

건강 칼럼

통증으로 삶의 질 떨어뜨리는 주요 관절 질환은?

관절에서 통증이 느껴지면 보통 나이에 따라 다른 반응을 보인다. 젊은 층들은 '내 나이에 벌써?'라는 생각을 먼저하는 반면 본격적인 노화가 시작되는 중장년층이나 이미 노화가 많이 진행된 노년층들은 '내 나이에 그럼 그렇지 뭐'라는 태도를 보이는 것이다. 하지만 관절에서 나타나는 통증의 원인을 무조건 노화라고 하기엔 어렵다. 과격한 운동을 하거나 잘못된 생활 습관을 반복적으로 행하는 경우, 교통사고 등과 같이 갑작스러운 충격이 관절에 가해지거나 부상을 입었지만 적절한 대처를 하지 않고 방치하는 경우 등 다양한 이유들이 복합적으로 작용하여 발생할 수 있기 때문이다. 또 특별한 외상을 입지 않았을 때에도 발생할 수 있으므로 늦지 않게 정확한 진단을 받고 그에 맞는 치료를 진행하는 것이 좋다. 평소 잘 나타나는 관절질환에 대해 미리 숙지해 두는 것도 관절 건강을 관리하는 데 좋은 방법이 될 수 있다. 가장 먼저 의심견(동결견·유착관절낭염)이 있다.



민병철

웅인이앤365의원 대표원장

이는 어깨관절 통증을 유발하는 대표적 질환이며 서서히 통증이 심해지고 관절 운동 제한을 가져온다. 주로 40~50대에 많이 발생해 오십견이라 불리지만 최근 젊은 층 환자들이 많아지는 추세여서 각별한 주의가 요구된다. 이와 비슷한 증상에 헛갈리기 쉬운 질환으로는 회전근개증후군이 있다. 이는 어깨통증의 가장 흔한 원인으로 총동증후군, 극상근건염, 회전근개파열 등 회전근개 주변 및 그 자체의 질환으로 발생한다. 대개 40대 이후에 증상이 나타나고 교형화 사회가 되면서 파열 정도가 심해져 완전 파열이 되는 빈도가 높아지고 있다. 무리한 운동이나 직업과 관련된 관절질환도 있다. 손목과 팔

을 반복적으로 사용하는 운동 및 직업과 관련된 질환으로는 골프엘보(내측상과염), 테니스엘보(외측상과염)보, 손목터널증후군, 방아쇠증후군이 있다. 이 중 손목터널증후군이 가장 대표적이고 흔한 편이다. 이 질환은 신경포착증후군으로 정중 신경이 인대와 뼈 등 주변 구조물에 의해 압박되면서 나타나는 질환이다. 1~3번째 손가락과 4번째 손가락의 질감이 저린 증상을 주로 한다. 방아쇠증후군은 반복적인 운동이 주 원인으로 중년 이후 호발한다. 엄지와 3번째, 4번째 손가락에서 가장 많이 발생하고 통증과 기능이 제한되는 증상을 가져온다. 아킬레스건염은 달리기나 오래 걷기 등 과도한 운동이 원인이

될 수 있으며 아킬레스 건의 약한 부분에 미세한 균열이 생기면서 염증이 나타나는 관절질환이다. 족저근막염은 발바닥 통증의 가장 흔한 원인이다. 비만이거나 평발인 사람에게 흔히 발생하지만 쿠션감이 없는 신발을 자주 신거나 과한 운동도 원인이 될 수 있다. 발바닥 근막의 만성적 당김에 의해서 발생하는 손상으로 생각하면 된다. 노화에 의해 나타나는 대표적 관절질환은 퇴행성관절염, 고관절관절염이 있다. 두 가지 질환 모두 교형화 사회가 되면서 문제가 되었고 특히 퇴행성관절염은 65세 이상에서 과반수가 발견된 정도로 흔하다. 나이, 성별, 유전적 요소, 비만 등 여러 원인들이 있지만 그중 나이가 가장 중요한 위험인자로 알려져 있다. 대부분의 관절질환들은 진행성 질환 특성을 갖고 있어 조기 진단이 매우 중요하다. 그러므로 적절한 휴식 및 찜질, 마사지, 파스 등의 대처 후에도 통증이 지속된다면 바로 의료기관을 찾아 관절 상태부터 면밀하게 체크해 보길 권한다.

사설

김제 공덕 뽕쭈마 뽕 나눔

마을공동체 활성화를 위한 작은 움직임이 있다. 김제시 공덕면의 '두루누리 활력센터 공덕뽕쭈마'는 관내 경로당에 뽕을 전달하는 봉사 활동을 진행하면서 귀감(龜鑑)이 되고 있다. 공덕뽕쭈마는 지난 6월 김제시 농어촌 종합지원 센터의 '2023년 마을공동체 활성화 지원 사업'에 선정됐다. 그 뒤 매월 두 차례씩 '읍서감서 공덕 북카페'에서 뽕을 만들어 지역민들에게 나눠주는 봉사 활동을 펼치고 있다. 공덕뽕쭈마는 제과 제빵 실습을 시작으로 2주마다 직접 뽕을 만들어 관내 경로당에 일일이 방문해 전달했다. 이는 거동이 불편해 경로당에 나올 수 없는 노인 가정에 직접 찾아가 뽕을 전달하는 등 작은 나눔이다. 그러나 지역사회에 큰 기쁨을 선사하고 있다. 앞으로 공덕뽕쭈마는 지역 농산물을 연계한 제과 제빵 역량 강화 프로그램을 실천하고 있다. 지역 주민

체험 프로그램과 마을공동체 활성성과 공유 등을 실시할 예정이다. 아울러 제과 제빵 및 바리스타를 통한 판매 활동으로 수익금이 발생하면 일정 부분 기부해 취약계층 돌봄 지원에 힘을 쏟을 계획이다. 황현정 공덕뽕쭈마 대표는 "더운 여름에 오븐에서 뽕을 굽고 마을을 찾아가는 것이 힘들기는 하지만 어른들이 고맙다는 말씀과 함께 맛있게 뽕을 드시는 모습을 보면 보람을 느낀다"고 말했다. 갈수록 농촌 지역이 점점 활력을 잃어가고 있다. 농촌 지역에 주민들이 적기 나서서 공동체 활동과 나눔 활동을 하는 것은 바로 이웃 사랑 실천이다. 앞으로도 농촌지역에 사회 서비스와 공동체 활동이 활성화될 수 있도록 다양한 노력을 기대한다. 공덕뽕쭈마 봉사 활동에 박수를 보내면서 변함없이 꾸준히 이어지기를 바란다.

익산 출신 소훈 화백 별세

전북 익산시 왕궁면 출신 소훈 화백이 최근 향년 67세로 별세했다. 그는 부친이자 남성과 미술교사였던 고 소병호 화백과 형인 소철 화백의 영향을 받아 화가의 길을 걸어들었다. 그의 아내인 김민수 씨도 화가다. 고인은 남성과와 전북대 그리고 전북대 대학원 미술학과를 마쳤다. 그 뒤 러시아 레핀 미술대학에서 이고르 라즈드로킨 교수, 리크림 교수에게 사사를 했다. 그는 전주에서 살며 끊임없이 예술을 향한 꾸준한 믿음과 사랑을 화폭에 담아냈다. 특히 자연과 인물, 정물, 크로키들을 다양한 도구로 담아냈다. 구도와 자연의 모습 속에서 작가의 내면을 그대로 표현했다. 그는 "예술은 우리의 일상일 뿐이며, 우리가 살아가면서 느끼는 슬픔, 기쁨, 고통 등을 캔버스에 표현하는 것이 화가"라고 말했다. 소훈 화백은 전주, 서울, 러시아에서 모두 17회의 개인전을 열었다.

그리고 목우회전, 아시아 수채화대전, 대한민국 수채화 정예작가전, 일본, 스페인, 프랑스, 중국 국제전 등 500여회 이상의 단체전과 각종 기획 초대전을 가졌다. 대한민국 미술인의 날 정예작가상 수상, 그리고 전주시 예술상 등을 수상했다. 고인의 작품은 시인 신석정 기념관, 독립투사 백정기 기념관, 전북대학교 본부, '수화의 정석' 저자 홍성대 상산고 이사장, 국립현대미술관 미술은행, 전라북도 도립미술관, 교통아트센터, 제주 현인갤러리 등에 소장되고 있다. 대한민국미술대전 운영위원, 전라북도미술대전, 갑오동학미술대전, 전국고교미술대전, 벽화미술대전, 경기미술대전, 전북아트페어, 한국수채화 아카데미운영위원장, 남부위터갈라페스티벌 운영위원장, 한국수채화협회 이사장 등을 역임했다. 삼가 고인의 명복을 빈다.

기고문

'어린이 안전이 최우선'

경찰에서는 개학기를 맞아 어린이 보호구역에 '차량이 먼저'인 교통문화를 만들어 가는 핵심구역(Core-Zone)으로 설정하여 선제적 교통안전 활동으로 사회적 관심유도와 안전한 교통문화 정착을 추진하고 있다. 이는 개학기를 맞아 어린이 통학로와 교통수단인 스쿨존과 어린이 통학버스에 대한 중점관리로 어린이 교통안전 확보와 관계기관, 협력단체와의 적극적인 협업을 통한 어린이(학부모) 안전교육·홍보 및 단속강화로 어린이 안전 위협행위 근절로 어린이 교통사고 감소에 목적이 있다. 지난해 어린이 보호구역내 어린이 교통사고는 총 523으로 사망자 6명, 부상자 589명의 피해가 발생했다. 어린이 보호구역내에서 어린이 교통사고 2건이상 또는 사망사고가

발생한 곳은 전국 17개 시도, 37개 시군구, 42개 지역에 이른다. 보행중 사고가 476건(84%)으로 대부분을 차지했고, 주로 방과후 귀가하거나 학원으로 이동하는 시간대인 오후 2~6시에 304건(64%)이 몰렸다. 전북의 경우 최근 3년 평균 어린이 교통사고는 평균 307건이 발생하고 그 중 스쿨존 사고는 143건이 발생하였으며, '22년은 20건 발생하여 전년 대비 10건이 증가하였다. 이에 경찰에서는 경찰서별 맞춤형 교통안전 대책 시행과 어린이 안전대책용 교육홍보 및 단속강화, 찾아가는 어린이 교통안전교육 내실화 그리고 어린이 안전중심 캠페인 추진, 어린이 안전을 위협하는 위반행위에 대하여 집중단속을 실시할 방침이다. 등하교 시간대에 모범운전자와 녹



전근수

전안경합서 미량파출소장

색어머니등 협력단체의 안전지도활동과 함께 신호기 없는 횡단보도, 보차도 미분리 통학로 등 사고위험이 높은 곳 중심으로 가시적 순찰을 강화하고, 어린이보호구역 주간 시간대에 음주단속 실시 및 캠퍼드 어린이 안전을 위협하는 위반행위에 대하여 지속적인 계도단속을 실시

하며, 지자체와 협업하여 불법주정차 단속 및 시야를 가리는 불법 플래카드를 제거할 방침이다. 또한, 교통방송, 전광판 및 아파트 E/V 모니터, 학교주변 스쿨존 등 다양한 매체와 교통경찰을 활용하여 '서다·보다·걷다'의 어린이 '방어보행 3원칙'을 집중적으로 홍보한다. 유관기관 합동으로 어린이 통학버스 준수사항 점검 및 동승보호자 미탑승 운행 등도 집중 점검하고, 지자체와 협력하여 스쿨존 주변에 대한 노란색 횡단보도 및 어린이 보호구역 기종점 노면표시 도색 등 교통안전시설물 점검에도 단전을 기할 방침이다. '움직이는 빨간 신호등'인 어린이에 대하여 '내 팔, 내 이빨'이라는 활용 유희전 일시 정지 위반행위에 대하여 지속적인 계도단속을 실시

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**