곧 인종차별에 시달려 왔다고 밝혔다.

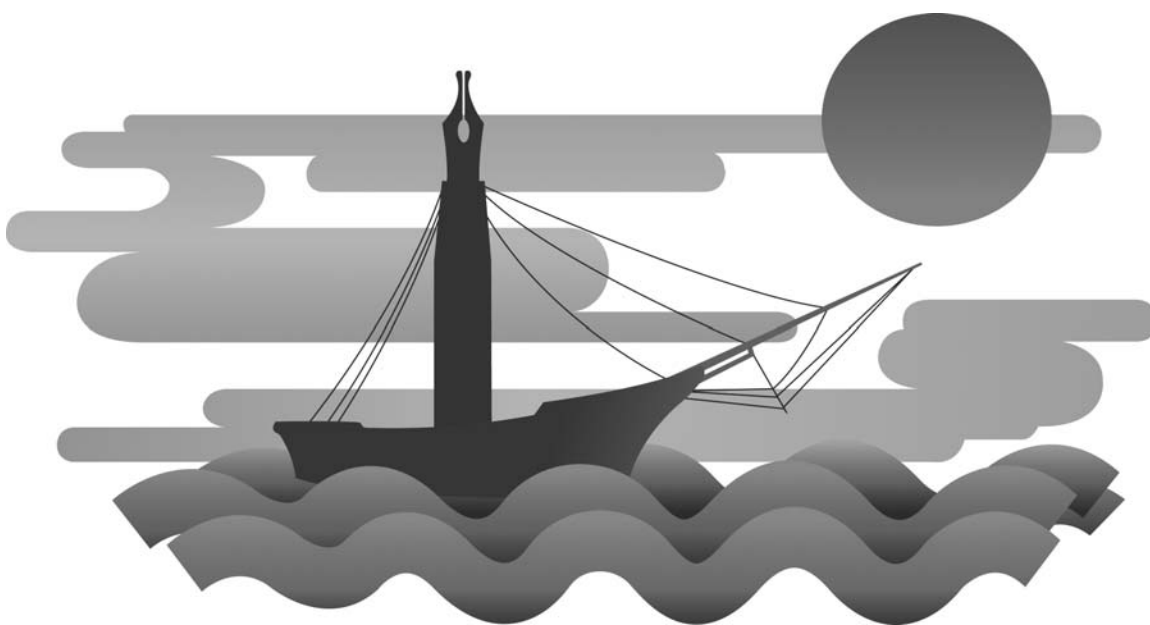
오리 가족 돕다 숨진 남성 추모소에 놓인 오리 인형



23일(현지시간) 미 캘리포니아주 록클린의 스탠퍼드 랜치 플라자 인근에 만들어진 케이스리 리버라(41) 추모소에 오리 인형과 꽃들이 놓여 있다. 리버라는 지난 18일 운전 중 도로를 건너는 오리 가족을 보고 정지 신호에 차에서 내려 오리들을 안전한 곳까지 건너게 한 후 자신의 차로 돌아오다가 17세 여성이 모는 차에 치여 현장에서 숨졌다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com



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.