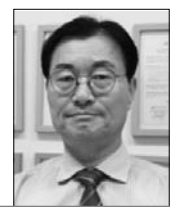


건강 칼럼

‘운동하다 삐끗’은 무엇이며 어떻게 후속 조치해야 할까?

흔히들 실생활에서 걷다가, 운동하다 ‘발목을 접질렀다’, ‘삐끗했다’는 표현을 자주 사용한다. 순간 무척 아프고 붓거나 빨갱게 변하기도 한다. 생활에 약간 불편해도 ‘괜찮겠지’라고 하며 며칠 지나면 저절로 낫거나 어떤 경우는 좀 오래가기도 한다. 통틀어서 ‘근육통’이라 불려도 무방하다.

해부학적으로 보면 삐끗해진 것은 해당부위에 버틸 수 있는 수준을 넘어 외적인 물리적인 힘이 가해졌을 경우 인대(韌帶, ligament: 뼈와 뼈를 연결하고 지지하는 강한 근육섬유조직, 예: 십자인대 등)가 일시적으로 늘어나거나 일부 손상이 되었거나 또는 전부가 끊어진 상태를 말한다. 일시적으로 늘어나거나 일부 손상이 된 상태라면 자연히 시간이 경과하면 원래대로 되돌아 오지만 완전히 끊어진 상태라면 해당 전문의로부터 접합수술을



이 윤 희
파스코 대표이사

하는 경우도 있다. 만약 조치가 늦어질 경우 인대가 지지하고 있는 관절부위의 동작안전성이 감소하기에 보행이나 기타 행동, 이동에 제약을 받을 수도 있다. 따라서 가능하면 상황이 발생하면 전문의의 진단을 받아보는 것이 현명하다. (참고: 뼈와 근육을 이어주는 근육조직은 건(腱, 힘줄, tendon)이라 한다. 예: 아킬레스 건, achilles tendon) 경미한 수준이라면 가능하면 빨리 해당부위에 얼음찜질을 하는 것이 가장 좋다. 내부적으로

치유를 위해 체액에 물려들어 붓기 시작한다. 얼음찜질을 하면 붓기를 줄이고 급속한 치유 과정에 돌입하게 된다. 방법론으로는 해당부위를 충분히 감쌀 수 있는 얼음 양을 비닐주머니에 담아 봉대나 수건으로 감싼 후 해당부위에 대거나 올려놓는다. 15~20분/회 정도로 유지하였다가 비슷한 시간 동안 분리한다. 이런 과정을 3~5회/일 반복하는 것이 바람직하다. 적어도 2~3일 정도는 실시하는 것이 좋으며 20분 이상은 동

상의 위험이 있기에 시간이 오래 경과되지 않도록 유의해야 한다. 만약 냉찜질과정에서 피부가 빨갱게 변하면 얼음의 냉각온도나 시간이 과하다는 신호로 받아들여 즉각 멈춰야 한다. 3일이 경과되면 치유과정에서 상처부위에 새로운 어린 세포인 아세포(芽細胞)가 형성되며 치유과정으로 들어간다. 이때부터는 냉찜질 대신에 해당부위를 따뜻하게 해주거나, 온찜질이 세포의 발육과 보호에 도움이 된다. 가능하면 움직임을 줄이는 것이 치유에 효과적이다. 등산, 운동, 이삿짐, 무거운 물건 들기를 듣거나 하여 일시적인 큰 힘을 사용해야 할 경우 가능하면 본 운동전에 스트레칭과 준비운동을 철저히 하여 해당 근육으로 혈액이 이동하여 산소와 에너지를 발생, 사용하고, 각 관절의 가동범위를 충분히 원만하게 움직이게 하여 인대나 건의 손상을 최대한 예방할 필요가 있다.

사설

김제 공덕농협 ‘한끼 고구마’

전북 농산물 가공식품의 우수성을 세계에 알리면서 관심을 모으고 있다. 김제 공덕농협은 전북농협본부와 함께 지난 6월 김제 대표 농식품 가공품인 ‘한끼 고구마’를 태국으로 첫 수출했다.

‘한끼 고구마’는 황토밭 김제에서 자란 건강한 고구마 100%로 만들었다. 이 고구마는 첨가물이 없어 믿고 먹을 수 있다. 특히 1회 섭취량에 맞게 포장한 찐 고구마 형태다. 조리 없이 간편하게 먹을 수 있어 바쁜 현대인들에게 든든하고 즐거운 한끼로 벌써부터 각광을 받고 있다. 그동안 공덕농협은 ‘한끼 고구마’ 수출을 위해 디자인 개발과 포장, 그리고 수입국 FDA 기준에 부합하는 생산 시스템을 구축했다.

현재 태국은 물론 미국과 필리핀 바이어들을 상대로 테스트 마케팅을 진행하고 있다. 특히 전북농협은 ‘한끼 고구마’에 대한 현지 소비자 반응

을 모니터링 하는 등 적극적인 마케팅으로 전북 농산물 가공품 수출을 확대해 나가고 있다.

한편 공덕농협은 2022년 12월 고구마 8t을 CA(Controlled Atmosphere·기체농도 조절) 컨테이너에 상차해 홍콩에 수출한 바 있다. CA 컨테이너는 온도·습도·산소·이산화탄소 등 저장고 내 공기 환경을 조정하는 저장 기술을 농산물 운반용 컨테이너에 접목한 것이다.

공덕농협은 연간 3000t의 고구마를 판매해 70억 원 가량 매출을 올리고 있다. 특히 부가가치를 높이기 위해 말랭이·양갱 등을 활용한 다양한 고구마 가공 제품을 생산해 농가 소득 향상에 힘쓰고 있다.

이번 공덕농협의 ‘한끼 고구마’ 수출은 전북도 가공식품의 우수성을 해외시장에 선보이는 좋은 계기가 될 것이다. 전북 가공식품 수출 활성화에 농협의 적극적인 역할을 기대한다.

사전연명의료의향서 상담교육 협약

전주시노인복지관 연합회가 ‘사전연명의료의향서 상담·교육 및 홍보와 웰다잉(Well-dying) 상담실 운영’에 본격 나섰다. 연합회는 지난 3월 사단법인 소비자교육중앙회 전라북도지부 그리고 노인복지관 등과 업무 협약을 했다.

협약에 따라 전주시노인복지관 연합회에 소속된 꽃밭정인 노인복지관 등 7개 노인복지관에는 사전연명의료의향서 상담사가 파견됐다. 그리고 △연명의료결정제도 전반에 대한 교육 △사전연명의료의향서 상담 및 작성 △웰다잉 문화 정착을 위한 상담 및 교육을 진행하고 있다.

소비자교육중앙회 전라북도지부는 사전연명의료의향서 등 특기기관이다. 지부는 전주시내 노인복지관을 찾아가서 웰다잉 및 연명의료결정제도 교육을 하기도 한다.

박선이 소비자교육중앙회 전라북도지부 회장은 “어르신들의 건전한 웰다잉 문화 조성을 위해 사전연명의료의향서 상

담·교육 및 홍보와 웰다잉 상담실 운영에 따른 교육 환경을 조성하는 업무뿐만 아니라, 전주시노인복지관 연합회와 함께 다양한 분야에서 긴밀한 협조 관계를 유지했으면 한다.”고 말했다.

한편 최근에는 전북도의회에서 ‘전라북도 호스피스 완화의료 지원과 웰다잉(Well-dying) 문화 조성 조례안’을 대표 발의했다. 어르신들에게 아름다운 마무리를 할 수 있는 환경 조성과 말기 환자 및 임종 과정에 있는 환자 등 죽음을 맞이하는 사람들의 존엄과 가치를 보호하기 위한 조례다.

웰다잉 문화 조성을 통해 죽음을 스스로 미리 준비하며 살아온 날을 아름답게 정리하는 문화를 만드는 것은 매우 중요한 일이다.

누구에게나 편안한 노후와 존엄한 죽음을 위한 정책이 필요하다. 건전한 웰다잉 문화 조성과 사전연명의료결정 제도 홍보에 적극 나서야 할 때이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

어린이들의 더위를 피하는 법



3일(현지시각) 미 일리노이주 시카고 밀레니엄 파크의 분수대에서 어린이들이 물을 맞으며 더위를 식히고 있다.

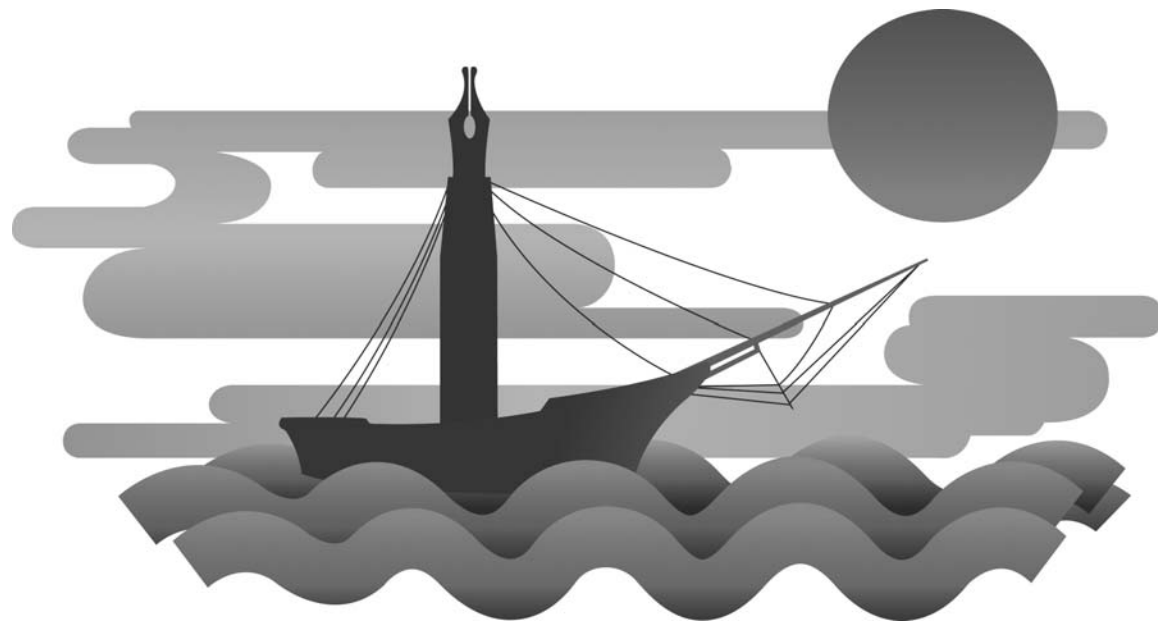
전시물에 표현된 우크라이나 사람들의 소망



3일(현지시각) 우크라이나 키이우에서 한 소년이 최수복을 입은 블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 법정에 선 것을 묘사한 전시물을 바라보고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일