

건강 칼럼

‘스크린 파크골프장’으로 변신한 경로당, 시니어 위협하는 ‘골프엘보’

최근 30년 된 서울의 한 경로당이 스크린 파크골프장으로 리모델링 됐다. 보도가 전해졌다. 과거 경로당은 노인들이 삼삼오오 모여 담소를 나누던 공간이었으나, ‘액티브 시니어’라는 신조어 등장과 맞물려 활동적이고 건강을 추구하는 공간으로 탈바꿈되는 모양새다.

특히 파크골프는 최근 몇 년 사이 시니어들에게 인기가 높아진 스포츠 중 하나다. 일반 골프 대비 힘이 덜 가해지는 것은 물론, 근골격계 건강 관리와 치매 예방 운동으로 각광받고 있다. 대한파크골프협회에 따르면, 협회 소속 회원은 2020년 4만 5000여명에서 지난해 약 14만 2000여명으로 3배 이상 그 수가 증가했다. 아울러 협회는 국내 파크골프 인구가 현재 약 25만 명에 달하는 것으로 추산하고 있다.



김영익
울산자생한방병원 병원장

하지만 파크골프도 전신을 사용하는 운동이기에 부상에 대한 주의를 항상 기울여야 한다. 특히 고령층의 경우 관절과 근육 부상에 상대적으로 취약할 수 밖에 없다.

파크골프로 인한 대표적인 부상은 ‘골프엘보(내측상과염)’가 있다. 과도한 충격과 반복적인 사용으로 인해 팔꿈치 안쪽 힘줄에 염증과 미세한 파열이 생기는 질환이다. 주먹을 쥐거나 팔을 스윙할 때 팔꿈치 안쪽에

서 통증이 나타나며, 손목까지 방사통이 이어지기도 한다.

최근 파크골프의 인가와 함께 관련 환자 수도 증가하는 추세다. 실제 건강보험심사평가원에 따르면 파크골프 주요 연령층인 70·80대 이상의 내측상과염 환자는 2020년 약 1만4000명에서 지난해 1만7000명으로 환자수가 늘었다.

이러한 내측상과염을 효과적으로 치료하기 위해 한의학에선 침·약침 등을 중심으로 한 한

의통합치료를 실시한다. 먼저 침 치료는 팔꿈치 주변의 혈을 자극해 경직된 근육을 이완하고 혈액순환을 촉진해 통증을 줄인다. 약침 치료는 침과 한약의 장점을 결합한 방식으로, 빠른 염증 제거와 통증 감소 효과를 보인다. 이 외에도 추나요법, 한약 처방 등을 통해서도 내측상과염을 치료할 수 있다.

파크골프는 일반 골프 대비 힘을 덜 들이기에, 해당 종목을 처음 접하는 시니어들은 부상의 위험을 과소평가하는 경우가 많다. 하지만 팔의 근육과 관절을 활용하는 운동이므로 부상 위험이 항상 도사리고 있음을 명심해야 한다. 특히나 요즘처럼 기온이 낮은 시기엔 관절과 근육의 유연성이 떨어져 부상 발생 위험이 더 커질 수 밖에 없다. 운동 전 준비운동과 주기적인 치료로 안전하게 파크골프를 즐기는 것은 어렵지 않다.

기고문

국민이 정치인에게 투표를 독려하는 나라

윤석열은 12월 3일 밤 11시를 기해 45년 만에 대한민국 전역에 비상계엄을 선포했다. ‘종북과 반국가세력 척결’이라는 낯익은 명분을 내세워 국민의 생명과 재산을 불모 한 어리석은 선택이었다. 수많은 국민의 피와 땀으로 이룩한 대한민국의 민주주의는 한 사람의 잘못된 판단과 행동으로 단 몇 시간 만에 무너졌고, 우리는 그 비참한 광경을 밤새 뜬눈으로 지켜봐야 했다.

국회의 즉각적이고 합법적인 비상계엄 해제 요구 결의안 가결로 계엄령은 3시간 만에 법적 효력을 잃었으며, 6시간 뒤 공식 해제되었다.

비상계엄 당시 계엄사령부가 발표한 포고령 제1호의 첫 번째는 국회와 지방의회, 정당와 활동과 정치적 결사, 집회, 시위 등 일체의 정치활동을 금지하는 것이었다. 이는 헌법이나 계엄법 어디에도 근거가 없는 명백한 위헌, 위법적 포고령이었다.

국민의 대의기관인 국회의원의

권한을 심각히 침해하고, 지방의회의 정당활동을 금지시킬 계획이었다.

이는 지방의원의 한사탑으로서 독과할 수 없는 폭거인 것이다. 그리고 비상계엄으로 인한 후폭풍은 실로 막대했다. 주식시장은 급락했고, 환율은 폭등했으며, 글로벌 금융시장에서는 코리아디스카운트 심화에 대한 우려가 쏟아졌다. 세계는 이번 사태를 ‘루데타’로 부르며 “대한민국을 보라, 민주주의를 지키는 것이 얼마나 어려운가”라며 조롱받고 있는 현실은 실로 참담하다.

12월 4일, 야 6당은 윤석열 대통령 탄핵소추안을 국회에 제출했다. 그러나 국민의힘은 분회의 표결 30분 전, 탄핵소추안과 김건희 특검법 부결을 당론으로 채택했고, 실행에 옮겼다. 이는 국민의 뜻을 정면으로 거스르는 반민주적 행위이자 오로지 자신들의 정치적 생명을 보존하려는 뻔뻔한 선택이었다.

국민의힘은 ‘질서 있는 조기 퇴



이상길
정읍시의회 의원

진’을 논하며 내란 수괴 윤석열을 비호하고 있다. 설상가상 국민의 힘 당 대표와 총리는 근거도 없고 무질서하게 대통령의 권한을 행사하려고 한다. 질서를 파괴하고 동조한 이들이 질서를 논하는 꼴이 참으로 아이러니하다.

내란을 선포하고 국민에게 총부리를 겨눈 윤석열, 이를 동조한 자들, 그리고 방조한 국민의힘 국회의원들이야말로 이 혼란의 주범이다. 이들의 책임 방기로 직구 정치조차 되지 않은 윤석열은 여전히 국군통수권 권 체 국민의 생명과 국가의 안전을 심각하게 위협하고 있다.

이 정국의 불안정성과 불확실성을 없앨 질서있는 유일한 헌법적 방법은 탄핵뿐이다. 내란 수괴 윤석열을 탄핵하는 것이야말로 잊바힌 대한민국 민주주의를 다시 일으켜 세울 첫걸음이다.

부산의 한 학생은 집회 현장에서 “우리는 5.16군사정변이나 5.18민주화운동을 겪지 않았지만, 세월호 참사와 이태원 참사를 지켜봤다”면서 전국의 청소년들에게 “함께 나와 목소리를 내고, 역사를 바로 잡아 민주주의를 지키는 길에 동참해 달라”고 호소했다. 국민의 힘 소속 국회의원들은 이 학생의 절박한 외침을 어떻게 받아들이고 어떻게 응답할 것인가?

국민의 명령은 명확하다. “내란 수괴 윤석열을 즉각 탄핵하라!” 어떻게 응답할 것인가? 국민이 정치인에게 투표를 독려하는 거꾸로 된 나라를 만들지 말고, 국민의힘 소속 국회의원들은 이 엄중한 국민의 명령을 겸허히 받들어 다가오는 탄핵안 표결에 모두 참여하라. 국회의원으로서는 대한민국의 민주주의와 법치를 지키기 위한 마지막 기회임을 명심하기 바란다.

사설

대통령의 실패 원인

정부는 국정 철학이 분명치 않았다. 국민은 윤 대통령을 잘 모르고 뽑았다. 평생 검사로 지낸 대통령 자신도 충분한 준비가 없었다. 검찰은 지시에 익숙하다.

교도소 담 위에서 벌벌 떠는 사람 앞에 놓고 겸손하고 조심스러운 태도를 유지하기 어렵다. 대통령의 ‘격노’가 유난히 많은 이유다. 검사 불이 달 빠진 정치인은 위험하다.

대통령의 메시지는 공허하기 일쑤였다. 사회 발언도 대상이 무뎠을뿐이다. 국정 혼선을 겪으며 톤이 강해졌다. 광복절 경축사는 “반국가 세력이 활개치고 있다”고 했다.

철학과 비전이 빈곤하니 국정 이 독단, 즉흥으로 흘렀다. 집무실을 용산으로 옮기는 것부터 문제다.

부산 엑스포 유치에 국운이 걸린 것처럼 매달렸다. 홍범도 장군 흉상 이전은 소모적인 역사 논쟁을 불렀다.

주 52시간제 개편에 제동을 건 것도 의외다. 연구개발

(R&D) 예산을 “나눠먹기”라며 대폭 삭감해 현장을 쑥대밭으로 만들었다. 연금·교육·노동 3대 개혁은 정권 초 골든타임을 놓쳤다.

역대 대통령도 가족·측근을 단속하지 못해 오점을 남겼다. 하지만 김건희 여사처럼 대선 때부터 졸공 구설수와 논란이 이어진 경우는 드물다. 국민이 선거를 통해 권한을 준 사람은 대통령이다.

대통령을 뽑은 거지, 대통령 부인을 뽑은 게 아니다. 대통령은 널리 인재를 구하지 않았다.

인연이 닿는 좁은 인력 풀을 고집했다. ‘작은 인연’에 의존해 사람을 허술하게 쓰니 탈이 났다.

수준 미달이 물려들었다. 직언이 사라졌다. 일부는 완장 차고 섰었다.

‘도사’라는 해괴한 무속인에 이어 명태균까지 등장했다. 대통령 부부가 그런 부류와 지극한 대화를 한 것 자체가 부끄럽다.

‘전주 작은 도서관’의 두 어르신

전주시 평화동 전주종합사회복지관 2층에 있는 ‘전주 작은 도서관’이 주민들로부터 사랑을 받고 있다. 이곳에 출근하는 양연화, 조연자 두 어르신들의 뒷받침이 매우 크기 때문이다.

이들은 올해 77세로 동갑네 할머니이다. 두 어르신은 이 도서관에서 공익형 노인 일자리 일을 수행하고 있다. 이들은 한 달에 10번 출근한다. 주 2·3회 풀이다.

가장 기본적인 일은 책 정리다. 허트러진 책을 찾기 쉽게 진열하는 일은 매우 중요하다. 책 정리는 물론 청결한 환경 정리도 기본이다. 책을 대출하고 반납하는 일도 이들의 몫이다.

특히 각종 도서관 프로그램을 진행하는데도 이들의 지원은 필수다. 두 어르신은 각종 도서관 행사 때도 몸을 아끼지 않는다. 2023년 4월부터 6월까지 ‘황금 실타레 동아리’를 10회에 걸쳐 진행했다.

실을 주제로 한 책을 선정하여 프로그램을 진행한 것이다. 이때도 두 어르신의 아낌없는 지원은 빛이 났다. 양연화 어르신은 도서관 밴드도 운영한다. 댓글을 관리하는 공동대표로 활약하는 것이다.

그는 왕년에 시인으로 활동하기도 했다. 도서관을 찾는 고객 접대는 조연자 어르신이 단연 최고다. 이수진 사서는 “두 어르신의 노력으로 도서관 운영이 많이 활성화됐다”며 “앞으로도 새로운 도서관 문화와 독서 문화를 만드는데 두 어르신의 적극적인 활약을 기대한다.”고 말했다.

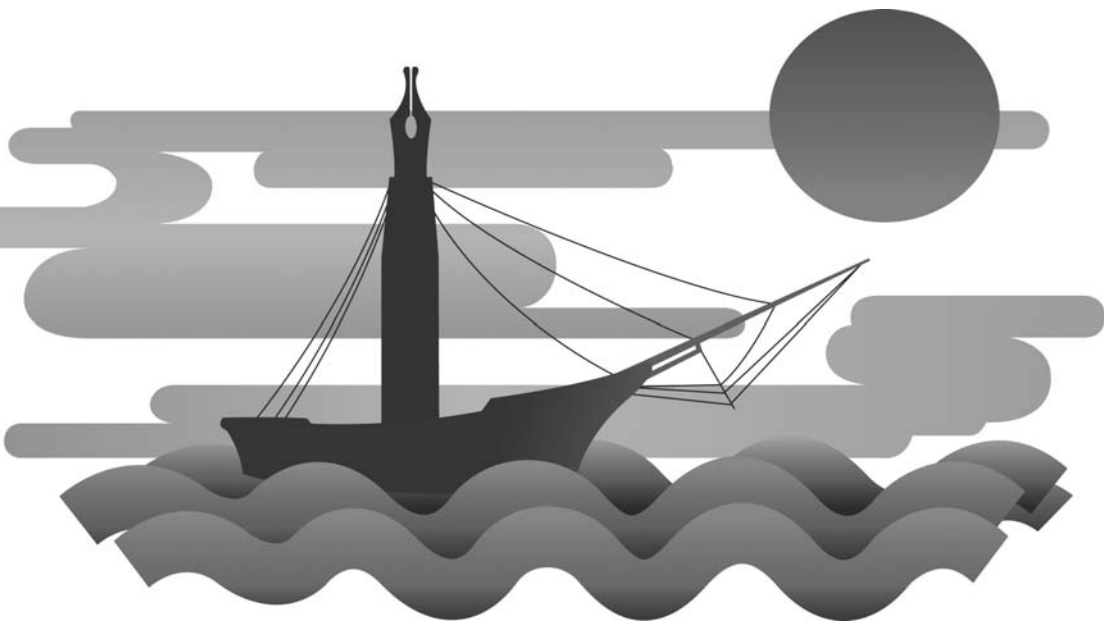
한편 작은 도서관은 지역 주민들의 독서 생활화에 기여하고 있다. 지식 정보 접근성을 높이고 생활 친화적 도서관 문화의 확산에 이바지하기 위하여 만들어졌다.

독서 생활화 운동을 지역 사회로 확산하고, ‘책과 가까이’ 운동으로 평생 학습 능력을 배양하기 바란다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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 행태를 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