

건강 칼럼

가을철 산행 시 무릎·발목 등 부상 주의해야

선 선한 가을날씨가 이어지면서 등산은 물론 각종 야외 활동을 즐기는 사람들이 늘고 있다. 하지만 몸이 미처 풀리지 않은 상태에서 무리한 활동이나 운동을 할 경우 자칫 근육격계 통증이나 부상으로 이어질 수 있어 주의가 필요하다. 특히나 산이나 계단을 오를 때에는 평지를 걷는 것과 비교했을 때 무릎 관절에 가해지는 하중이 2~3배 많아지고 내려올 때에는 체중의 3~5배까지 급증하면서 무릎통증이 발생하기 쉽다. 평소 무릎 관절이 좋지 않거나 관절염이 있는 사람이라면 등산이나 계단 오르기 등은 피해야 하며 평소와 달리 운동 중에 피로감이 지속되거나 무릎통증, 발목통증 등의 이상 증상이 나타나다면 즉시 산행을 멈추고 돌아와야 한다.



권영석
신한이웃병원 정형외과 과장

민약 무릎이 붓고 아픈 증상이 수 주 이상 지속되거나 앉거나 일어설 때, 계단을 오르내릴 때 무릎에서 삐걱거리는 소리가 나거나 운동 범위에 제한이 발생하는 경우라면 무릎 퇴행성 관절염을 의심해 볼 수 있다. 무릎 퇴행성 관절염은 과거에는 주로 중장년층 및 노년층에서 발생했지만 최근에는 좋지 않은 자세와 생활습관으로 인한 젊은 관절염 환자 역시 적지 않다.

연골에는 혈관이 없어 한 번 손상되면 스스로 재생되기 어렵고 점차 악화되는데 초기에는 약물이나 주사 치료 만으로도 증상을 호전하고 연골 손상이 가속화되는 것을 막을 수 있으므로 이상 증상이 있다면 조기에 내원해 진료받아보는 것이 바람직하다. 평소 짧고 건강한 사람이라고 해도 잘못된 자세나 무리한 산행 시 부상은 언제든 찾아올 수 있는 만큼 미리 대비하는 것

이 현명하다. 등산시 무릎통증 등을 예방하기 위해서는 산행 전 충분한 스트레칭을 통해서 긴장된 근육과 인대를 충분히 풀어주고 부상 예방을 위한 무릎 보호대나 깔창, 등산스틱 등을 착용해야 한다. 또한 보폭은 최대한 짧게 하여 천천히 걷고 산행이 익숙하지 않은 분이라면 전체 등산 시간을 2~3시간이 넘지 않도록 한다. 경사가 있는 난이도 높은 코스보다는 안전한 코스를 선택하는 것이 좋다. 등산 중 발목염좌나 발목접지름이 발생했다면 그 즉시 등산을 중단해야 하며 등산후무릎통증 증상이 나타나면 참거나 방치하지 말고 바로 병원에 내원하여 정확한 검진과 진단을 받은 후 그에 따른 적절한 조치치료를 받는 것이 가장 중요하다.

기고문

추석에는 손에 소화기와 단독경보형 감지기를

정부가 10월 2일을 임시공휴일로 지정함에 따라 추석은 28일부터 내달 3일까지 6일간의 '황금연휴'가 되었다. 코로나19 팬데믹 종료 이후 처음 맞이하는 명절인 만큼 많은 귀성객들이 고향을 방문해 부모님과 친지를 만나며 따뜻한 추억을 만들 것으로 예상된다. 한가위를 맞아 오랜만에 방문하는 고향집에 어떤 선물을 가지고 갈지 고민이 되기 마련인데 무조건 고가의 선물을 준비하기보다 기억에 남을 특별한 선물을 전하는 것은 어떨까? 바로 고향집에 주택용 소방시설을 선물해드리는 것이다. 주택용 소방시설이란 소화기설치 설치되지 않은 주택에 화재가 났을 때 초기대응을 할 수 있는 소화기와 단독경보형 감지기를 말한다.

'소화기 1대는 소방차 1대와 같다'고 한다. 소화기를 비치해 화재 발생 초기에 진압할 수 있다면 소방차 한 대를 넘어서 많은 수의 소방관과 소방차보다 더욱 큰 효과를 거둘 수 있다. 대부분 화재에서 적용 가능하고 저렴한 ABC 분말소화기는 2만원대로 가격이 형성되어 있다. 단독경보형 감지기는 스스로 화재를 감지해서 경보를 울려 인명을 대피하게 하는 기구다. 개당 1만 원 남짓 하는데 인터넷 매장, 대형마트, 인근 소방기구 판매점에서 쉽게 구매할 수 있다. 별다른 전기배선이나 시설 없이 전전지로 작동하며 전장이나 벽에 손쉽게 부착할 수 있다. 현재 생산되는 모델은 한번 설치하면 배터리 교체 없이 10년 정도 사용이 가능하다. 이 주택용 소방



국경모
신한소방서 방호구조과 예방안전팀장

시설은 소방시설법 제10조에 따라 2011년부터 기존 주택을 포함한 모든 주택에 의무적으로 설치해야 한다. 소화기는 화재 발생 시 바로 사용할 수 있도록 주방, 거실 등 잘 보이는 곳에 비치하고 단독경보형 감지기는 방, 거실 등 구획된 실마다 설치하고 벽면이나 기구로부터 60cm 간격을 유지해야 한다. 소방청 통계에 따르면 화재로 인한 인명피해의 절반 이상이 주택화재에서 발생한다. 또한 상반기 도내 화재 사망자 중 90%이상이 고령층이었는데 화재가 발생했을 때 인지가 늦고 신속한 대피가 어렵기 때문이다. 따라서 고향집에 주택용 소방시설인 소화기와 단독경보형 감지기를

선물하는 것은 부모님과 친지의 안전을 지키기 위한 첫 걸음이다. 만약 구매와 설치 어렵다면 가까운 소방서에 문의하면 된다. 남원소방서는 주택용소방시설 설치 편의를 제공하기 위한 '주택용 소방시설 원스톱 지원센터'를 연중 운영하고 있으며 주택용 소방시설 구매와 설치 방법 등 관련 사항에 대한 상담이 가능하며 수요자가 쉽게 설치할 수 있도록 각종 편의와 정보 등을 안내받을 수 있다. 화재가 발생했을 때 '골든타입'이라는 말 그대로 시간은 금보다 귀하다. '골든타입'을 지나게 되면 화재로 인한 인명·재산 피해는 기하급수적으로 커질 수밖에 없다. 불이 난 사실을 바로 알려주는 '단독경보형 감지기'와 신속하게 초기소화를 할 수 있는 소화기를 함께 비치해야 사랑하는 가족의 생명과 아울러 소중한 재산도 지킬 수 있다. 자주 찾아뵙지 못해 연로하신 부모님과 친지의 안부가 걱정되었다면 이번 추석을 맞아 양손에 단독경보형 감지기와 소화기를 들고 찾아뵙기를 권해드린다. 고향집에 안전을 선물하고 가족 모두가 안심할 수 있는 따뜻한 한가위가 되시기를 바란다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사설

청춘꽃밭 만들기 '관심 집중'

노인 세대를 위한 '청춘꽃밭 만들기' 사업에 관심이 커지고 있다. 중장년 우울감 해소를 위한 일에 프로그램이 인기가 있다. 최근 여러 지자체에서는 취약계층 대상 원에 프로그램을 실시하고 있다. 이는 사회적 단절로 어려움을 겪고 있는 저소득 홀몸 어르신 및 중장년 1인 가구, 저소득 모자 가족을 대상으로 진행하고 있다. 전라북도 노인복지관은 최근 원에 프로그램 '청춘꽃밭 만들기'를 실시했다. 왕진숙 관장은 "이 사업을 통해 노인 세대가 긍정적이고 활기 있는 생활을 하도록 노력하겠다."고 다짐했다. 왕 관장은 "취약계층 주민들이 직접 꽃을 가꾸고 관리하며 심리적 위로를 받기 바란다."고 말했다. 국내 또 다른 지자체의 경우 이 사업을 해당 주민센터와 자원봉사 캠프 그리고 지역 내 중합복지관이 함께 진행하고 있다. 민·관 협력 사업인 것이다.

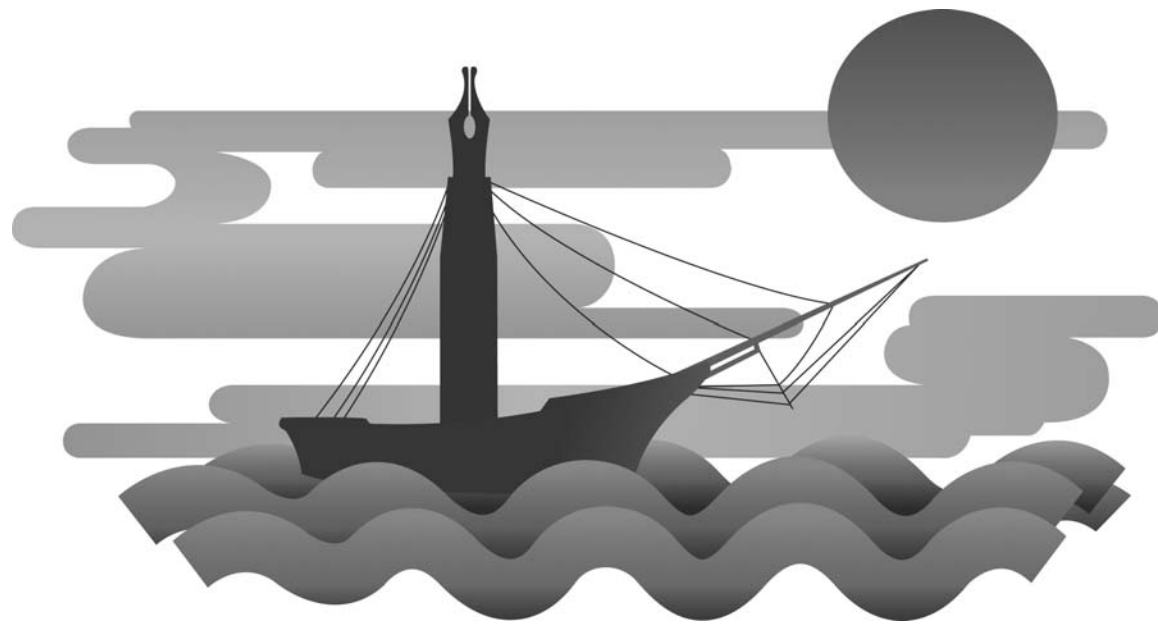
이에 앞서 해당 지자체는 자원봉사센터 공모 사업에 선정됐다. 원에 프로그램은 정서적 지지가 필요한 홀몸 어르신과 중장년 1인 가구가 주요 대상이다. 최근에는 저소득 모자 가족으로 대상자를 확대해 선정한다. 1차에 5명씩 소규모로 총 3차에 걸쳐 진행된다. 대부분 노인들은 젊을 때 열심히 살면, 중년에는 모든 게 관찮아질 줄 안다. 그러나 여전히 마음은 공허하고 우울하기 쉽다. 생각보다 마음이 편한 날은 쉽게 찾아오지 않는다. 마음 한편이 텅 빈 것 같다고 중년기에 우울함을 호소하는 어르신들이 많다. 실제로 전체 우울증 환자의 절반 이상이 50대 이상인 것으로 나타났다. 앞으로는 민·관이 협력해 소외된 이웃에 대한 지원 사업을 꾸준히 확대해 나갈 것을 주문한다. '청춘꽃밭 만들기' 사업이 노인 복지 사업으로 자리 잡기를 바란다.

전북지도자 평화아카데미의 역할

'제1기 전북지도자 평화아카데미'가 지난 6일 문을 열었다. 전북지도자 평화아카데미 개설은 한반도 통일을 준비하는 역할을 하게 된다. 그동안 전주권에도 평화아카데미 개설 문제가 꾸준히 제기됐다. 전주권에는 헌신적으로 평화통일 운동에 매진해 온 유관단체들이 있었다. 이들 단체들은 앞으로 신통일 한국 건설에 앞장서게 된다. 특히 임원단부터 개인적으로나 가정적으로 솔선수범해야 할 것이다. 언행 일치의 삶으로 주위를 건강하고 밝게 하면서 신통일한국과 통일 조국 창건 활동에 적극 참여해 나가야 한다. 평화아카데미는 그동안 헌신적으로 평화통일 운동을 전개해온 유관 단체 임원단거리의 소통과 화합 그리고 결속의 의미가 있다. 이를 위해서는 남의 탓이나 주변 환경을 탓할 것이 아니라 스스로 지혜와 역량을 모아야 한다. 생각을 더 높고, 깊

고, 넓게 가져야 한다. 특히 양심적이고 본성적이며 신성한 소리에 귀를 기울이는 일이 중요하다. 모든 상황에 대한 가치 판단을 바르게 할 수 있는 능력을 키우는 것도 중요하다. 평화아카데미는 올바른 가치 판단으로 정치, 경제, 사회, 교육, 종교 등 다양한 분야에 대한 판단 정보와 지식을 접하고 습득하는 자리다. 평화아카데미의 평화에는 UPF 통일이 핵심 사상이다. 이는 애친, 애인, 애국을 비롯한 공생, 공영, 공의, 그리고 효정과 화합, 통일의 의미를 담고 있다. 제1기 평화아카데미는 수강 신청자 50여 명이 참여한 다. 앞으로 10주 동안 매주 또는 격주 수요일에 각 분야의 전문가를 특별 강사로 초빙하여 진행될 예정이다. 평화아카데미를 통해 역량을 다시 한 번 재충전해 통일과 평화의 지도자로 힘차게 나아가기를 기대한다.

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 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