

건강 칼럼

물놀이 계절 신체활동 급증... '스포츠 손상' 주의해야

날씨가 더워지면서 해수욕장, 워터파크 등에서 물놀이 시작하는 사람들이 많아지고 있다. 수상스키와 웨이크보드, 서핑 등 다양한 수상스포츠를 즐기는 사람이 늘어나고 있지만 대부분 격렬한 스포츠인만큼 '스포츠 손상'을 주의하는 것이 필요하다.

스포츠 손상은 격렬한 경기나 레저 활동 시에 일어날 수 있는 모든 종류의 손상을 뜻한다. 발생 원인은 직접 혹은 간접적 외상, 근육 과사용, 환경 요인 등이 있다. 이 중에서 외상과 근육 과사용 등이 주로 근골격계의 손상을 유발한다.

운동 중에는 신체의 거의 모든 부분에서 손상이 일어날 수 있다. 스포츠 손상은 주로 근육과 힘줄, 인대, 뼈, 연골 등 근골격계 손상이 대부분을 차지한다. 관절의 열좌, 골절, 탈구 등이 흔하게 나타난다.

물놀이나 수상스포츠를 통한 스포츠 손상은 주로 서핑 등 같은 동작을 반복해야 하는 운동이나 수상스키, 웨이크보드 등 균형 유지를 위해 전신에 과도한 힘을 쓸 때 잘 발생한다.

서핑 중 파도를 타기 위해서 보드를 끌고 바다로 나아가야 한다.



노 경 선

우신항병원 대표원장

이 때 보드 위에 앞뒤로 두 팔로 물을 젖는 패들링을 할 때 목에 힘이 과도하게 실리면 근육 긴장 등으로 통증이 발생할 수 있다. 또 어깨를 지나치게 사용하면 어깨 관절을 덮는 견봉과 어깨를 움직이는 힘줄인 회전근개에 충돌하는 어깨충돌증후군 등으로 통증과 염증이 나타날 수도 있다.

수상스키나 웨이크보드를 탈 때에도 주의가 필요하다. 수면의 강한 반동을 신체가 받으면 무거운 중심을 잡기 어려워 온몸에 힘을 주게 된다. 과도하게 힘을 주는 상황이 지속되면 몸살이 나거나 관절에 통증을 느낄 수 있다. 수상스키와 웨이크보드는 물 위에서 강한 근력과 체력이 요구되는 전신 운동이다. 스스로 제동하기 어려워 점프나 회전, 착지 과정에서 무릎에 무상을 입을 가능성이

있다. 중심을 잃고 주저앉을 때 무릎이 지나치게 구부러진 상태에서 회전할 시 손상이 나타날 수 있다.

워터파크에서는 발목 부상을 조심해야 한다. 많은 사람이 서로 엉키거나 밟힐 뿐 아니라 넘어지기 쉬운 환경이므로 예기치 못하게 사고가 일어날 수 있다. 워터파크에서는 미끄러지거나 넘어지면서 발목 관절이 보통의 운동 범위를 넘어서 꺾일 수 있다. 이러한 순간적으로 인대나 힘줄 등이 손상돼 급성통증을 느끼게 된다.

전반적으로 스포츠 손상을 예방하려면 워밍업과 스트레칭을 하는 것이 중요하다. 워밍업과 스트레칭은 운동의 시작과 끝을 알리는 중요한 절차이자 신호다. 워밍업과 스트레칭을 하지 않고 운동을 하게 되면 신체 손상을 입을 가능성이

더욱 커질 수 있다.

워밍업은 육상·수영선수가 경기 전에 제자리 걸음을 걸거나 가볍게 뛰는 것. 복상선수가 시합 전에 출렁기를 하거나 트레이너의 지시에 따라 새도 복상을 하는 것 등을 생각하면 이해가 쉽다. 이런 동작은 몸을 따뜻하게 할 뿐 아니라 대뇌 운동중추의 흥분 수준을 높여 격렬한 운동이나 정신적 압박에 대비하고, 심폐기능을 개선하는 효과가 있다. 또 운동 직후에 나타나는 신체의 피로물질인 데드포인트(Dead Point)를 쉽게 극복하기 위해서도 필요한 준비 과정이다.

스트레칭은 근육과 힘줄, 관절 등을 본운동에 어울리게 준비하는 과정이다. 신체를 운동 특성에 맞춰 적당하게 긴장시키거나 이완시켜 운동 효과를 높이고 부상을 방지하기 위해 필요하다. 스트레칭은 탄력이나 반응 없이 힘줄과 근육을 가볍게 당겨 늘려주면 된다.

근육과 힘줄에 약간의 통증이 느껴질 만큼 천천히 뻗은 후 그 상태로 10~30초 정도를 유지하는 방법이다. 스트레칭의 효과는 근육과 힘줄에 탄력을 주고, 관절의 가동 범위를 넓혀 유연성을 높일 수 있다.

사설

늘어나는 연명치료 거부 의향서

생전에 스스로 연명 치료 중단을 결정할 수 있는 '연명의료 결정법'이 최근 5주년을 맞았다. 지난 2월까지 연명 치료 중단 의향서를 작성한 사람은 16만4507명으로 집계됐다.

지난해 말 기준 국내 65세 이상 고령층 8명 중 1명이 사전 연명 치료 중단 의향서를 썼다. 올해엔 누적 등록자 수가 200만 명을 넘어설 전망이다.

매년 30만 명 이상이 연명 치료로 생의 마지막 순간을 보내지는 않겠다고 결심한 것이다. 이 제도는 임종 단계 환자가 심폐소생술, 혈액투석, 인공호흡기 착용 등을 중단·거부할 수 있도록 한 것이다.

지난 2008년 '김 할머니 사건'을 계기로 도입이 결정됐다. 당시 뇌사 상태인 76세 할머니의 인공호흡기를 뺄 수 있게 해 달라는 가족들의 소송이 있었다.

대법원은 "현 상태를 유지하기 위해 이뤄지는 연명 치료는 무의미한 신체 침해 행위"

라며 "오히려 인간의 존엄과 가치를 해친다"며 가족 손을 들어줬다.

이후 2018년 2월 연명의료 결정 제도가 도입됐다. 누구나 건강할 때 사전 연명 치료 중단 의향서를 등록할 수 있다. 임종 단계 환자라면 담당 의사에게 연명 치료를 받고 싶지 않다는 의사를 전달할 수 있다.

환자가 의사 표현을 할 수 없는 상황이라면 환자 가족의 합의와 의료진 판단으로 연명 치료 중단이 결정된다. 건강하고 의식이 뚜렷할 때 무의미한 연명 치료를 멈추고 호스피스나 완화 치료를 결정하는 것이 중요하다.

연명 치료 중단 의향서의 상담과 작성, 등록은 건강보험공단 일부 지사와 노인복지관 등에서 이뤄진다. 전국에 600곳이 넘는다. 죽음에 관한 이야기를 생의 마지막 단계인 노년기에 거리낌 없이 할 수 있어야 한다.

이주 노동자 문제

국내에서 지난해 이주노동자 두 명이 돼지 분뇨 집수조를 청소하다가 질식사 사망한 사건이 충격적 단서였다. 두 사람은 네팔에서 왔다. 이들은 돼지 분뇨로 막힌 구멍을 뚫기 위해 집수조에 들어갔다 유독가스에 질식사 사망했다.

원래 돼지 분뇨는 기계로 처리해야 한다. 하지만 사업주는 청소 기계가 고장 났다며 수작업으로 분뇨를 퍼내도록 지시했다. 돼지 분뇨가 부패하면서 발생하는 황화수소나 암모니아는 유독가스이다.

그러나 이들은 작업복이나 장갑, 마스크 등 기본적인 보호장구도 착용하지 못한 상태였다.

이런 문제는 사업주에게만 책임이 있는 것이 아니다. 노동청의 관리감독에도 문제가 크다. 실제로 노동청에선 인력 부족을 내세우면서 사후처리에 적극적으로 개입하지 않았다. 법원의 판결에도 문제가 있다. 업무상 과실치사에 대해선 대부분 벌금형으로 처리한다. 솥방망이 처벌이다. 이주노동

자 산재사망률은 한국인 노동자 산재사망률의 6배에 달한다.

그만큼 이주노동자는 목숨을 걸고 작업을 한다. 이 문제는 결국 민사합의가 이뤄졌다. 사업주에게 업무상과실치사와 산업안전보건법 위반으로 징역 6개월에 집행유예 2년이 선고되었다.

그간 산재사망에 대해 벌금형을 선고한 것에 비하면 그나마 강력한 처벌이다. 한국에서 활동하고 있는 이주노동자는 대부분 위험한 곳에서 일을 한다. 더럽고 힘들어서 한국인 노동자가 일하기 싫어하는 곳이다.

노동력이 부족한 한국의 농촌과 어촌에서 저임금과 열악한 작업환경을 견디고 있다. 이주노동자는 한국 경제를 가장 밑바닥에서 떠받치고 있는 사람들이다.

이주노동자들의 인권에 대한 관심이 높아지기를 소망한다. 노동청의 근로감독관들이 더욱 세밀하게 그들을 관리해주기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

오늘로서 우크라이나 지지 집회



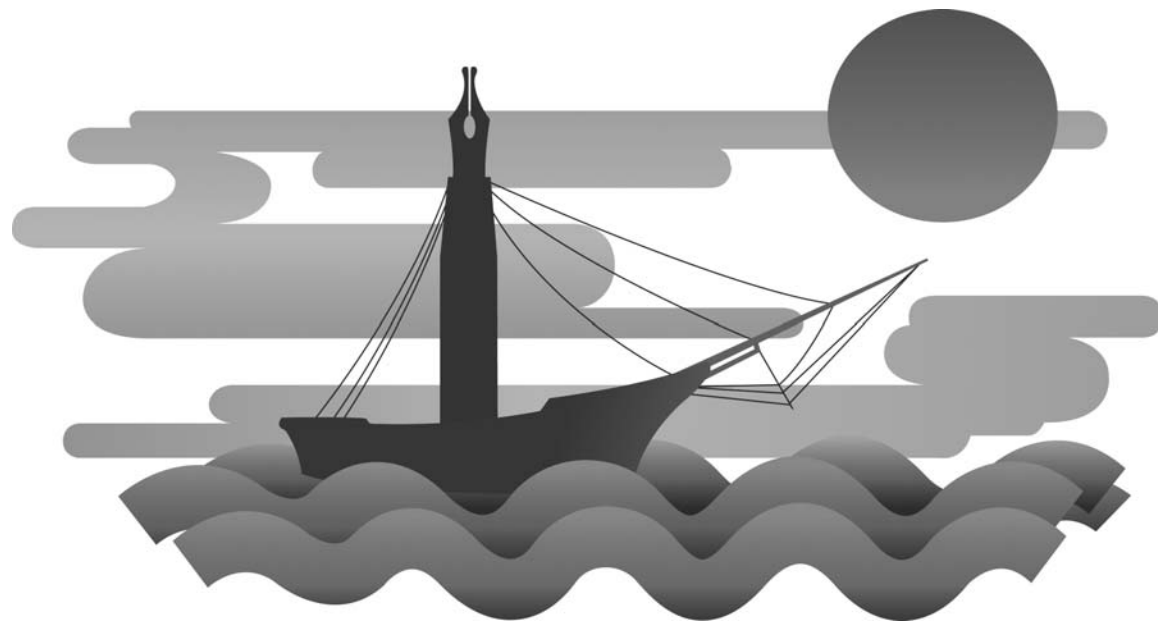
5월 31일(현지시간) 노르웨이 오슬로에서 북대서양조약기구(NATO·나토) 외무장관들이 비공식 회담을 하는 동안 우크라이나 지지 운동가들이 피켓을 들고 집회하고 있다. 나토 외무장관들은 오는 7월 나토 정상회의를 앞두고 우크라이나 전쟁과 스웨덴의 나토 가입, 군사비 지출 등을 의제로 비공식 회담을 하고 있다.

'유로파리그 우승' 환호하는 세비야 선수들



세비야(스페인) 선수들이 5월 31일(현지시간) 헝가리 부다페스트의 푸스카스 아레나에서 열린 2022~23 유러피언축구연맹(UEFA) 유로파리그 정상에 올라 트로피를 들고 환호하고 있다. 세비야는 결승전에서 AS로마(이탈리아)와 1-1로 비긴 후 승부차기 끝에 4-1로 승리하고 통산 7번째 유로파리그 우승을 달성했다.

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