

건강 칼럼

사상체질에 따른 퇴행성관절질환 예방법

**요**즘 많은 분들이 인공관절을 하고 치료를 받으러 오는 경우가 많다. 고관절, 무릎관절에 인공관절을 하고 온다. 옛날 육백민들의 사냥이 기계를 인체에 부착하여 적과 싸우고 고장이 나면 공장에서 기계를 바꾸는 장면이 생각이 난다. 검사를 하여 퇴행성인거나 연골이 달은 경우에 MRI를 통하여 검사를 하고 조금만 퇴행성소견이 있으면 수술을 권하는 경우가 많은 것 같다. 판단은 환자 자신이 해야 하지만 신중을 기하는 것이 좋을 것 같다. 여러 가지 비수술적 치료법으로 치료를 하여 치료를 하는 것이 좋는데 당장 통증이 심하다고 급하게 결정하는 경우가 많다. 인공관절 수술 후에 좋아지는 사람도 있지만 수술 후에 더 악화되는 사람도 많기 때문이다. 앞으로 90세를 넘게 살아가야 하는 것도 생각을 해 보아야 한다. 통증이 스트레스, 정신적 원인, 화병 등으로 인하여 오는 경우에 잘못 수술을 하면 통증이 없어지지 않거나 다른 곳으로 통증이 옮겨갈 수 있다. 최대한 비수술적인 치료법을 시행한 후에 결정을 하는 것이 좋지 않을까 생각한다. 치료보다 가장 좋은 방법은 미리 예방을 하는 것이다.



김수범  
우리회의원장

사상 체질적으로 무릎을 관리한다면 효과적으로 퇴행성관절질환을 예방할 수 있다. 체질적으로 뼈가 가장 약해지기 쉬운 체질은 소양인이다. 성격이 급하고 활발하며 직선적인 소양인은 뼈를 주관하는 신(腎)의 기능이 약하여 다른 체질에 비하여 하초의 기능과 관절의 기능이 떨어진다. 과도한 성생활을 하는 경우에는 뼈가 더 쉽게 상하기 쉽다. 자신의 체력보다도 마음이 항상 앞서기 때문에 무리하게 힘을 쓰다보면 뼈속의 힘까지 다 소모하다 보니 퇴행성관절염이 많이 올 수 있다. 따라서 마음을 항상 안정을 하고 화가 생기지 않게 하여 하초에 음기가 쌓여 신장을 튼튼하게 하는 것이 중요하다. 고등어, 콩치, 참치, 등푸른 생선, 해삼, 검은콩, 정어리, 새우, 해파리, 돼지족발, 감자탕 등이 좋으며 차로는 우슬차가 무릎

의 순환을 돕고 튼튼하게 해주며 뼈를 튼튼하게 하여주는 소양공진단도 좋다. 비단하고 느긋하며 습과 담이 많은 태음인은 체격이 크고 튼튼하며 뼈도 강한 경우가 많다. 그러나 자신의 체력을 너무 과신하여 무리하게 노동이나 운동을 하는 경우에 관절에 무리한 힘이 가해져 퇴행성관절염에 걸릴 수 있다. 또한 기혈의 순환이 다른 체질에 비하여 잘 안되어 관절의 손상이 올 수 있다. 따라서 관절에 무리가 가는 일을 피하고 기혈의 순환이 잘되게 적절히 운동하며 충분한 땀을 내주는 것이 좋다. 실내자전거나 누워서 운동 등을 하거나, 목욕이나 찜질 등으로 땀을 내주는 것도 효과적이다. 과식을 금하며, 기름진 음식을 피하고 습기가 많은 곳에 오래있지 않는 것이 좋다. 뼈를 튼튼하게 하는 식품으로는 우유, 치즈, 두부, 검은콩, 호두, 미역, 다시마, 콩류, 된

장, 버섯류, 장어, 연어, 대구, 도가니탕, 소무류, 소철주 등이 좋다. 차로는 엄나무껍질 차가 관절의 순환을 도와주고, 뼈를 튼튼하게 해주는 태음공진단이 좋다. 푹푹하고 내성적이고 소화기능이 약한 소음인들은 심천적으로는 뼈가 강하지만 전체적인 체력이 약한 경우가 많다. 따라서 소화 흡수를 잘하고 몸을 따뜻하게 하며 체력에 맞는 운동을 하고 잘 먹어야 뼈가 튼튼해진다. 운동은 뛰는 운동이 좋은데 자신의 체력에 맞게 하여야지 남들과 같이 하면 관절에 손상이 올 수 있다. 좋은 음식은 뼈에 먹는 생선인 멸치, 미꾸라지, 뱀어, 시금치, 속삭 등이 좋다. 차로는 두충차가 좋으며 뼈를 튼튼하게 하여주는 소음공진단이 좋다. 저절적으로 사체가 발달한 태음인은 기운이 위로 많이 오르는 관계로 뱃속의 영양분이 많이 빠져나가 팔, 다리의 관절이 약해질 수 있다. 오래 서있거나 걸으면 힘이 빠져서 걷지 못한다. 따라서 화를 적게 내어 마음을 안정시키며 음식은 자극적인 것을 피하고 담백한 것을 복용하는 것이 좋다. 신장과 뼈를 튼튼하게 하여주는 새우, 해삼 등이 좋다. 차로는 뼈와 관절을 튼튼하게 하여주는 오가피차가 좋다.

독자제언

SNS에 무방비 노출 된 청소년 성범죄

사회관계망서비스(SNS)를 사용하는 개인과 기업이 늘면서 SNS 통한 소통은 어느덧 생활의 일부가 되었다. 때론 뉴스보다도 빠르게 정보를 제공하며 정보 확산의 주축이 된 SNS이지만 유해정보에 청소년들이 쉽게 노출되면서 청소년 성범죄의 위험성이 커지고 있다. 방송통신심의위원회에 따르면 2017년 상반기 시정요구 대상 정보 중 3만 여건이 성매매와 음란정보로 '편하게 돈을 벌 수 있다', '월수입 300+' 등의 문구가 들어간 광고글은 물론 성인이 보기 민망한 사진도 SNS에서 제약 없이 쉽게 찾아볼 수 있다. 사람을 통해 은밀하게 유통되던 마약류가 SNS를 통해 거래 되는가 하면 성매매나 음란물이 공개적으로 확산되는 등 SNS는 이제 유해정보의 온상이 되어버렸다. 하지만 SNS특성상 이용자가 많고 정보를 걸러내기 어렵다 보니 넘쳐나는 유해정보들의 확산을

막기 힘든 실정이다. 미국 이후의 SNS인 '텀블러' 등 해외 사이트는 최근 문제시 되고 있는 '자인 능력' 등 디지털 성범죄의 유통창고로 되고 있지만 국내법 적용이 어렵다 보니 무분별하게 올라오는 유해정보를 차단하기가 쉽지 않다. 경찰청에 따르면 전체 청소년의 성범죄가 감소하는 것과 달리 인터넷·SNS 등 통신매체를 이용해 일으키는 청소년 성범죄는 꾸준히 증가하고 있는 추세이다. 청소년들은 상대적으로 스마트폰과 SNS 이용에 익숙하지만, 범죄에 대한 인식은 부족해 단순 호기심이나 장난으로 범죄에 빠져들기 쉽다. 규제미련을 위한 지속적인 관심과 적극적인 예방활동으로 청소년들이 SNS를 통한 범죄의 덫에 빠지지 않고, 통신매체를 이용한 청소년 성범죄가 하루빨리 근절될 수 있길 바란다. 김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

독자제언

신학기철 아이들 관심 필요

신년던 방학이 끝나고 3월이 되면 학교들은 개학, 개강을 시작하기 시작한다. 새로운 반, 새로운 친구들과 함께 하는 시간이 즐겁고, 설레는 마음을 가진 학생들이 있는가 하면 학교에 다시 등교하는 것이 끔찍하고 우울한 마음을 가진 학생들도 더러 있을 것이다. 가정과 학교에서 학교폭력에 대해 심각성을 깨닫고 이를 예방하기 위해 많은 노력을 하고 있지만 아직도 학교 내외에서 학교폭력의 피해자가 있을 가능성이 있다. 아직 자아완성이 되지 않아 잘못된 생각을 가지고 올바르게 못한 행동을 하는 아이들이 있기 때문에 이는 아이들의 탓만 할 것이 아니라 옳고 바른 방향으로 잡아주기 위한 어른들의 지속적인 관심도 필요하다. 학교폭력은 결코 잘 드러나지 않

고, 피해학생이 제때 대처하지 못하고 혼자만 속앓이 하는 경우가 많아 주위 아이들이 주의 깊게 살펴 볼 필요가 있다. 학교폭력은 학교 내·외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭력, 감금, 협박 및 성폭력, 따돌림 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 주는 행동 모두를 이야기한다. 그렇기 때문에 학교 내에서 발생하는 폭력만 학교폭력이라 생각하지 말고 아이들 눈높이에 맞는 교육을 하고, 무엇보다도 아이들에게 끊임없는 관심과 애정을 주어야 한다. 아이들은 무의식중에 자신이 어려운 상황에 처해 있거나 학교폭력을 당하고 있다면 어른들에게 신호를 줄 것이다. 이를 알아채려면 학교 측이나 부모님의 작은 관심이 필요하기 때문에 이를 간과하지 않도록 주의하자. 오호서진인경찰서 마이피출소경위

사설

전북도는 군산 살리기 확실하게 해야

전북도는 군산살리기를 확실하게 해야 한다. 이낙연 총리가 군산을 방문해 GM 폐쇄와 관련해 해법을 모색하고 있다고 말했지만 미덥지 않다. 군산의 경제 위기 극복을 위해 조기 지원을 약속했지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 아무도 없다. 그저 원론적인 약한 소음인들은 심천적으로는 뼈가 강하지만 전체적인 체력이 약한 경우가 많다. 따라서 소화 흡수를 잘하고 몸을 따뜻하게 하며 체력에 맞는 운동을 하고 잘 먹어야 뼈가 튼튼해진다. 운동은 뛰는 운동이 좋은데 자신의 체력에 맞게 하여야지 남들과 같이 하면 관절에 손상이 올 수 있다. 좋은 음식은 뼈에 먹는 생선인 멸치, 미꾸라지, 뱀어, 시금치, 속삭 등이 좋다. 차로는 두충차가 좋으며 뼈를 튼튼하게 하여주는 소음공진단이 좋다. 저절적으로 사체가 발달한 태음인은 기운이 위로 많이 오르는 관계로 뱃속의 영양분이 많이 빠져나가 팔, 다리의 관절이 약해질 수 있다. 오래 서있거나 걸으면 힘이 빠져서 걷지 못한다. 따라서 화를 적게 내어 마음을 안정시키며 음식은 자극적인 것을 피하고 담백한 것을 복용하는 것이 좋다. 신장과 뼈를 튼튼하게 하여주는 새우, 해삼 등이 좋다. 차로는 뼈와 관절을 튼튼하게 하여주는 오가피차가 좋다.

전북도는 군산 살리기를 확실하게 해야 한다. 지금 군산의 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 지진을 당한 듯 함께 흔들리고 있다. 사태가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 군산 GM의 폐쇄 조정이 알려진 이후에도 전북도는 미온적으로 나온 것이 사실이다. 전북도는 지난 연말 이후 군산 GM의 흔들리는 모습을 지켜만 보았을 뿐, 대책 없이 시간만 보냈다. 발등에 불이 떨어져서야 당황해 하는 모습을 보인 것은 어찌구무 없는 일이다. 전북도는 정부측에 요구할 것을 구체적으로 요구해야 한다. 그 구체적인 요구가 없다면 전북도가 요즘 보여주는 행보 또한 실망스러운 것으로 결론이 날 가능성이 크다. 전북도는 더욱 분발해 마땅하다. 전북도는 그동안 말로만 전북의 자존과 제류 찾기를 주장한 측면이 없지 않다. 그 발언이 도민의 민심 달래기용으로 그치고만 다면 곤란하다. 군산 경제를 살려내겠다고 천명했으면 원가를 보여주어야 했다. GM 측이 폐쇄하겠다고 고집을 부리고 있는 이때, 수틀리면 스스로 나서서 담판을 짓고 말겠다는 각오도 불사해야 한다.

서민들이 식탁물가 걱정하고 있다

서민들이 식탁물가를 걱정하고 있다. 그도 그럴 것이 식재료들이 십수년 이래 최고의 인상을 보여왔기 때문이다. 그런데 앞으로가 더 걱정이다. 더 높은 물인상이 있을지 모른다는 전망도 있기 때문이다. 군산과 남원 쪽에서 어두운 소식만 들려들더니 이제는 식탁 물가까지 서민들의 속을 뒤집고 있으니 답답하다. 전북도와 각 시군 지자체가 고민을 좀 해줘야겠다. 지금 전북도와 각 시군 지자체에게 주고 싶은 말은 분명하다. 저변에 통계청이 보고한 것을 다시 상기해야겠다. 우리 전북의 현실이 가난한 지역의 대명사처럼 돼버린 전남보다도 못하다니 문제이다. 정말이지 가난한 세대의 살림살이 형편이 난감하다. 도내의 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못하는 세대가 적지 않은데 그것은 하루 하루의 생활이 빠듯한 때문이다. 그런데 설상가상으로 영끌계수의 수치가 사상 최대라니 난감하다. 영끌계수가 십수년 내 최대라는 보고는 전국적인 현상이지만 전북이 특히 그 영향을 심하게 받고 있지 않다. 그래서 도내 언론

서민들이 식탁물가의 걱정하고 있다. 그도 그럴 것이 식재료들이 십수년 이래 최고의 인상을 보여왔기 때문이다. 그런데 앞으로가 더 걱정이다. 더 높은 물인상이 있을지 모른다는 전망도 있기 때문이다. 군산과 남원 쪽에서 어두운 소식만 들려들더니 이제는 식탁 물가까지 서민들의 속을 뒤집고 있으니 답답하다. 전북도와 각 시군 지자체가 고민을 좀 해줘야겠다. 지금 전북도와 각 시군 지자체에게 주고 싶은 말은 분명하다. 저변에 통계청이 보고한 것을 다시 상기해야겠다. 우리 전북의 현실이 가난한 지역의 대명사처럼 돼버린 전남보다도 못하다니 문제이다. 정말이지 가난한 세대의 살림살이 형편이 난감하다. 도내의 근로 빈곤층 중에는 노후 준비를 제대로 못하는 세대가 적지 않은데 그것은 하루 하루의 생활이 빠듯한 때문이다. 그런데 설상가상으로 영끌계수의 수치가 사상 최대라니 난감하다. 영끌계수가 십수년 내 최대라는 보고는 전국적인 현상이지만 전북이 특히 그 영향을 심하게 받고 있지 않다. 그래서 도내 언론

**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**