건강 칼럼

등산의 계절, 무릎 건강은 안녕하신가요?

김 하 늘

부산자생한방병원 병원장

어느덧 봄꽃이 피는 시기인 3월이 찾아왔다. 기상청 예측에 의하면 올해 개화 시기가 예년보다 빨리 찾아올 것으로 예측되고 있는 가운데, 봄꽃 나들이를 위한 산행을 계획 중인 이들이 적지 않다.

하지만 요즘 같은 시기에 기분 좋아야 할 등산이 근골격계 질환을 심화시키는 계기가 될 수 있어 주의가 필요하다.

특히 조심해야 하는 곳이 '무릎'이다. 무릎은 체중을 떠받치는 우리 몸에서 가장 큰 관절 중 하나다.

지난 겨울을 보내며 즐어든 활동량으로 무릎 주변 근력과 유연성이 저하된 상태에서 장시간 경사로를 오르내리는 등산과 같은 활동은 무릎에 과도한 부담을 안길 수 있다.

실제 건강보험심사평가원의 환자 통계에 따르면, 대표적인 무릎 질환인 무릎 관절염의 경우 지난해 2월(72만3018명)에서 3월(82만4289명)로 넘어가는 시기에 14%나 증가하는 모습을 보였다.

또 3월 환자 발생 수는 상반기 중 최대치를 기록했다. 따라서 산행 후 유독 무릎이 붓거나 통증이 있다면 관절 건강 관리에 나설 필요가 있다.

간단한 자가진단을 통해 무릎 상태를 점검해보는 방법도 있다. △평지를 걷거나 계단을 오르내릴 때 통증이 느껴지는 경우 △서 있는 시간이 길어질수록 통증이 심해지는 경우 △앉아 있다가 일어설 때 유독 무릎이 불편한 경우 △아침에 막 잠에서 깼을 때 무릎에 뻣뻣함이 느껴지는 경우 등 이 가운데 해당하는 항목이 하나라도 있다면 무릎 관절염을 의심해 볼 필요가 있다.

특히 무릎 관절염은 초기에 치료하지 않으면 연골 손상이 점차 심해지고 회복도 어려운 만큼 주의해야 한다.

한의학에서는 추나요법, 침·약침치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 통해 손상된 관절 조직의 회복을 돕는다.

틀어진 신체 균형을 교정하는 추나요법은 관절과 연골이 받는 부담을 완화해 주며, 침치료는 경직된 근육을 풀어주고 대사작용을 원활히 해 체내 노폐물 배출 및 혈액순환에 도움을 준다.

여기에 한약재 유효 성분을 정제한 약침을 사용하면 통증과 염증을 더욱 효과적으로 해소할 수 있다. 아울러 한약 처방으로 회복에 필요한 영양을 공급해 무릎 주변 근육과 인대의 강화를 돕는다.

특히 무릎 관절염에 대한 침치료의 유효성은 객관적인 연구결과로 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '최신의학연구(Frontiers in Medicine)'에 게재한 논문에 따르면 침치료가 향후 무릎 수술 위험을 줄이는 것으로 밝혀졌다.

연구팀이 국민건강보험공단의 데이터를 활용해 국내 무릎 관절염 환자의 침치료와 수술률의 연관성을 분석한 결과, 침치료를 받은 환자들의 수술률이 침치료를 받지 않은 대조군 보다 약 3.5배 낮게 나타났다. 특히 여성이거나 연령대가 높을수록 침치료 이후 수술의 위험이 약 80%나 줄어드는 결과를 보였다.

하지만 치료보다도 중요한 것은 질환을 사전에 예방하는 일이다. 우선적으로 규칙적인 운동 습관을 들이는 것이 중요하다.

스쿼트, 런지 등 근력운동을 비롯한 달리기, 자전거타기 등 유산소 운동은 무릎 관절 강화에 효과적이다. 아울러 산행을 할 때는 체중 분산을 위해 등산 스틱을 챙기고, 보폭을 좁혀 체중 부담을 줄이는 습관을 기르는 것을 권장한다.

잠시 활짝 피었다가 져버리는 봄꽃과 달리 무릎 관절염은 지속해서 환자들을 괴롭힌다. 근시일 내에 꽃놀이를 계획하고 있다면 무릎 건강을 먼저 점검해보는 것을 권한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아카데미 시상식장서 경찰과 대치한 팔 지지 시위대

10일(현지시각) 제96회 아카데미 시상식이 열리고 있는 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 돌비극장 밖에서 가자지구 휴전을 촉구하고 팔레스타인인을 지지하는 시위대가 극장 진입을 시도하다가 울타리를 사이에 두고 경찰과 대치하고 있다.

주미 中 대사관 앞 시위하는 티베트 지지자들

10일(현지시각) 미국 워싱턴의 중국 대사관 밖에서 티베트 지지자들이 중국에 대항한 티베트 민족 봉기 65주년을 기리며 시위하고 있다. 1959년 3월 10일 티베트에서 중국 공산당에 대항하는 반중·반공산주의 봉기가 일어났다.

사 설

의사면허 무더기 취소될까

의사면허 취소 사례가 무더기로 나올지 주목된다. 실제로 집단행동 중인 전공의의 상당수가 정부가 제시한 시한까지 복귀하지 않았다. 상당수의 전공의가 정부의 엄포에도 꼼짝하지 않는 배경이 있다.

한 번 취득하면 사실상 평생을 가는 의사면허가 가진 위력에 대한 '신뢰'가 있어 보인다. 하지만 개정 의료법이 작년 11월 시행되며 면허 취소가 전보다 쉬워졌다.

개정 의료법은 '모든 범죄'로 금고 이상의 형을 받은 경우를 의료인 결격 사유로 정하고 있다. 의료인 결격 사유라는 것은 '면허 취소' 사유를 뜻한다.

기존에는 의료 관련 법령 위반인 경우에만 면허 취소가 됐다.

그러나 집단행동으로 집행유예나 선고유예 같은 형만 받아도 면허가 취소될 수 있게 됐다.

대통령령으로 정하는 교육프로그램을 이수한 경우' 면허를 재교부 받을 수 있도록 절차도 까다롭다. 면허 취소는 복지부 고발과 경찰 수사 등으로 재판을 거친 뒤 내려질 수 있다.

재판 없이도 복지부가 자체적으로 내리는 것이 가능하다. 의료법에 따라 복지부가 '면허정지를 3회 이상 내리면' 면허취소가 될 수 있다. 복지부는 그동안 개별 전공의들에게 업무개시(복귀) 명령을, 전체 전공의들에게 진료유지 명령을 내렸다.

이런 명령을 위반할 경우 면허정지 사유가 된다. 3월부터는 미복귀자에 대해 법과 원칙에 따라 최소 3개월의 면허정지 처분과 수사, 기소 등 사법절차의 진행이 불가피하다.

그동안은 정부의 의지만 있을 뿐 강력한 법 규정이 없었다. 정부와 의사 간 갈등 국면에서 '의사 불패'가 이어졌지만, 이번에는 다르다. 복지부는 개정 의료법을 의사들을 압박하는 데 적극적으로 활용할 조짐이다.

나훈아 마지막 콘서트

가수 나훈아(77)가 마지막 콘서트를 발표하며 가요계 은퇴를 시사해 관심을 모으고 있다.

지난 1966년 데뷔한 지 58년 만의 일이다. 나훈아는 지난 2월 27일 마지막 공연 소식을 알리며 '고마웠습니다!'라는 제목의 직접 쓴 편지를 공개하기도 했다.

나훈아는 오는 4월 27일 인천 송도컨벤시아에서 전국투어 콘서트 '2024 고마웠습니다-라스트콘서트(LAST CONCERT)'의 포문을 연다.

이어 5월 11일 청주 석우문화체육관, 5월 18일 울산 동천체육관, 6월 1일 창원체육관, 6월 15일 천안 유관순체육관, 6월 22일 원주 종합체육관, 그리고 마지막 7월 6일 전주 실내체육관에서 공연을 이어간다.

그는 1966년 '천리길'로 데뷔했다. 이후 '사내', '홍시', '잡초', '무시로', '갈무리', '울긴 왜 울어' 등 숱한 히트곡을 냈다. 그리고 오랜 시간 사랑을 받으며 '가황'으로 불렸다.

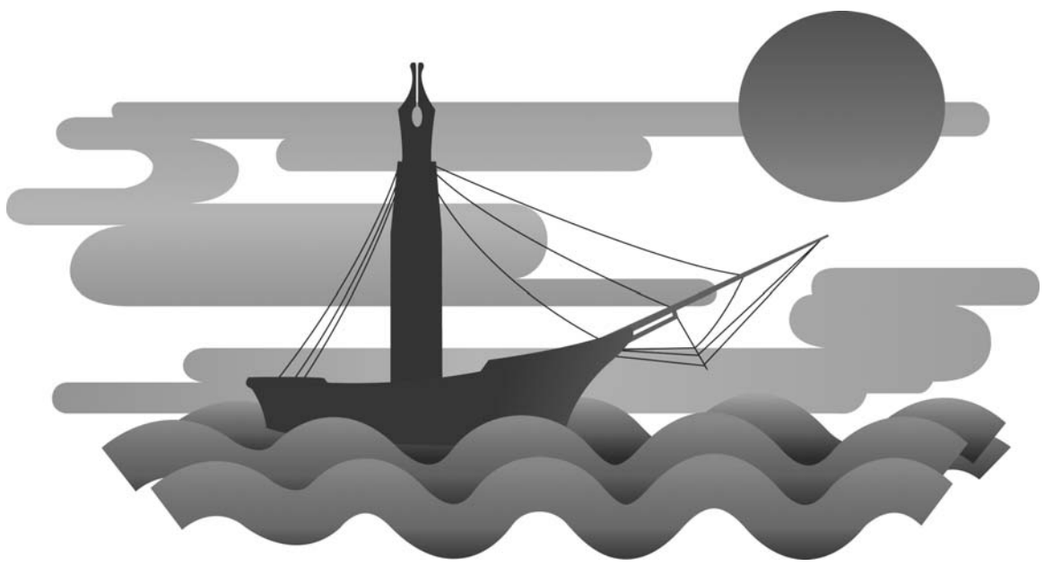
코로나19가 한창이던 2020년 9월 KBS가 추석 특집으로 기획한 '대한민국 어게인 나훈아' 공연은 대성공을 거두었다. 다시 한 번 나훈아 신드롬을 몰고 온 것이다. 당시 나훈아는 신곡 '테스형'을 발표했다.

"세상이 왜 이래 왜 이렇게 힘들어" 등의 가사로 힘든 시간을 겪고 있던 시청자들의 폐부를 찌르며 큰 반향을 불러 일으켰다.

2022년 데뷔 55주년 기념 콘서트를 가졌고, 지난해 2023년 12월에는 단독 콘서트 '12월에'를 열었다.

나훈아는 편지를 통해 "한발 또 한발 걸어온 길이 반백년을 훌쩍 넘어 오늘까지 왔다"면서 '박수칠 때 떠나라'라는 쉽고 간단한 말의 깊은 진리의 뜻을 저는 따르고자 한다"라고 은퇴를 시사했다.

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