

건강 칼럼

무릎 수술 후 무작정 걷지 마세요

나이가 들며 가장 먼저 이상신호가 오는 곳 중 하나가 무릎이다. 최근에는 무릎 인공관절 수술을 통해 일상으로 복귀가 가능해 졌지만, 이 또한 사후 관리가 매우 중요하다.

무릎 인공관절 수술이 성공하려면 수술을 잘해야 하는 것은 말할 것도 없으며, 재활 또한 잘 해야 한다. 수술이 반, 재활이 반이라해도 과언이 아니다.

수술이 반, 재활이 반이라해도 과언이 아니다. 이러한 이유로 수술한 환자들에게 재활운동을 강조한다. 특히 무릎 인공관절 수술 후 걷기 운동은 무릎 기능을 회복하는데 아주 좋은 운동이다.

무릎 인공관절 수술을 하신 70대 후반 박갑순 여르신도 그 중 한 분이다. 병원에 입원해 계신 동안 아픈다는 내색 한 번 하지 않고, 성실하게 재활운동을 해 다른 환자보다 호전속도가 빨랐다.



남창현
힘찬병원 원장(정형외과 전문의)

이 환자분은 퇴원하고 2주 정도가 지나 무릎이 아프다며 다시 내원했다. 장시간 걷기 운동으로 수술한 무릎에 체중부하가 계속 누적되면서 무릎이 안 좋아진 것이다. 걷기 운동은 달리기, 등산, 계단 오르기 등에 비해서는 체중부하가 적은 운동이지만 수술한 환자에게는 부담이 될 수 있다. 수술을 하지 않았어도 70대 후반 연세에 하루에 서너 시간씩 걸으면 무릎에 과도한 부담을 줘 좋지 않다.

무작정 많이 걷는다고 수술한 무릎이 빨리 회복되는 것이 아니다. 수술하면 처음에는 균형능력이 많이 떨어지므로 무리하게 걷지 말고, 워커와 같은 보행보조기를 이용하는 것이 안전하다. 또한 수술 후 4주 이내에는 걷기 운동을 자주, 많이 하지 않는 것이 좋다. 운동을 한 번 할 때 보폭을 넓게 하고, 빠른 속도로 걷는 것이 더 효과적이다. 약간 걸을 때 무릎 보호대를 걸기를 할 때 무릎 보호대를

착용하는 것도 도움이 된다. 무릎 보호대는 주변 근육을 같이 잡아주기 때문에 무릎 안정성을 높여준다. 다만 너무 많이 착용하는 것은 좋지 않다.

환자분들 중에는 운동할 때는 물론 집에 계실 때도 심지어는 주무실 때도 착용하는 분들이 있다.

너무 많이 착용하면 오히려 근육의 성장을 방해할 수 있다. 운동을 하거나 무릎에 체중이 많이 가해질 것 같은 경우에만 착용하는 것이 바람직하다.

걷기 운동과 함께 적절한 근력 운동을 병행하는 것도 중요하다. 근력운동으로 근육을 키우면 무릎 건강에 큰 도움이 된다.

근육 중에서도 무릎 건강에 많은 영향을 미치는 것이 허벅지 근육이다. 대표적으로 등과 골반이 벽에 붙은 상태에서 무릎이 90도로 구부러질 때까지 상체를 내리는 벽 스쿼트가 무릎으로 가는 부담을 줄이고, 허벅지 근육을 강화하는데 도움이 된다.

독자재언

“스토킹 엄연한 범죄... 혼자 해결하지 마세요”

최근 스토킹 범죄는 언론, 소셜 네트워크 등을 통해 그 위험성이 많이 전파되어 사회적 인식이 많이 제고되었다.

문제는 다른 제3자의 시선으로 바라봤을 때 스토킹 범죄라는 것을 인식하지만 본인이 피해자·가해자인 경우 그 심각성을 잘 인식하지 못한다는 것이다.

‘스토킹 행위’란 상대방 의사에 반해 정당한 이유 없이 접근하거나, 주변에서 기다리거나 지켜보는 행위 등을 하여 상대방에게 불안감 또는 공포심을 일으키는 것이다.

전혀 모르는 관계라면 이러한 문제에 대해 인식하고 바로 112로 신고할 것이다.

하지만 문제는 전 연인, 가족이었던 경우이다.

피해자들이 위와 같이 신고를 기피하는 이유는 ‘하지 말라고 하면 그만둘 것 같아서’, ‘연젠가 지쳐서 그만두겠지’, ‘불쌍해서’, ‘혹시 더 화를 돌을까 봐’이다.

물론 몇 번 거절 끝에 그만두는 사람도 있을 것이다. 그러나 그렇

지 못한 경우는 감금·납치 등 강력범죄까지 동반되는 경우가 많다. 또한 강력범죄가 아니어도 지속적인 스토킹 행위는 피해자에게 불안감을 주고 가족들까지 피해를 줄 수 있다.

스토킹은 112에 신고해야 할 엄연한 범죄이다. 전 연인(가족)이 처벌받지 않고 이대로 잘 마무리되는 것도 중요하지만 현재 피해를 입고 있는 나와 내 가족도 소중하다는 것을 깨달아야 한다.

스토킹에 신고하면 보복을 당할까 두려워할 필요도 없다. 우리가 생각한 것보다 범죄 피해자 안전조치가(스마트워치, 임시숙소, CCTV 등) 더욱 잘 되어있다. 또한 '24. 1. 12.부터 개정된 위치추적 전자장치 부착 도입으로 기존에 스토킹 행위자의 접근 여부를 확인하기 어려운 근본적인 문제도 해결되었다.

스토킹은 엄연한 범죄이다. 나와 소중한 내 가족들을 위해 더 이상 혼자 참지 말고 적극적으로 대처하자.

장지선 진안경찰서 여성청소년계 경찰

사진으로 보는 지구촌 소식

올림픽 성화 신고 축포 받으며 입항하는 ‘벨렘’ 호



2024 파리 올림픽 성화를 실은 19세기 범선 ‘벨렘’ 호가 8일(현지시간) 축포를 받으며 프랑스 남부 미르세유로 입항하고 있다. 그리스를 출발, 벨렘 호를 타고 12일간 항해한 성화는 68일 동안 프랑스 본토와 기아나, 폴리네시아 등 해외령을 거치는 1만2000km 여정에 오른다. 파리 올림픽은 오는 7월 26일부터 8월 11일까지 열린다.

사설

한인비즈니스 대회의 문제

도내에서 열릴 한인비즈니스 대회가 켈버리 조직위 전철을 밟는 것 아니냐는 우려가 있다. 지난해 새만금 세계켈버리 이후 첫 대규모 행사인 한인비즈니스 대회가 6개월 앞으로 다가오고 있다.

3백억 넘는 경제효과가 기대된다. 그러나 조직위원장만 5명이 난립하면서 배가 산으로 갔다는 켈버리와 비슷한 모습

이 재연되고 있다. 전문성 있는 조직위 구성이 절실하다.

한인비즈니스 대회를 앞두고 미주 한인회가 전복을 방문해 준비 상황을 점검했다. 한상대 회로 불렀던 대회는 국내외 4천 명이 모이는 행사다.

재외 동포청이 주최하고 전북자치도와 전주시가 주관하는 켈버리 이후 최대 행사다. 오는 10월 22일부터 전북대에서 사흘간 열리는 이 대회는 전북의 제품을 해외 시장에 알리는 소중한 기회가 될 것으로 보인다. 하지만 켈버리와 같은 일이 재차 벌어지지 않을까 우려된다.

우선 공동대회장이라는 자리를 벌써 4명이 차지하고 있는데 모두 각 나라 한인경제단체 수장들이다.

조직위원장이 난립하면서 대회가 실패했다는 지적을 받은 새만금 세계켈버리와 조직 구성이 똑같다.

대회 사무국 역시 재외동포청과 전북도, 전주시 직원들로 편성돼 전문성과 거리가 멀다는 지적이 나온다. 켈버리 당시에도 스카우트 대원과 무관한 여성가족부와 전북도, 부안군이 조직부에 투입돼 지적 받은 바 있다.

이번 대회의 운영위는 무역이나 유통, 전시행사 전문가로 구성해야 한다. 실질적으로 회의가 열리고 전시회가 열리는 부분은 전문 PCO(국제회의 대행)들에 역할을 전적으로 줘야 한다.

단체장이나 유명 인사라는 이유로 조직위원장을 맡고, 전문성 없는 공무원이 차출되는 구조가 대회 때마다 반복되고 있다.

도내 농협의 땅 투기 의혹

전북 도내 지역 농협 직원들이 예코시티 노른지위 땅에 투기를 했다는 의혹이 불거져 경찰이 수사에 나섰다. 이에 더해 농지 매입이나 저리 대출 등에 이점이 큰 농업회사 법인을 앞세워 투기에 활용한 것 아니냐는 의문이 더해지고 있다.

경찰은 아직 거론되지 않은 다른 농업 법인도 비슷하게 토지를 사들인 정황을 포착한 것으로 알려져 파장이 커질 전망이다. 전주 예코시티 주변에 위치한 호수 근처 빈 땅은 백석제를 끼고 있어 전망이 좋다.

주변에 대형 카페들이 하나 둘 들어서며 등 개발 가능성이 부쩍 커지고 있는 부지다. 그런데 최근 이 땅을 둘러싸고 농협 관계자가 연루된 편법 대출과 땅 투기 의혹이 불거졌다.

땅의 매입자는 모두 똑같이 전주 덕진구 한 법무사 사무실에 주소지를 둔 농업회사 법인이다.

2021년경 설립돼 이곳 땅을 사들인 뒤 얼마 지나지 않아 이를 담보로 농협의 대출을 받았다.

하지만 말만 농지일 뿐이다. 현행법상 농지는 농업인과 농업법인 등 실제 경작자만 취득할 수 있다. 농사에는 관심이 없어 보이는 농업 법인이 여러 개 만들어진 이유를 추궁해 볼 수 있다.

특히 농업 법인은 나중에 땅을 되팔았을 때 양도세를 대폭 줄일 수 있다. 2년 안에 팔면 세금이 50%다. 법인으로 사면 세금이 10%다. 하지만 토지 취득과 대출이 이뤄진 이후에는 돌연 부동산 개발업과 카페업 등으로 목적을 바꾸고 회사 형태도 유한회사로 돌렸다.

일부에서는 저리의 정책자금까지 염두에 둔 꼼수 아니냐는 의혹도 일고 있다. 실제 농사를 짓는다는 전제 하에 농업경영체 사업 계획에 따라 시설, 운전, 보수 자금을 시중 금리의 절반도 안 되는 연 2.5%로 빌릴 수 있다.

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**