

건강 칼럼

정신 건강이 무너지면 관절도 아프다

정신 건강이 흔들리면 신체 건강에도 이상 신호가 찾아온다. 마음의 불안정은 면역 기능 저하, 염증 반응 증가, 신체 통증 악화 등으로 이어질 수 있다. '건강한 신체에 건강한 정신이 깃든다'는 말처럼, 정신과 신체는 서로 긴밀히 영향을 주고받는다. 이러한 연결성은 다양한 연구를 통해서도 과학적으로 입증되고 있으며, 특히 정신 건강과 무릎 통증 사이에도 영향을 미치는 것으로 나타났다.

실제 국내 한 연구진이 50세 이상 남녀 2000여명을 대상으로 정신 건강과 무릎 통증 사이의 상관관계를 분석한 결과, 우울감을 느끼는 사람은 일반인에 비해 만성 무릎 통증 유병률이 약 2.3배 높았다. 우울감의 정도가 심할수록 위험도 역시 높아져, 정도 우울감 환자는 약 2.9배, 심각한 우울증 환자는 4.6배까지 무릎 통증 유병률이 증가하는 것으로 나타났다.



박 중 훈
인간자생환경병원 병원장

무릎관절염은 대표적인 관절 질환으로, 연골 손상과 염증으로 인해 통증과 부기, 관절 기능 저하를 유발한다. 특히 일교차로 기온이 낮은 상황에서 혈관 수축과 근육·인대 유연성 저하로 인해 통증이 심해지기 쉽다. 초기에 적절한 치료 없이 방치할 경우, 무릎 주변 근육의 퇴화가 가속화되고 신체 전반의 움직임에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

무릎관절염의 치료법은 다양하지만, 그중 한의학에서는 침, 약침, 한약 처방을 병행하는 한

의학합치치료로 관련 통증을 호전시킨다. 침 치료는 혈류를 개선하고 근육 긴장을 완화하며, 약침은 염증을 빠르게 제거해 통증을 줄이는 데 도움을 준다. 신바로약침, 황련해독약침 등이 대표적이며, 숙지양근탕 한약 처방은 인대 조직 강화와 연골 보호에 기여한다.

무릎관절염 치료에 대한 한의학적 접근은 과학적으로도 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '메디신(Medicine)'에 게재한 연구가 대표적이다. 2015년

부터 2020년까지 일주일 이상 입원 치료를 받은 일차성 무릎관절염 환자 81명을 분석한 결과, 통증지수(NRS: 0~10)는 입원 시 5.4에서 퇴원 시 2.96으로 절반 가까이 감소했으며 골관절염 평가지수(WOMAC: 0~100)는 47.3에서 30.1로, 삶의 질 척도(EQ-5D-5L: 0~1)는 0.62에서 0.77로 각각 개선됐다.

전문적인 치료 외에도 신체적·정신적 건강을 지키기 위해 하루 10분 가볍게 움직이는 것을 권해준다. 미국 미시간대 연구팀의 종합 분석 결과에 따르면, 하루 10분만 신체 활동을 해도 정신 건강이 개선되고 삶의 질이 향상될 수 있다는 사실이 확인됐다.

작은 움직임 하나가 마음을 가볍게 하고 몸의 변화를 이끌어낼 수 있다. 걷기, 가벼운 스트레칭, 한두 번의 심호흡 같은 작은 실천이 쌓이면 어느새 더 건강하고 긍정적인 자신을 마주하게 될 것이다.

사설

제95회 춘향제

'제95회 춘향제'가 지난 4월 30일부터 5월 6일까지 광한루원과 요천 일원에서 열렸다. '춘향의 소리, 세상을 열다'를 주제로 마련돼, 한국 전통 예술을 기반으로 다양한 장르와 국적, 세대가 함께하는 소리 중심의 문화예술축제로 꾸며졌다.

'한국의 소리', '세계의 소리', '융합의 소리'라는 세 가지 키워드로 구성됐으며 전통 국악, 글로벌 사운드, 디지털 테크놀로지 융합 무대로 남원을 수놓았다.

관람객이 직접 참여하고 체험할 수 있는 프로그램으로 채워진 축제는 100개가 넘는 무대와 체험 콘텐츠로 남녀노소와 국내외 관광객 모두가 함께 즐길 수 있도록 꾸며졌다.

전야제 무대인 '글로벌 춘향선발대회'는 전통미와 개성을 겸비한 글로벌 참가자들이 한 자리에 모였다.

5월 1일에는 춘향제의 정체성과 전통을 상징하는 '춘향

제향'과 공식 개막식이 열렸다.

축제 기간 내내 전통국악과 대중음악의 만남인 '일장춘몽 콘서트'가 매일 밤 관객들과 함께했다. '향토 음식 푸드코트', 백종원 브랜드의 먹자거리, 현대적으로 재해석한 '춘향전' 퍼레이드, '대동강놀이'까지 다양한 프로그램이 펼쳐졌다.

한편 춘향제(春香祭)는 매년 음력 4월 8일 남원시에서 춘향의 높은 정절을 기리고 그 일을 계승 발전시키기 위하여 개최하는 문화축제다.

춘향제는 1931년 춘향의 사당인 춘향사를 짓고, 이 해부터 도령과 춘향이 만났다는 5월 단오를 기하여 매년 행사가 열려왔다.

하지만 농번기라서 춘향의 생일인 4월 8일로 바뀌었다. 1986년부터 민간 주도로 행사가 치러지고 있다. 2030년 춘향제 100주년을 위한 장기 전략과 지역 문화관광산업의 도약을 이끌기 바란다.

제주 4·3사건 내막

제주 4·3사건은 남로당 무장대와 토벌대 간의 무력 충돌과 토벌대의 진압 과정에서 다수의 주민들이 희생당한 사건이다.

1947년 3·1절 기념 제주도 대회에 참가했던 이들의 시가 행진을 구경하던 군중들에게 경찰이 총을 쏘아 6명이 숨졌다.

미군정은 당시 총파업이 경찰 발포에 대한 도민의 반감과 이를 증폭시킨 남로당의 선동에 있다고 분석했다. 하지만 사후처리는 경찰의 발포보다는 남로당의 선동에 비중을 두었다.

검거 한 달 만에 500여 명이 체포됐고, 1년 동안 2,500명이 구금됐다. 결국 1948년 4월 3일 남로당 제주도당이 주도한 무장봉기의 실패탄이 울렸다. 이승만 정부는 군 병력을 제주에 보냈다.

계엄령이 선포된 이후 진압군은 주민들을 집단으로 살상했다. 목숨을 부지하기 위해

임산하는 피난민이 늘었다. 추운 겨울을 한라산에서 숨어 다니다 잡히면 사살되거나 형무소 등지로 보내졌다.

토벌대의 초토화 작전으로 약 3만여 명이 숨졌다. 마을 95% 이상이 불에 타고 마을 자체가 없어져버린 이른바 '없어버린 마을'이 수십 개에 이른다. 1949년 6월 무장대 사령관이 사살되면서 무장대는 궤멸되었다.

그러나 6·25전쟁이 발발하면서 보도연맹 가입자, 요시찰자, 입산자 가족 등이 예비검속이라는 이름으로 불합격 집단으로 희생되었다. 전국 각지 형무소에 수감되었던 4·3사건 관련자들도 즉결처분되었다.

1947년 3·1절 발포사건과 1948년 4·3 무장봉기로 촉발되었던 제주 4·3사건은 1954년 7년 7개월 만에 막을 내렸다. 2000년 4·3특별법이 공포되고, 2008년 10월 정부의 진상보고서가 채택되었다.

사진으로 보는 지구촌 소식

급수 트럭에서 물 받는 팔레스타인 난민들



11일(현지 시간) 가자지구 칸유니스에서 팔레스타인 피난민들이 급수 트럭에서 물을 받고 있다.

필리핀 중간 선거, 투표 순서 기다리는 유권자들



12일(현지 시간) 필리핀 케손시티의 한 투표소에서 유권자들이 투표 순서를 기다리고 있다. 필리핀은 이날 오전 7시부터 상·하원의원, 시장·주지사 등을 뽑는 중간선거 투표를 시작했다.

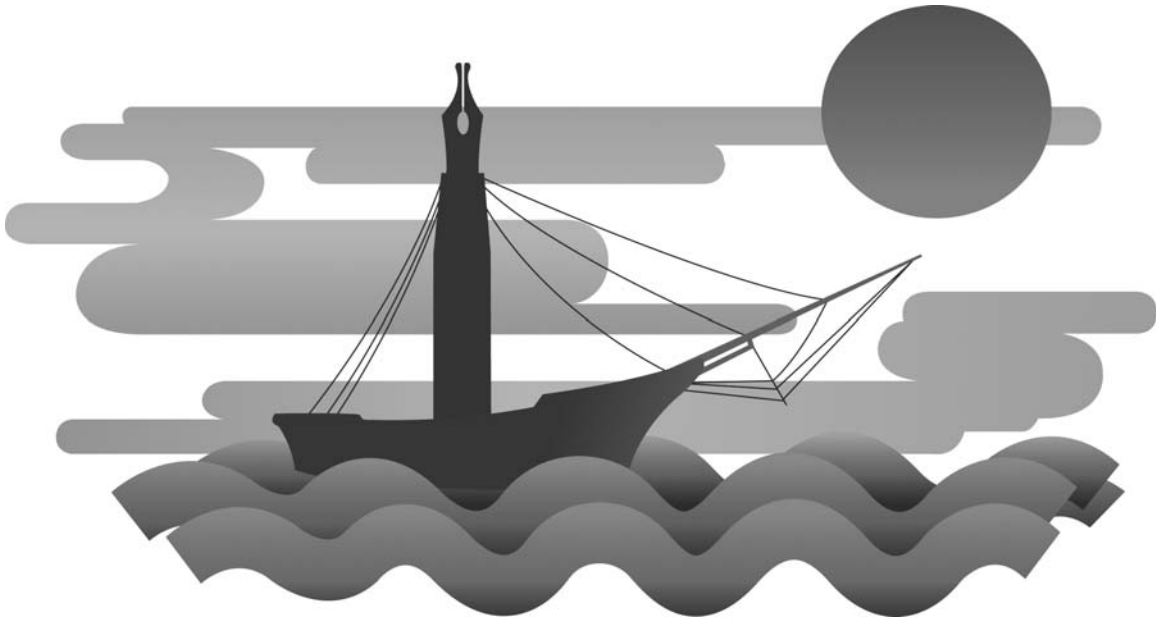
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

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 행태를 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