

건강 칼럼

스마트폰으로 생긴 '근골격계 질환' 아시나요?

근골격계 질환은 근육·뼈·신경·관절·인대·관절·신경 등 문제로 통증이나 신체기능의 장애를 일으키는 질환이다.

하지만 신체 구조뿐 아니라 교육·직업·심리사회적 상태와도 밀접한 연관이 있다. 갑작스러운 외상에 의해서도 발생하지만 잘못된 자세나 생활습관에서 미세한 손상이 반복되어 발생하게 되는 경우가 더 많다.

이럴 경우 재발이 많고 보통 3개월~6개월 이상 증상이 지속되는 만성적인 경과를 보이게 된다.

근골격계 질환은 심한 경우 직업 활동은 물론이고 일상생활에도 지장을 주기 때문에 개인·사회적 부담이 되기도 한다.

스마트폰·컴퓨터와 같은 기기가 일상화되면서 현대인들은 근골격계 질환에 매우 취약한 생활습관에 노출되어 있어 실제 생활에서 이러한 질환이 발생하지 않는 것은 거의 불가능하다.

따라서 근골격계 질환이 발생하지 않도록 하는 것이 최선이지만 실생활에서는 증상이 발생했을 때 잘 관리하여 통증을 최소화하고 빠르게 정상적인 기능을 회복하는 것이 더 중요하다고 할 수 있다.



이 장 우

국민건강보험 일산병원 재활의학과 교수

▲앉거나 서 있을 때 턱을 당기고 머리가 기울어지지 않게 해야

고혈압이나 당뇨병과 같이 상당수의 근골격계 질환도 치료보다는 관리의 개념으로 이해할 필요가 있다.

매우 다양한 신체 부위에서 근골격계 질환이 발생하기 때문에 예방과 관리법에 대해 일일이 설명하기는 쉽지 않다.

하지만 일반적인 원칙에 근거하여 설명하면, 관리를 위해 평소 시가장 중요한 것은 바른 자세와 생활습관이다.

우리가 상식적으로 알고 있는 바른 자세라고 함은 보기에 좋을 뿐 아니라 여러 구조물들이 효율적으로 일을 할 수 있고 무리를 가장 덜 받는 자세라고 할 수 있다. 어깨는 뒤로 펴서 가슴을 넓게 하

고 척추가 곧바로 펴도록 자세를 유지해야 한다.

▲피로도 늘면 휴식은 필수

사람이 일을 하고 나면 휴식이 필요하듯이 무리한 동작이나 나쁜 자세로 인해 피로도가 증가한 경우에는 적절한 휴식을 통해 근골격계에 쌓인 피로를 감소시켜야 한다. 평소 시 운동을 통해 근골격계를 튼튼히 유지하는 것도 중요하다.

근력운동은 물론이고 유연성 운동과 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 일단 증상이 발생하게 되면 제일 먼저 안정을 취하는 것이 좋다.

적절한 약물의 투여가 도움이 될 수 있으며 물리치료도 증상 조절에 효과적이다. 경우에 따라서는 주사 요법도 도움이 된다.

▲'통증'은 신체 보호하려는 신호  
통증은 기본 나쁘지만 우리 몸의 입장에서는 통증을 유발하는 동작을 피하게 함으로써 몸을 보호하려는 일종의 경고신호를 보내는 것일 수도 있다. 이것이 통증의 긍정적 요소라고 할 수 있다.

대부분 통증을 유발하는 동작은 해당 구조물에 자극을 주는 동작이므로 통증이 발생하는 자세와 행동은 취하지 않는 것이 좋다.

해당 구조물에 무리가 가지 않도록 도와주는 보조기 착용을 권고하기도 하며, 적절한 자세를 유지할 수 있는 책상이나 의자 사용을 권고하기도 한다.

▲통증엔 긍정적인 마음가짐도 중요

만성적인 통증은 치료에도 그만큼 시간과 노력이 많이 필요하고 치료도 어려운 경우가 많으므로 증상의 초기에 적절한 치료와 관리가 필요하다.

각종 검사에서 큰 이상이 없거나 검사 결과와 부합하지 않은 증상을 호소할 때 심인성 통증을 의심할 수 있다.

따라서 긍정적인 마음가짐을 가지는 것이 근골격계 질환을 다스리는 또 하나의 방법이다.

사설  
대도약을 위한 역량 발휘 기대

지금은 전북도가 대도약을 위해 힘차게 속구쳐야 할 때이다. 역량을 한껏 발휘해야 한다는 주문이다. 도민들에게는 속히 해결해줄 것을 바라는 것이 있다. 군산 경제를 다시 살리는 것이 그 하나이고 전북 탄소산업의 위치를 확고히 하기 위한 작업이 또 하나이다. 때마침 군산에서 플라즈마 기술연구센터 복합 연구동 건물 준공식이 있어 미래 신기술 거점 도시로 지역을 발전시킬 것이라는 소식이 울려와 있다. 그것은 신산업 창출 등 미래 경제를 생각할 때 반가운 일이 아닐 수 없다.

전북도는 도민들의 열망을 받들어 더욱 지역 발전에 매진해야만 한다. 여기 거둬 담뭍혀야 할 전북도는 도민의 역량을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 그러나 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도는 군산 살리기 문제와 관련해 기다릴만 큼 기다려왔다. 전북도는 이제 능동적으로 군산현대조선소 재가동에 힘을 실어야 한다. GM 공장 부지 활용 방안도 활발하게 논의해야 한다. 그리고 아울러 실적 후 일자리를 찾지 못한 이들에게도 구체적인 관심을 가져야 한다.

전북도가 역량을 발휘해야 할 부문은 또 있다. 두부 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 돌아가는 현실은 그 반대이다. 그리고 국민연금 기금 운용본부에 대한 타지역의 흔들리는 아우 끝난 게 아니다. 저들은 국내 보수 언론들을 통한 장난질로도 모자라 미국 언론까지 동원해 막장 드라마를 연출했다. 그리고 부산상공회의소도 전주 제3금융도시 지정에 대해 격렬하게 반발했는데 그것은 앞으로 그럴 터이다.

전북도가 저번에 화이부동의 정신을 말한 바 있다. 그것은 지금 돌이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드시킨 모습을 보여야 한다. 다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 도지사를 비롯해 각 시군단체장들과 고위 관계자들은 계속해서 지역 발전을 위해 힘써주시기 바란다.

인구 유출 문제 일자리가 답

전북도가 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 인구 감소가 가속화 되고 있는데도 대책이 뚜렷하지 않으니 하는 말이다. 전북도는 옛그제 도내 경제 단체장들을 만나 인구 늘리기 역량 강화를 위해 대화하고 사전을 짚는 등 도선을 취했지만 그제 얼마나 효과를 내줄지는 의문이다. 일자리 협조요구는 어디까지나 협조 요구에 지나지 않을 테니 말이다. 그래서 여기 할 말이 있다. 전북도는 저번에 일자리 확보를 통해 인구 감소를 막겠다고 밝힌 적이 있다. 그것은 들던 중 반가운 소식이었다. 그런데 그제 그뿐이니 허망하다.

도내의 현실을 보면 여전히 어두운 것 천지다.도내 취업률이 여전히 전국 꼴찌 수준인데 이에 대해 전북도는 이마를 짚어야겠다. 고용률 또한 전국 최하라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 고민거리가 아닐 수 없다. 아래서는 곤란하다.

전북도는 먼저 술선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 달아오르지 않는 것은 부인할 수 없는 사실이다. 도내 취업률이 다른 지역과 비교해 현저히 떨어지는데도 어

떻게 끌어 올려 보려는 움직임이 둔하니 왜 그런지 알 수가 없다.

전북도와 각 시군 지자체는 도내 언론사들의 보도를 심상하게 보아서는 안 된다. 그것을 늘상 있는 일이라고 여겨 심상히 생각해서는 안된다. 전북도는 일자리 다룬 일자리를 창출하고 고용 열기를 더 달구어야 한다. 여러 번 언급했거니와 도내의 많은 젊은 이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못한데다 오히려 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밀바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다.

전북도와 군산시의 각 지자체는 실업자 증가의 현실을 똑바로 보아야 한다.

실업자 증가의 실제 내용을 들여다 보면 전북도가 파악한 그 이상으로 심각하다.

일자리 창출은 한두 번 시도해 보고 그만 둘 게 아니다.

일자리 창출이며 고용 안정은 전북도가 발벗고 나서야 한다.

전북도는 다른 지자체와 비교할 때마다 느끼는 것이 있을 터이다.

갈수록 뒤처지고 있는 참담한 현실을 직시했다면 이제 뭔가 달라진 모습을 보여주어야 한다.

독자제언

보이스피싱, 미리 예방하고 신속하게 조치하자

요즘에는 보이스피싱이란 단어를 너무나 자주 듣고 접하다보니 주민들에게 보이스피싱에 대해 설명을 하다보면 "우리가 더 잘 안다"며 경찰관의 설명에 오히려 웃으시는 분들을 많이 볼 수가 있다.

하지만 보이스피싱은 많은 사람들에게 알려진 만큼 더욱 진화하고 지능화되었기 때문에 이에 대한 완벽한 대처, 예방법을 숙지하는 것이 필요하다.

먼저, 전화상으로 금융거래정보를 요구하는 기관은 없으므로 절대 전화상으로 금융거래정보를 말해서는 안 된다. 두 번째로, 납치관련 보이스피싱 전화가 올 경우, 침착하게 주변 지인들

을 이용, 납치대상자가 안전한지 확인부터 해야한다.

끝으로, 보이스피싱은 이미 개인정보를 알고 있는 상태에서 전화가 많이 오기 때문에 이 부분에 대해 당황하지 않아야한다.

그리고 가장 중요한 예방은 보이스피싱이나 의심스러운 전화라고 생각이 든다면 전화를 끊고 112나 금융감독원에 신고를 해야 한다. 보이스피싱을 당했다고 당황하지 말고 112를 통해 차근차근 신속하게 조치를 하는 것이 중요하고 무엇보다 본인 스스로 예방법에 대해서 미리 알아 이를 대처하길 희망해본다.

진성훈 고창경찰서 흥덕파출소 경위

교통표지판은 운전자를 돕는 안전 길잡이

운전자들은 도로를 운행하면서 설치된 교통표지판을 무심코 지나치는 일이 많다.

교통표지판은 교통사고 및 안전운행 차원에서 운전자들에게 경고 및 주의할 것을 주기 위해 위험구간과 사고다발지점을 중심으로 설치되어 있다.

운전자들의 안전운행을 위해 각 차단체나 경찰에서는 해마다 막대한 예산을 편성하여 교통시설물을 보수하거나 청소를 하며 관리하고 있다.

초보, 초행길, 지리미숙 운전자는 교통표지판을 보고 사전에 위험구간 및 사고다발지점 등에 심적 대비하면서 운전하고 또 주의 및 경고 보조 표지판을 보면서 화고 앞, 횡단보도를 건너는 보행자를 보호해야 한다.

특히 사고다발지점은 빨간색으로 표

시되어 이 구간을 운행하는 운전자들은 경상시보다 더 많은 경각심을 가지고 안전운전을 해야 한다.

지금은 고정용 단속카메라를 많이 설치하여 과속으로 인한 교통사고 예방활동을 강화하고 있다.

경찰에서는 과속이 예상되는 구간별로 이동식 단속 중임을 알리는 예고 표지판을 설치해 과속을 방지하고 주요 교차로 중심으로 안내표지판을 정비하여 초보, 초행운전자에게 많은 도움을 주고 있다.

그러므로 운전자들은 운행 중 파손 및 퇴색되어 제 기능을 할 수 없는 교통표지판을 발견하면 차단체에 연락해 즉시 조치토록 하여 안전하게 운행할 수 있도록 해야 한다.

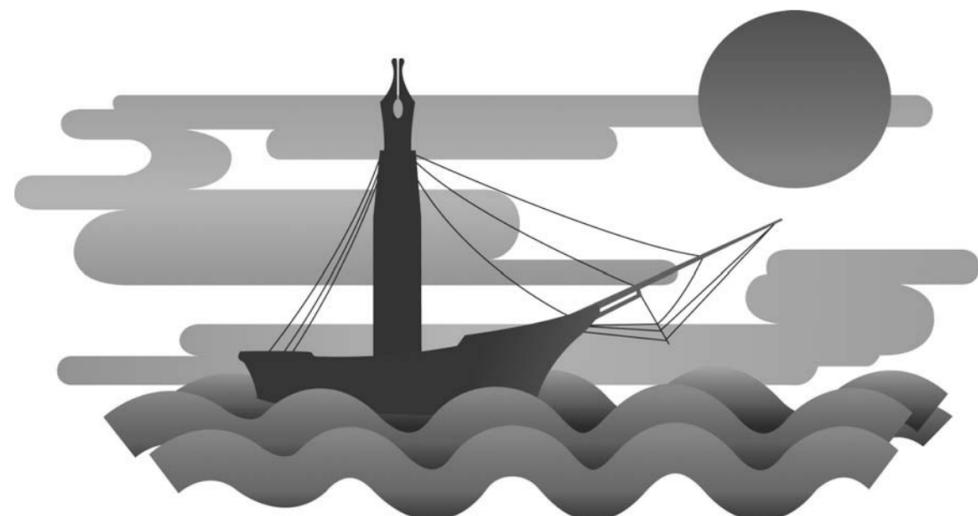
김태훈 고창경찰서 흥덕파출소 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

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 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.