

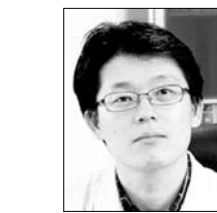
건강 칼럼

무릎 관절염과 뜬치료

보통 나이 드신 분들이 해마다 항상 겨울이 되면 무릎이 시리다고 호소하는 경우를 종종 볼 수 있다. 이러한 증상이 있을 때는 무릎 관절염을 의심해 볼 수 있다.

무릎 관절염이란 무릎에 발생한 골관절염(퇴행성 골관절염)을 말한다. 관절염은 뼈와 뼈가 만나는 연결 부위인 관절부위가 여러 원인으로 인해 손상돼 염증이 생기는 것을 말하는데 가장 흔하게 골관절염(퇴행성 관절염)이 있으며 같은 관절염이지만 다른 질환인 류마티스 관절염이 있다.

골관절염은 퇴행성 질환으로 관절 연골이 닳아 없어지면서 염증이 발생하는데 주로 무릎, 손가락, 엉덩이 등 일부 관절에서 그 증상이 나타나는 반면 류마티스성 관절염은 자가 면역 질환으로 면역체계에 이상이 생겨 관절을 감싸고 있는 활막에 염증이 발생하는 질환으로 손가락, 손목, 발목, 발가락 등 일부가 아닌 여러 관절 통증과 빈혈, 어지러움, 건조증후군



김이곤
구암한의원장

등 전신 증상을 나타내는 특징이 있다. 무릎은 골관절염이 자주 발생하는 부위로 그 이유는 체중이 골고루 분산되지 못하고 무릎에 집중되기 때문이다. 무릎 관절염은 관절연골이 변성 및 마모되거나 관절면 가장자리에 골극(뼈가시)이 형성되거나, 연골아랫면에 골경화(骨硬化)가 일어나는 등 골연골의 증식성 변화가 동반되면서 발생하는 관절 질환이다. 무릎 관절염은 그 증상이 심해지면 통증을 비롯해 몸의 기능이 제 한때 일상생활이 어려울 정도로 큰 불편함을 느끼게 된다.

날씨가 추워지거나 겨울이 되면 시리거나 무릎 통증 생기는 이유는 기온이 떨어지면서 체온 손실을 막기 위해 혈관이 수축되고 관절 내부 압력이 올라가기 때문이다. 무릎 관절염의 주요 증상은 무릎의 통증, 피로감, 관절 운동 장애, 붓기와 열감, 관절 주위의 압통이 있으며 운동 시 마찰음이 나기도 한다. 증상은 일반적으로 서서히 진행된다. 계단 오르내리기, 기립하기 등의 체중 부하를 받는 운동 시 통증이 발생하는데 이는 휴식을 취하면 줄어든다. 무릎 관절염이 더 진행되면 활액

막이 두꺼워지고 관절액이 증가하며 근 경련이 일어난 후 근육이 나 운동 제한, 관절 잠김, 팔결손(骨破壊), 인대의 불안정성 등을 나타낸다. 무릎 관절염은 아직까지 정복되지 않는 질환으로 예방하거나 완치할 수 있는 치료법은 없다. 대신 그 증상을 줄여 일상생활에 지장이 덜 되도록 여러 방법을 연구하고 있다.

생활관리, 약물요법, 수술 등의 다양한 치료법이 있지만 환자의 순응도, 효과, 부작용 등 그 장단점이 있다. 한의학에서는 한약과 침, 뜬 치료 등 관절염 통증을 줄이는데 활용되고 있다. 그중 뜬 치료는 쑥이나 약물을 태워 인체의 혈 위에 직접 또는 간접적으로 온열 자극을 줌으로써 질병을 치료하고 예방하는 한의학적 치료법으로 무릎 관절염에 효과가 좋다. 무릎 관절염에 효과 있는 혈 위치는 족삼리, 독비, 양구, 혈해, 음릉천, 내슬안 등이 있다.

독자제언

불법주정차, 남에게 피해를 주는 나만의 이기심

한 가구당 소유 차량 대수가 많아짐에 따라 불법주정차 및 주차 대란이 점점 심각해지고 있다. 이러한 불법주정차들로 인해 다른 운전자들이 교통규칙을 위반해야 하는 일이 다반사이고, 보행자의 통행에 불편을 주는 것은 물론 교통사고까지 초래하고 있어 여쩔 수 없는 일로만 간과하기에는 문제가 있다. 횡단보도나 버스정류장, 회전구간 등에 주정차된 차량은 통행을 막아 교통체증을 일으키고, 갓길 또는 좁은 골목길에 양쪽으로 불법주정차된 차량은 다른 운전자와 보행자들의 시야를 막아 직 간접적으로 교통사고를 일으킨다. 사망사고의 원인까지 되고 있지만 직접적인 사고 차량이 아닌 경우 불법주정차 차량의 운전자는 과태료만 내고 형사처벌은 면하는 경우가 대부분이다. 교통사고뿐만 아니라 신속히 출

동해야 하는 소방과 경찰의 긴급 차량들의 통행을 방해하는 것도 문제이다. 긴급한 상황에서 출동을 지연시키는 것은 물론 현장 진입을 막아 소중한 생명과 재산을 잃는 피해를 만들 수 있다. 어린이보호구역 역시 불법으로 주·정차를 할 경우 갑자기 차량들 사이로 뛰어 나오는 아이들을 운전자들이 발견하지 못하는 등 어린이 교통사고의 위험이 커진다. 불법 주정차한 운전자들은 본인의 차량으로 인해 대형사고가 일어날 수 있다는 것을 항상 염두에 두고 이를 금해야 한다. 인적·물적 피해가 급증하는 만큼 자신의 편리함만 추구하는 이기심과 안일함을 버리고, 불법 주정차 근절에 앞장서는 성숙한 시민의식을 보여주길 바란다. 백요섭 고령경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“국경수비대 전향”



25일(현지시간) 베네수엘라 접경 지역인 콜롬비아 시몬 볼리버 다리에서 베네수엘라 시위대가 모여 국경수비대의 전향을 촉구하고 있다. 니콜라스 마두로 베네수엘라 대통령에 충성하는 국경수비대의 강한 지지로 베네수엘라에 대한 인도주의적 구호 물품의 반입이 차질을 빚고 있다.

사설

전주 특례시 공감대 확산

전주의 특례시 지정에 대한 공감대가 확산되고 있다. 전주시는 시민의 염원을 받들어 지역 발전의 견인차가 되어야 한다. 그래서 도지사가 예전에 했던 말이 다시 생각나는 요즘이다. 도지사는 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 관도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 중간 지점의 신흥도시 대전이 급성장했다. 대전의 발전을 말했으니 하는 말이지만 그게 옛적의 일이라도 격세지감을 말하지 않을 수 없다. 대전은 급성장을 거듭해 광주 광역시조차도 이미 오래 전에 따라잡았다. 대전이 교통 요충지인 것은 사실이지만 대전의 발전상은 눈부시게 보다는 오히려 질투의 대상이 아닐 수 없다. 그래서 하는 말인데 도지사의 말 그대로 지금은 동서 발전을 축으로 국가 균형 발전을 도모할 때이다. 그리고 동서 발전의 한 축을 담당하기 위해 전주의 역할이 기대되는 오늘이다. 그러므로 광역시로 승격되기 전에 전주가 특례시로 한 단계 높아지는 것은 미래를 생각할 때 바람직한 일이다.

전주시의 특례시 지정 요구는 뜻을 같이 하는 지자체들이 있기에 성공 가능성이 높다. 경기도의 성남시와 충청북도의 청주시도 뜻을 함께 하며 특례시 지정을 요구하고 있는 것이다. 그러므로 서로 머리를 맞대고 전국적으로 공감대를 확산시키는 것은 당연한 일이다. 그리고 도지사의 동서 발전 축 발언을 상기하고 있거나 전북의 경우는 동쪽이 경북이고 경남이다. 전주의 특례시 발전을 위해서는 경북과 경남 쪽에도 공감대를 넓혀야 한다. 그것은 국가 균형 발전 논리와도 맞아 떨어지는 것이 아닐 수 없다. 전주시는 특례시로의 발돋움을 말했으므로 기필코 뜻을 이루어야 한다. 전주의 발전을 위해서는 전북도와 합심하는 자세가 필요하다. 그래서 본보는 사실을 통해 전북도와 전주시의 호형호제 발전을 두고 긍정적으로 평가했던 것이다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 말했거나 그 중심에 있다고 할 수 있는 전주 또한 아쉬운 게 하나들이 아니다. 그래서 여기 강조해 당부한다. 한 마음 한 뜻으로 전주의 특례시 지정을 위해 동시에 뛰어아겠다.

고용 안정 계속 도모해야

고용 안정을 계속 도모해야겠다. 고용 안정 문제를 손 놓고 있어서 곤란하다.지역경제가 불안정한데다 일자리가 부족한 까닭이다. 역시나 예전 그대로 청년 실업률이 심각하다는 지적이다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 전북도와 지역사회가 속히 해결해야겠다. 전국 최하위 고용률이라는 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감하다. 정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 지난해 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그와 관련해 전혀 고민하지 않고 있으니 별일이다. 미취업 젊은이들이나 비정규직에 있는 젊은이들의 고통이 어느 정도인지 감각이 둔한 탓이다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지

알 수가 없다. 전북도는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 물론 도내 모든 공공기관도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않았던 것이다. 거듭 말하거니와 청년 고용문제는 손 놓고 있을 일이 아니다. 그리고 한두 번 해결을 모색해보고 그만 둘 것도 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 전담성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 거듭 말하거니와 전북도와 각 시군 지자체는 고용안정 전국 최하위 성적표를 두고 이마를 짚어야겠다.

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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

