

건강 칼럼

비만 내리면 뼈마디가 쭈시고 아프다?

장 마가 시작되면 '뼈마디가 쭈시고 아프다'고 호소하는 사람들이 많다. 반대로 관절염 환자들은 맑고 쾌청하고, 따뜻한 날에는 훨씬 통증이 덜하다고 말한다. 이 통증은 류마티스관절염 뿐 아니라 관절의 퇴행성 변화를 일으키는 골관절염, 그리고 온 전신의 관절염 및 근육통을 호소하는 섬유근육통 질환자들에게서 나타나는 공통된 현상이다.

이런 현상에 대한 과학적 접근을 위하여 많은 연구가 수행되었지만 아직 확실한 과학적 근거는 없다. 다만 외부온도가 떨어질 때, 그리고 상대적으로 습도가 높아질 때 관절의 통증을 느끼며, 관절의 경직(굳는 느낌)이 더 증가한다는 수많은 보고를 근거로 저기압, 고습, 저온이 관절염의 통증을 악화시킨다는 것은 사실로 받아들여지고 있다. 그 밖에도 고온다습한 날씨에 에어컨을 온종일 틀고 지내는 사람들이 많은데, 저온, 추위는 관절염을 악화시키는 것으로 알려져 있다. 따라서 관절염 환자는 실내온도를 너무 낮추지 않는 것이 좋다.

▲평소보다 통증과 뻣뻣함 심하면 운동 줄이고, 전후 스트레칭을 더
장기간 비가 오고, 저기압이라 통증이 심해졌다고 운동을 중단하는

사람들이 많다. 그러나 운동을 중단하면 근육이 더 위축되고 약화돼 관절을 보호하지 못하게 된다. 때문에 관절 손상과 통증이 더 심해질 수 있다. 따라서 꾸준히 관절에 좋은 운동을 지속하는 것이 좋다.

장기적인 관점에서 볼 때 관절염의 경우에는 운동이 약물보다 치료 효과가 더 좋다고 할 수 있다. 그러나 이는 반드시 적절한 운동을 적당한 양을 시행하는 경우에 한해서다.

대개 관절염에 좋은 운동은 수영, 스트레칭, 자전거 타기(저속), 요가 등이다. 이들은 모두 실내운동이므로 장마철에도 할 수 있는 운동이다. 평소에 이 운동을 하고 있던 환자라면 계속하되 만약 약 장마로 인하여 통증과 뻣뻣함이 심해졌다면 운동시간을 줄이고 운동 전 후에 스트레칭을 더



허진욱

울지대학교 울지병원
류마티스내과 교수

하는 것도 도움이 된다. 단, 관절염 환자가 운동할 때는 반드시 다음의 주의 사항을 지켜야 한다.

▲열감 없는 관절통은 온찜질, 열감 있는 관절염증은 냉찜질
첫째, 환자 자신에게 맞는 운동의 종류와 지속 시간에 대하여, 반드시 자신에 대해 잘 알고 있는 관절염 주치의로부터 상세하게 처방을 받아야 한다. 예를 들어 걷기 운동의 경우 이 운동이 현재 자신의 무릎 관절염에 도움이 되는지, 그렇다면 한 번에 몇 분간, 하루에 몇 회 정도 시행하는지 등 자세한 지시를 받는 것이 좋다. 부적절한 운동을 하면 오히려 관절염을 악화시킬 수 있기 때문이다.

둘째, 관절에 통증이 있을 때는 보통의 경우 운동을 중지하고 관절을 쉬게 하는 것이 좋다. 걸어야

리가 튼튼해진다고 통증을 참아가며 무리하여 걷는 것은 오히려 관절염을 악화시킨다.

셋째, 매일 조금씩 꾸준히 하여야 한다. 운동의 효과는 즉각적이지 않으며 서서히 나타나므로 인내심을 가져야 한다. 만약 부종이나 열감이 없이 관절통이 있는 경우 통증을 줄이는 방법으로는 뜨거운 물주머니로 찜질을 해주는 것이다. 찜질은 피부보다 더 깊은 조직의 온도를 변화시켜 관절의 뻣뻣한 증상을 완화시키고, 관절의 기능을 향상시킨다.

그러나 너무 고온의 열찜질을 자주 반복하면 관절염골 및 조직에 함유되어 있는 콜라겐의 파괴가 일어나므로 피하는 것이 좋다. 반대로 관절의 열감이 심하여 국소적으로 관절부위에 열감이 있는 경우에는 오히려 냉찜질이 효과적이다.

뼈마디가 쭈시고 아프다고 호소하는 관절염의 경우 대부분 관절주위의 통증이거나 근육통으로 환자가 느끼는 주관적인 증상이다.

그러나 관절염은 실제로 관절이 붓거나 열감이 동반되기도 하고 또 눌러서 아프거나 관절의 운동이 제한되는 증상이 나타나므로 이러한 경우 반드시 류마티스 전문의를 찾아 정확한 진단 및 치료를 받아야 한다.

사설

전북 대도약은 일자리가 말한다

숨겨진 도지사가 전북 대도약 시대를 열겠다고 포부를 밝혔다. 도지사의 발언이 자신있어 보이는데 우선은 믿음직하다. 기존의 정책이 뒤집어지거나 회오리치는 일은 없었지만 그래도 도지사는 변화를 말했다. 그것은 일반 도민들도 어느 정도 전망할 수 있는 것들이다. 그런데 여기 짚어 볼 게 있다. 전북 대도약은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 늘 말하는 바이지만 전북 대도약은 일자리가 많아 가능하디. 먹을거리가 풍부해야 인구 유출을 막고 더 나아가 인구 유입도 있을 거 아니냐는 이야기다.

도지사를 비롯해 고위 관계자들은 전북 대도약의 성격을 알려야 한다. 미래 전북을 먹여 살릴 기 대주로 농생명산업을 꼽았는데 그것은 농도 전북의 이미지를 살리기 위해서였을 터이다. 그리고 전북도가 말한 그대로 엄청난 부가가치를 지닌 마지막 블루오션이라 판단했기에 그랬을 터이다. 그리고 '여행체험산업'이라는 카드를 꺼내들었는데 신선한 발상이다. 상주 인구가 늘지 않는다면 관광 여행 사업을 통해 체류형 인 구라도 늘려 보자는 지혜가 얹혀

지는 것이다. 전북도는 대도약을 위해 새만금 사업에도 더 많은 관심을 가져야 한다. 그것은 전북의 미래를 쟁기 위한 것이고 자존감을 찾기 위한 것이다. 연말에 새만금개발청이 우리 지역에 들어설 예정인데 그에 대한 대비도 철저해야 한다. 그리고 새만금 일지라에 우리 전북 기업들이 보다 더 많이 참여하는 변화가 있어야겠다. 그동안 다른 지역 기업들의 잔치판이었으니 하는 말이다. 새만금 사업에 우리 지역 기업들이 소외된 채로 있는 것은 도대체 말이 안된다. 그것은 해당 기업인뿐만 아니라 도민들도 열받는 일이 아닐 수 없다.

전북도는 탄소산업에도 눈길을 계속 주어야겠다. 탄소소재 응용은 자동차, 항공, 조선, 기계, 건설, 의료 등 그 범위가 넓다. 미래형 전기자동차와 자율 자동차는 물론이고 저변에 의료기기 타겟 부품에도 눈길을 둔 것은 방향을 잘 잡은 거라고 판단된다. 그리고 항공기 원형 복합재 수리공정 기술개발 사업에도 참여 의지를 분명히 하고 있으니 해당 업계의 기대가 터이다.

균형발전을 계속 말해야

지역 균형발전을 계속 말해야겠다. 그것도 함하게 강하게 말해야겠다. 정부가 균형발전을 도모하고 있다지만 이쪽 입장에선 미흡한 게 하나 둘이 아니다. 군산과 남원에서 일자리가 대량으로 증발한 다량대타에서 더욱 그렇게 보이고 있다. 지역간 균형 발전이 제대로 안되고 있는 것이 더욱 신경 쓰이는 오늘이다. 정부는 지방균권을 말하고 있지만 실이 없는 그런 것은 도민의 입장에서 따지지 않는다. 고분만 가동시키는 것 과를 초래할 게 변하니 말이다.

전북도는 지역 현안들이 지지부진한 것을 짚어주어야 한다. 지원을 약속받은 사업들인데 왜 그러는지 모르겠다. 역대 정부가 예산 편성에 인색한 탓이 컸다고 해도 현정부마저 그러는 것은 곤란하다. 전북도는 열심히 애쓰고 있다는 말만 되어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 말로만 현안사업이 지 정해진 사업들이 아닐 수 없다. 국책사업인 새만금 개발사업이 저러니 다른 사업들이야 더욱하랴. 전북도의 청사진대로라면 진작에 마무리됐어야

할 일들이 아직도 터져거리는 모양새이니 답답하다.

전북도 관계자들은 이런 지적이 못 땅할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 게 아님을 인정한다. 사업들이 추진되고 있다지만 거북이 움직일 이다. 그런 까닭에 내국 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다. 같은 의 브록이타는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다. 새만금사업이 국책사업일 에도 인 추진의 광식이 합리적이 지 못해 경제적 실익이 기대처럼 못 미치고 있다. 더구나 이쪽 기업들은 새만금 사업에서 관심을 담고 있어 서러울이 크다.

전북 지역의 오늘을 수 년 전과 비교해도 별로 달라진 것이 없다. 따라서 지역 균형발전을 계속 요구해 마땅하다. 전북도는 미흡한 가운를 다져야겠다. 도민의 기대를 충족시키기에는 역부족이겠는 무산이다. 말로만 보쪽이 다운에 안 든다고 여러 번 지역현안지도 전북도는 심체를 내밀고 함하게 배 신해야 한다. 다른 광역지도 지자체보다 더 힘차게 뛰어야 한다. 그렇게 애쓰는 모습을 도민에게 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

인터넷 중고거래사기, 아는 만큼 보인다

"선입금 해주시면 바로 택배 운송장 번호 찍어서 보내드릴게요" 인터넷 중고거래시 흔히 볼 수 있는 말이다. 인터넷 중고거래란 사이트에 판매자가 물품을 등록하면 이를 구매하고자 하는 사람들이 전화나 문자, 카카오톡 등 다양한 방법으로 상호 연락을 취하여 거래를 하는 것이다.

인터넷, 모바일 사용의 증가로 일상 생활에서의 사이버 물품 거래도 증가했지만, 이를 악용한 범죄도 급증하였다. 하지만 사이버 상 물품거래 사기는 가해자 추적이 쉽지 않고, 가해자를 검거하더라도 피해를 회복하기 어려우므로 무엇보다도 예방이 필수적이다.

다음으로 이러한 사이버 물품거래 사기를 예방하는 방법을 알아보자. 첫째, 사이버 물품거래는 신뢰할 만한 소꿉물을 이용하고, 의심될 만한 소꿉물은 홈페이지에 주소, 연락처가 표시되어 있는지, 게시판에 고객 항의 글 등이 있는지를 꼭 확인해야 한다.

둘째, 될 수 있으면 신용카드를 이용하고, 현금거래를 유도하는 사람은 의심해 본다. 또 상대방이 직접 만나 거래하는 것을 회피하고 별다른 이유없이 택배거래만을 고집할 때도 의심이 필요하다.

마지막으로 경찰청 사이버감 압 활용이 있다. 스마트폰에 다운로드 설치하면 신고 된 기록이 있거나 의심 가는 전화 문자가 수신되었을 때 사기 주의라는 표시가 현출된다. 특히 거래 상대방 전 화번호가 인터넷 사기에 이용된 번호인지 검색할 수 있으므로 개인 간 거래 시에는 상대방의 전화번호가 인터넷 사기에 이용된 적이 있는지 사이버감 압을 이용해 검색해 봐야 한다.

이러한 사이버 예방법을 통해서 대부분의 사이버 물품거래 사기는 예방할 수 있다. 우리의 조그마한 관심과 노력이 사이버 공간을 더욱 편리하고 안전하게 만들 수 있다.

김나윤 정읍경찰서 심동지구대 경찰

사진으로 보는 지구촌 소식

상하이 초등학교서 흥기 난동 사건 발생



최근 상하이 쉬우이구 스와초등학교 앞에 보안요원들이 경계를 강화하고 있다. 이 초등학교 인근에서는 무차별 흥기 난동 사건이 발생해 이 학교 학생 2명이 숨지고, 학생 1명과 성인 1명이 다쳤다.

사외기과는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large graphic area featuring a stylized illustration of a sailboat on the left and a large sun on the right. Below the illustration, there is a section titled '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humanity that provides courage and hope). The text discusses the newspaper's commitment to providing quality content and supporting local development. At the bottom right, the newspaper's name '전주매일' (Jeonju Maeil) is prominently displayed along with its core values: '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' (Human-centered · Moral-centered · Local-centered).