

건강 칼럼

테니스 팔꿈치

세상을 태워 버릴 듯하던 여름의 더위도 시간 앞에서는 서서히 물러가듯 아침저녁으로 가을의 선선함이 다가온다. 날씨가 시원해지면 외부 활동이 늘고 운동하는 양도 늘어난다. 그러면서 흔히 '테니스엘보(Tennis Elbow)'라고 하는 주관절 외상과염이 많이 발생한다.

테니스엘보는 팔꿈치의 바깥쪽 돌출된 부위에 통증과 함께 발생한 염증을 말한다. 손목을 위로 젖힐 때 팔꿈치의 바깥쪽에 통증이 발생한다면 테니스엘보를 의심해볼 수 있다. 테니스의 백핸드(backhand) 자세에서 팔꿈치 바깥이 무리한 힘을 받게 되어 발생된다고 하여 테니스엘보(Tennis Elbow)라고 일반적으로 알려져 있지만 정확한 진단명은 '외측상과염(外側上顆炎, Lateral Epicondylitis)'이다. 손목이나 팔을 반복적으로 사용하거나 팔꿈치에 직접적인 손상을 입었던 환자에게서 주로 발생한다.

테니스엘보(외측상과염)는 30~60대에 흔하고 40대에서 가장 흔하게 발견된다. 대부분 급성인 경우가 많



윤근찬

한의학박사·경희한의원장

고, 환자는 팔꿈치 바깥쪽에 통증, 저림, 민감한 느낌 등을 호소한다. 간혹 경직된 것 같은 느낌을 느끼거나 팔에 힘이 빠지는 경우도 있다. 손목을 위로 젖히는 동작에서 증상이 심해지기 때문에 팔과 손목을 쓰는 모든 동작에서 통증이 발생할 수 있다. 예를 들어 물건을 잡을 때, 주먹을 쥐 때, 문고리를 잡고 돌릴 때, 테니스나 볼링 등의 운동을 할 때 통증이 심해진다. 이러한 통증은 팔꿈치의 바깥쪽에만 한정된 것이 아니라 손목까지 이어지는 방사통(radiating pain)으로 나타나기도 한다.

정확한 원인은 알려져 있지 않다.

그러나 손목관절을 펴는 동작을 담당하는 근육과 힘줄 등에 발생한 다양한 문제가 원인일 것으로 본다. 팔꿈치의 바깥쪽 뼈(Lateral Epicondyle)는 손목관절을 펴는 근육들이 힘줄에 의해 붙어있는 곳이다. 이 근육들은 장요측수근신근(長橈側手根伸筋, extensor carpi radialis longus), 단요측수근신근(短橈側手根伸筋, extensor carpi radialis brevis), 지신근(趾伸筋, extensor digitorum)이라고 부른다.

반복적으로 손목을 뒤로 젖히는 동작을 할 경우, 이들 근육에 지나친 부하가 걸리면서 근육과 뼈를 이어주는 힘줄에 반복적으로 파열

및 염증이 발생하게 된다. 이때 발생한 염증이 '외측상과염'이다. 또한 팔꿈치 뼈들을 둘러싸고 있는 인대가 충격으로 인해 손상되었거나, 나이가 들면서 퇴행성 변화가 일어날 때에도 이러한 염증이 발생하기도 한다.

테니스엘보는 일시적 상태 보다는 반복적으로 과하게 쓰여서 나타나는 과사용 증후군이다. 그러므로 병증이 발생하면 사용을 줄여야 한다. 운동중에는 골프, 배드민턴, 테니스를 할 때 자세가 안 좋거나 과하게 쳐서 외상과에 계속적인 자극이 가면 잘 발생한다.

치료는 사용을 줄이고 한의학에서 침과 뜸으로 기본적인 치료를 하며 봉독의 항염작용에 의한 봉독요법으로 치료하게 된다. 가벼운 통증이 시작될 때는 얼음찜질과 가벼운 마사지도 도움이 될 수 있다.

테니스엘보는 완고한 질환으로 치료가 쉽지 않으니 꾸준한 치료하고 팔꿈치를 보호하는 것이 필요하다. 그리고 운동을 할 때 팔꿈치에 무리가지 않도록 올바른 자세로 운동을 해야한다.

기고문

곧 9월 추석연휴가 시작된다. 12부터 15일까지 4일간 진행되는 연휴, 많은 사람들이 고향을 찾거나 여행을 떠나는 일정으로 연휴계획을 세우고 있을 것이다.

그렇다면 우리 빈집에 대한 계획도 세우고 있을까? 길면 길고 짧다면 짧을 수 있는 이번 연휴, 어쩌면 빈집털이범들에게는 최적의 수확기가 될 수 있는 시기. 빈집털이 예방에 대해 알아보자.

▲기본적으로 문단속을 철저히 해야 한다. 모든 출입문, 창문을 잠가야 범인의 입장에서 문을 뜯고 들어가는 시간까지 고려하여 심리적인 측면으로도 미리 예방할 수 있기 때문이다. 또한, 범인은 계속해서 진화하고 있기 때문에 자신의 집 층수가 높다고 '살마'라는 마음으로 방심을 해서도 안 된다.

▲집이 비어있다는 사실이 노출되지 않도록 해야 한다. 우유나 신문과 우

다가오는 추석연휴, 빈집털이 예방이 필수

편물 등이 쌓이지 않도록 해당업체에 일시적인 정지를 요구하는 것이 좋다. 우편물 같은 경우, 우체국에다 우편물을 보관해 두었다가 귀가 후 한 번에 수령할 수 있는 '우편일괄배송서비스'를 미리 신청해 놓는다면 범죄예방에 큰 도움이 될 것이다. 또한, 빈집이 노출되지 않도록 SNS에 구체적인 여행일정을 쓰는 것을 삼가하고, TV나 라디오 등 가전기기는 꺼진 예약이나 IoT 기능을 활용해 마치 사람이 있는 것처럼 눈속임을 주는 것도 좋은 방법이다. 또, 최근에는 집집마다 일반전화기 잘 없지만 혹시나 집 전화를 휴대전화나 다른 전화로 착신 전환을 해 놓는 것도 빈집임을 숙일 수 있는 좋은 방법이다. 착신전환은 통신사에 미리 신청해서 *88+전화번호*를 누르면 되고 해제는 #88*을 누르면 된다.

▲도어락을 뒤어두어야 한다. 키패드에 묻어있는 지문을 깨끗이 닦아 주어야 하는 이유는 빈집털이범들이 지문 자국을 보고 비밀번호를 유추할 수 있기 때문이다. 또한, 사전에 비밀번호를 파악해 둘 수도 있기에 집을



이지원

남원경찰서 경우과 경우계

호*를 누르면 되고 해제는 #88*을 누르면 된다.

▲도어락을 뒤어두어야 한다. 키패드에 묻어있는 지문을 깨끗이 닦아 주어야 하는 이유는 빈집털이범들이 지문 자국을 보고 비밀번호를 유추할 수 있기 때문이다. 또한, 사전에 비밀번호를 파악해 둘 수도 있기에 집을

비우기 전 도어락 비밀번호는 길고 어려운 길로 변경 해두는 것이 좋다.

▲'빈집사전신고제'를 활용하자. 경찰에서는 장기간 집을 비우게 될 경우, 그 기간 집 주변 방범순찰을 해주어 집 주변을 주기적으로 순찰하고, 그때그때 문자메시지로 집 주변상황을 알려주기도 한다. 실제 이런 서비스를 받아본 시민들은 덕분에 마음 놓고 오랜기간 집을 비울 수 있었다며 호평을 하곤 한다.

가족들을 만나러 가고 여행을 간다는 설레임과 함께 비탈을 집, 돌아오자마자 울면서 112에 신고하는 일은 없도록, 빈집털이범이 훑어죽겠네 라는 소리가 나오도록 위의 예방법을 꼭 숙지해 안전하고 마음 편한 추석 연휴를 즐기었으면 한다.

사설

도내 빈집들 재활용해야

도내 빈집들이 많다는 보도이다. 1만호를 육박하는데 무작정 두 고만 볼 게 아니다. 재활용 방안을 찾아야 한다. 해마다 빈집이 11% 정도 증가하고 있다는 게 고 민거리가 아닐 수 없다. 시골 지역도 문제지만 도심지 지역은 그 정도가 더욱 심각하다. 농촌의 빈 집 증가율보다 10배에 달하고 있는 것이다. 빈집을 차지 곤란한 골칫거리로만 볼 게 아니다. 도시 재생 자원이란 인식으로 바라 보면 재활용 방안이 생길 터이다.

문재인 정부의 100대 국정과제의 하나인 도시재생 뉴딜 사업이 본격적으로 가시화되고 있는 지 급이다. 그동안 실현 가능성 평가와 타당성 평가를 거쳐 최종 확정된 지역들이 혜택을 입게 된 것이다. 우리 전북에서는 군산의 2곳과 정읍의 1곳이 이미 시범사업에 들어갔다. 군산에서는 금안동 폐철도 구역을 근대 역사를 위한 공원으로 조성하고, 버려진 수혈 창고를 리모델링해서 도시재생센터와 청년창업 공간으로 활용한다는 방침이었다. 그리고 정읍에서는 수성동과 정명동과 시기동 일대에 문화예술 공간을 조성해 지역특화산업 지역으로 키워간다는 소식이었다.

전북도는 정부의 공모에 응한 결과 좋은 성적을 보여줘 도내에 게 기쁨을 준 적이 있다. 그것은 분명히 제류 잡기의 표본 같은 것이었다. 정부는 도시재생을 통한 일자리 사업에 50조 원을 투입한다고 발표한 바가 있다. 사업 기간 동안 있을 물가 인상을 감안해도 정부가 밝힌 그 50조 원은 거대한 액수가 아닐 수 없다. 전북도의 한 해 예산이 7조 원을 조금 넘는 수준임을 생각할 때 더욱 그렇다.

전북도는 도내 빈집들을 어떻게 하면 재활용할 수 있을지를 생각해 봐야 한다. 도시 재생 사업도 따지고 보면 전북의 제류 찾기가 아닐 수 없다. 저반에도 말했다시피 방심했다가는 서울시의 잔치판이 될 수도 있을 것이다. 서울시가 '수도권 맞춤형 정책'으로 위협을 주고 있는 것이다. 그러므로 전북도는 다른 광역시도와 연대해 제류를 지켜야 한다. 본보는 도시 재생 사업에 욕심을 내야 한다고 여러번 재촉한 바 있다. 특히 전주시를 향해 그런 말을 자주했다. 전주시는 수년 전부터 가장 인간적인 플랜 5G를 추진하겠다고 밝힌 바 있다. 그 인간적인 플랜 5G를 위해서라도 전주시는 더욱 열심을 내야 한다. 다른 시군 지자체도 마찬가지다.

지역을 발전시키려면 함께 뛰어야

지역 발전이 항상 중심 주제가 되어왔다. 이 말은 전북도에게만 하는 말이 아니다. 지역 발전을 이끌고 있다고 말하는 재경 인사 등 힘 있는 자들에게도 주는 말이다. 그리고 각 시군 지자체와 공공기관 관계자들에게도 주는 말이다. 함께 뛰어야 한다고 주문하는 이유는 분명하다.우리 지역에는 터덕거리는 현안들이 적지 않다.전북도는 기회가 있을 때마다 협력을 바란다고 여러 번 요구했다. 앞으로도 지역 발전을 위해 힘을 합치는 울력성당이 있어야 했다.

전북의 문제는 전북도만 이끌어 가는 게 아니다. 오래도록 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알 수 있는 것처럼 경제 문제 관심사에는 너와 나의 구분이 없어야 한다. 그런데 군산 지역은 여태 변화된 것이 별로 없다. 최근에 지주 언급되고 있는 군산 현대조선 재가동 문제만 해도 그렇다. 재가동 가능성을 간보듯 이야기하는 이들은 많아도 구체적으로 힘을 실어 어떻게 성사시켜보려는 이가 없으니 많이 아쉽다. 제3 금융도시 지정 건도 그렇다.

지난해 정부가 그에 호의적으로 나오자 서울과 부산 등지에서 반발이 불꽃 튀었다. 자기들의 이익을 극대화하겠다는 심보가 아닐 수 있는데 그에 대해서도 발언의 강도를 확실하게 해야 했다. 그런데 저자기 격되는 것이 아니라 제3금융도시 지정을 목심내는 지역이 하나 둘이 아니라는 사실이다. 이리다가는 전북 혁신도시의 제3금융도시 지정이 경쟁의 소산이 될지도 모르겠다.전북 쪽에 호의를 보이는 인사의 말대로 지금부터 착실이 준비를 다져야 했다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 되어 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 폭 넓게 뛰어야 한다.그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 새만금 국제 공항 건설 문제를 비롯해 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 했다. 도민들과 전북도가 바라보는 쪽을 함께 바라보아야 한다.미래를 약속하고 있는 쪽에 시선을 주어야 한다는 이야기이다.

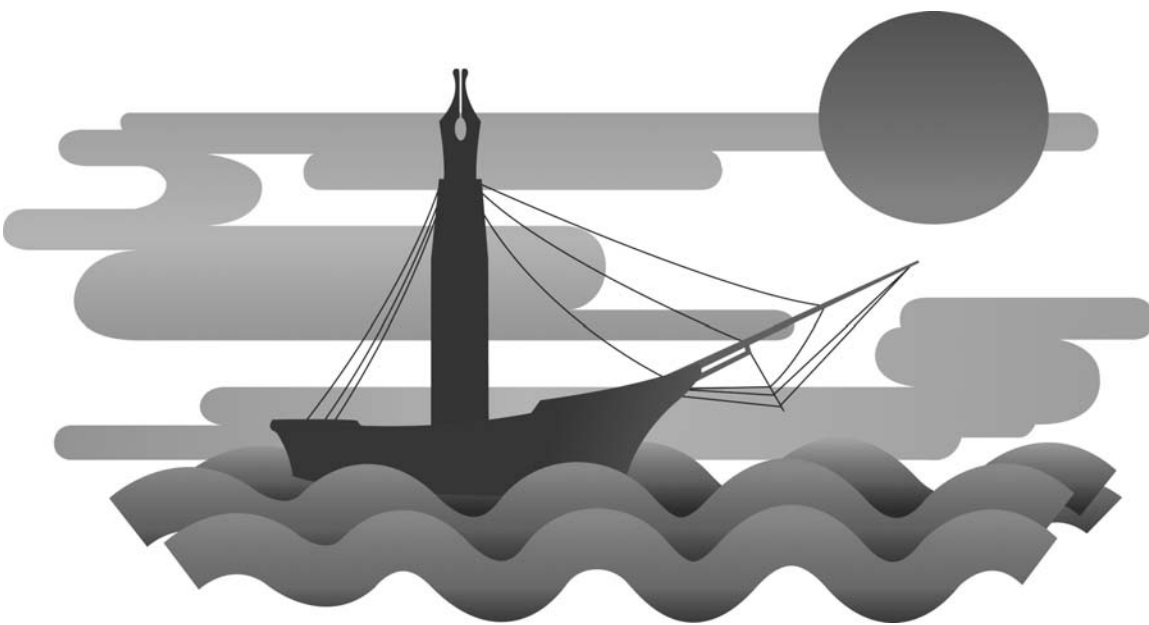
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일