

건강 칼럼

50견? 60견?

우리는 주변의 이런저런 자리에서 50견이라는 말을 들었거나, 그게 뭐지? 하는 생각은 가져봤을 것이다. 증상을 겪거나 지나 온 분들은 그 고통을 다시 떠올리기는 굉장히 싫을 것이다. 일반적으로 말하는 오십견(五十肩:frozen shoulder)은 동결견(凍結肩)이라고도 하며 어깨관절이 굳어져 가거나 굳어져서 관절의 기능을 약간만 할 수 있거나 전혀 할 수 없는 경우를 말한다. 영어 명에서 보듯이 얼음처럼 딱딱해진 어깨를 통칭한다 보면 되겠다. 원인은 각 개인차가 있지만 다양하게 발병하며 증상과 정도에 따라 의학적으로 세분화된 병명이 있으며 재활과 치료법도 경우에 따라 다르다. 일부이지만 웨이트트레이닝, 테니스, 배드민턴 등을 즐기다가 과운동으로 인한 주변조직의 손상으로 치료과정에서 관절 주변의 운동성이 떨어져서 오기도 한다. 나이라는게 참 오묘하다. 누구나 다 겪는 생로병사의 과정이지만 대충 사람은 자기 생년의 띠에 따라 생리적인 성장, 발전, 쇠퇴, 소멸의 길을 간다. 태어나서 첫 번째 띠가 돌아오는 12살에 성징(性徵)이 나타나고 성장속도가 빨라져 두 번째 띠가 돌아오는 24살쯤이면 외형적인 성장은 최고조에 이른다. 그 후 약 12년 정도 인생의 전성기를 구가하다가 세 번째인 36살 즈음이면 신체의 활성은 서서히 하



이윤희 대한운동영양학회 부회장

강곡선을 찾기 시작한다. 스포츠선수들이 이 때쯤이면 반응속도와 근력이 떨어져 은퇴를 고민하기 시작하거나 은퇴를 한다. 네 번째 띠가 돌아오는 48살 언저리에 가면 남녀 공히 본인이 노화를 현저히 느끼기 시작한다. 몸 여기저기서 기능이 떨어지거나 회복력이 늦어지는 것을 실감한다. 젊어도 오지말라 해도 어쩔 수 없이 온다. 우리들은 이 때를 갱년기라 부른다. 50살 전후해서 그 동안 몸을 잘 사용하지 않았던 분들은 각 관절을 쓰고 있는 관절주머니, 연골, 인대 등이 혈액순환이 원활치 않아 탄력이 떨어지고 관절주머니에 안에 있는, 관절을 부드럽게 움직여주는 윤활액이 줄어든다. 이 시기를 해서 운동량, 몸의 움직임이 줄어들면서 통증을 멀리하고 관절과 근육의 퇴행이 급격해지면서 불편함과 미미한 통증이 시작된다. 그렇게 되면 처음에는 나이 먹어서 그런가? 하고 대수롭지 않게 생각하다가 통증이 심해지고 움직임이 둔해지면서 심각하게 받아들인다.

심하면 목과 손가락 쪽으로 방사痛으로도 발전되며, 관절주머니가 협착되어 근육, 연골 등이 뼈처럼 딱딱해지는 석회화까지 진행되기도 한다. 어깨의 움직임(회전)은 현저히 줄어들어 올리거나 뒤로 젖히지 못하는 상황까지 간다. 옷을 입고 벗고 하는 시소한 일상생활의 불편함은 더 말할 나위가 없다. 팔을 움직일 때마다 시도 때도 없이 찾아오는 통증은 말할 것도 없고, 심지어 용변후 뒤처리도 안 되는 지경에 이르기기도 한다. 그나마 21세기 들어 운동의 중요성이 부각되고 나름대로 실천하는 분들이 늘어나고 영양섭취가 좋아져 그 증상이 나타나는 시기가 예전보다 대략 10여년 정도 뒤에 나타나는 경향을 보이고 있다. 즉 60 전후 회갑 즈음에 나타나는 것이 요즘의 흐름이다. 그래서 병년상 50견이라 하지만 일부에서는 60견으로 불리기도 한다. 그런 노화의 증상 없이 장년, 노년으로 이어지면 참 다행이나 정도의 차이는 있지만 지극히 낮은 불편함을 감수하고 살아가고 있다.

예방하는 방법으로는 한 살이라도 젊을 때부터 각자 여건에 맞는 운동을 실천하는 것이다. 특히 팔, 다리 운동은 기본이다. 맨손체조, 팔굽혀펴기,철봉매달리기 등도 아주 훌륭한 예방법이다. 본인의 어깨관절의 가동범위를 최대한 활용하여 벌리거나 컸히거나 돌리거나 하여 관절의 기능을 원만하게 유지하는 것이다. 아침, 저녁으로 하루에 1~2회 정도만 실시해도 훌륭한 운동이 된다. 하지만 뼈뚫리게 돌리기는 현실에서 얼마나 실시하고 있는지, 스스로에게 지문해 보아야 한다. 벌 것 아닌 것 같아도 예방하는 데는 그만큼 한 것이 없다. 인근 아파트, 소공원에 설치되어 있는 어깨돌리기, 간단한 운동기구 등을 이용하여 운동하거나, 바벨, 덤벨을 이용한 웨이트트레이닝은 실시한다면 이보다 더 좋을 수는 없다. 치료법으로 물리치료로 온열치료(패드,전기찜질기 등),전기자극, 초음파, 운동치료 등이 있으며 관절주머니,연골, 주변 근육, 인대 등을 따뜻하게 하여 염증을 줄이거나 없애고 신선시켜 가동성을 향상시키거나 복원시킬 수 있다. 우리 몸은 쓰지 않으면 탄력이 떨어지고 관절의 가동범위가 줄어든다. 결국은 삶의 질이 좋지 않게 된다. 지금 당장 의자에서 일어나 허리도 이리저리 돌리고 움직여보자. 기지개라도 키고 어깨를 활짝 펴고 힘차게 돌려보자!

독자제언

최근 지역마다 축제를 여는 나들이철을 맞으며 가족과 연인, 친구들과 함께 봄의 화창한 날씨를 즐기기 위해 전국 각지로 여행을 떠나는 사람들이 많다. 하지만 여행을 가기 전 점검해야 할 가장 중요한 사항은 교통사고 예방이다. 통계에 따르면, 졸음운전은 교통사고 시 사망사고로 이어지는 확률이 30%를 넘는 것으로 최근 졸음운전으로 사고를 야기한 건수는 3,000건이 훌쩍넘어서며,부상자가 634명 사망자는 무려 160명으로 그 위험성을 나타내고 있다. 게다가 전문가들은 졸음운전의 위험성이 혈중 알코올농도 0.17%상태의 음주운전에 상응한다고 주장한다. 이

는 면허 취소수치를 훨씬 웃도는 것으로 만취상태의 운전과 다르다는 것이다. 특히, 졸음운전이 음주운전보다 더 무서운 이유는 무의식중에 벌어지는 일이라는 것이다. 졸음운전을 하게 되면, 앞차량은 물론, 신호, 사람, 장애물 등을 무시하며 달리게 되는 등 무의식 상태로 운전할 하게 되기 때문에 사고가 나면 치명상을 불러일으킨다. 실제로도 교통사고 유형 중 사망률1위가 졸음운전인 이유도 무의식 중 운전을 하기 때문이라고 한다.

이러한 음주운전보다 더 무서운 졸음운전을 피할 수 있는 방법은 무엇일까? 첫째로, 평소 차 안을 자주 환기시켜야 한다. 창문을 닫은 채 운전하는 차 안에는 산소가 부족하다. 부족한 산소는 뇌에 피로감을 가져오고, 이 피로감이 졸음을 유발하게 된다. 둘째로 통승자와 대화를 나누거나 음악을 듣는것도 좋은 방법이다. 졸음운전 사고 중 가장 많은 수가 1인 운전자 가운데서 발생한다. 통승자와 이야기를 나누며 운전을 하게 되면 졸음이 달아나는데 큰 도움이 된다.

마지막으로 가장 중요한 것은 졸음이 오거나 피곤하면 졸음을 깨울 수 있도록 휴게소에 들려 잠시 휴식을 취하며 바람을 쐬거나 간단한 스트레칭을 해주는 것이다. 고속도로를 달리다보면 여러가지 졸음운전 예방에 대한 플래카드가 보인다. "졸음운전! 자살운전!", "졸음운전, 저승으로 가는 길" 그만큼 졸음운전 사고발생시 치사율이 높기 때문에 졸음운전은 단순히 잠이 쏟아진다는 개념이 아닌 자칫 큰 사고로 발생할 수 있다는 경각심을 가지고 운전자 스스로 각별히 주의하도록 해야겠다. 장문서 고창경찰서 모양지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사설

지역 발전 위해 함께 달려야

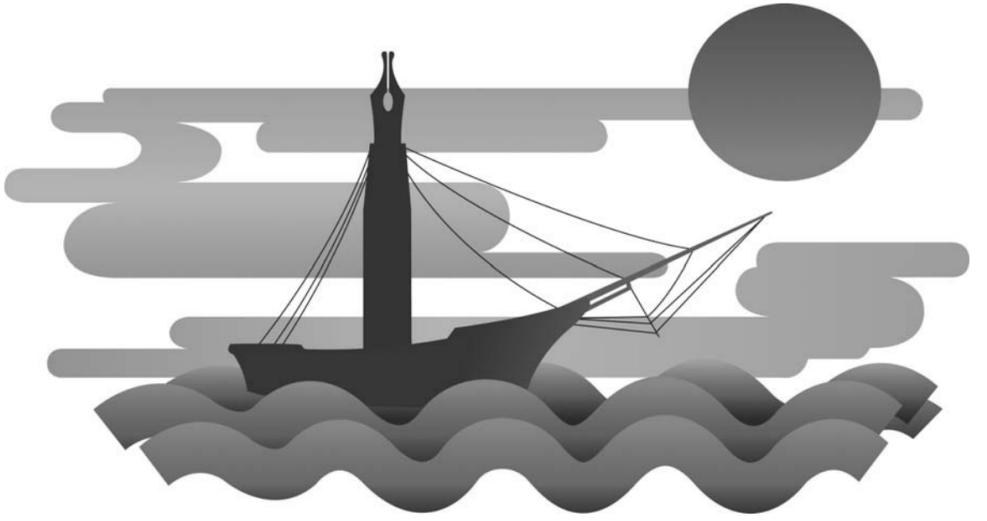
지역발전이 항상 중심 주제가 돼야겠다. 이 말은 전북도에게만 하는 말이 아니다. 요즘 때가 때인지라 신경이 이상하게 꼬여가고 있음은 이해할만 하다. 그래도 중앙민간 성과를 가지고 자기 쪽 노력 더해야 주장하고 있음은 꼴불견이다. 그렇게 별 것 아닌 걸 가지고 자기 쪽 공로라며 설전 벌이듯 해가지고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 저번에 SOC 문제가 잘 안풀렸을 때 서로 네댓 공방을 했었는데 도민들은 그걸 불쌍 사납게 여겼다. 합심해주시기를 한 두 번 당부한 것도 아닌데 자꾸 그러면 곤란하다. 전북 발전은 전북도만 이끌어가는 게 아니다. 다들 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알수 있는 것처럼 지역 경제의 발전 구축은 너와나의 구분이 없어야 한다. 전북도와 군산시민들은 발등에 떨어진 불 때문에 괴로워하고 있는데 국회는 탄압이어서 하는 말이다. 현재 여야의 정쟁으로 군산을 위한 긴급 지원 추정안이 찬밥 신세이다. 사정이 급한 것도 그러나 다른 것들은 더 말할 나위가 없다.

그래서 우리 전북의 발전을 위한 모든 사업들이 큰 도전을 받고 있는 형국이다. 지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도시사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 꼭 넓게 뛰어야 한다.그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족할 나날이다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 모두 고만고만한 게 사실이니깐 말이다. 그러므로 지역 발전 사업에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야겠다. 저번에 공표했던 탄소 산업 구상도 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그 모든 걸 실현시키기 위해서는 목표를 향해 함께 달리는 행보가 있어야겠다.

기업 생존률 지금은 어떠한가?

기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 전국 최하위라는 보고가 수년 간 계속됐는데 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 들어보니까 그 대답이 뻔해도 그렇다. 더 악화됐으면 악화됐지 나이지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 지역 경제의 성장동력이 살아야 한다는 바람이 안타까울 뿐이다. 군산 GM이 그 생명이 다했는데도 다시 살아나기를 갈망하고 있는 것처럼 말이다. 정부가 어떻게든 재가동시키겠다고 말한 걸 두고 그게 거짓 희망인줄 뻔히 알면서도 미련을 갖고 있는 것처럼 말이다. 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 이같은 당부는 저번에도 했던 바이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안된다. 중소기업들 쪽에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않고 있는 요즘이다. 그동안 중소기업을 살린다는 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록

중소기업의 형편을 살펴야 한다. 언제고 그랬거니와 돈이 들지 않는 전북 경제는 정해진 상태이다. 평균집아 도내 기업들 10개 중 7개가 5년내에 문을 닫고 있다니 난감하다. 오래전부터 기업인들은 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 앞으로도 그렇다면 문제이다. 지금 전북도더러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한류를 계속 담당해줘야 하는 까닭이다. 지역 경제를 받쳐주는데 그 역할이 컸다는 이야기이다. 전북도는 도내 중소기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 전북도는 실제 현장에서 뛰고 있는 기업인들을 고무시킬 방안을 고민해야 한다. 기업생존률 전국 최하위라는 보고가 이제 더 이상 계속되게 해서는 곤란하다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 기업 생존률을 끌어 올려야 한다.



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**