

건강칼럼

명절 단골 통증인 손목·팔꿈치·어깨통증

민족 최대의 명절 추석을 앞두고 주부들은 벌써부터 명절증후군이 걱정이다. 특히 대가족의 며느리의 경우 명절이 끝나면 집안일을 도와주겠다는 약속을 하던 남편의 약속마저도 약속하기만 하다. 명절은 여자들에게 엄청난 양의 집안일이 기다리는 지옥의 기간이라고 할 수 있다. 그래서 적지 않은 여성들이 만성 통증질환을 앓고 있다. 명절 가장 대표적인 통증질환이 '손목터널증후군'이다. 침소부터 설갯이, 쌀대, 육아 등 아무리 편리한 가전기기가 많이 나왔다고 해도 완전히 손을 뗄 수 없는 가사일로 인해 상당히 손목에 부담이 가해지기 때문이다.

손으로 가는 신경(정중신경)이 수근관에 의해 눌려 염지, 검지, 중지, 손저림, 감각저하, 통증이 발생하게 되고, 점차 진행됨에 따라 근육 위축 등의 증상이 나타나게 되는데 이것을 손목터널증후군이라고 한다. 과도하게 반복된 손의 사용, 비만, 노화 등이 원인이며 현대인의 경우 스마트폰의 사용과 컴퓨터의 사용 때문에 생기기도 한다. 유사한 손목 부위 통증질환으로 드퀘르벤 건초염(동통성건초염)도 있다. 손과 손목의 과도한 사용, 류



이도현 대전우리병원 정형외과 원장

마티스 관절염, 임신과 같은 호르몬 변화 할 때 발생하며 손목주위의 신경막이 붓거나 염증으로 인해 통증이 발생한다.

팔꿈치의 경우 '테니스엘보'(내측성상과염, 골프엘보)가 생길 수도 있다. 이 질환은 이름 때문에 운동선수들에게 주로 생긴다고 생각할 수 있지만 알고 보면 일반인에게도 흔하게 생기는 질환이다. 걸레나 행주를 빨고 나서 물을 짤 때 통증이 느껴진다면 테니스엘보를 의심해 볼 필요가 있다.

어깨질환도 주부들에게서 흔히 나타나는 질환이다. 지나친 운동으로 인해 생긴 '회전근개질환'이 대표적이다. 지나친 운동으로 인해 회전근개를 이루는 극상근, 극하근, 견갑하근, 소원근을 과도하게 사용하

는 경우, 또는 활막 질환에 의한 자극이나 염증이 인대를 손상시켜서, 팔을 댄고 넘어진 후 갑작스럽게 발생할 수 있다.

이밖에 흔히 '오십견'으로 불리는 어깨 관절의 유착성 관절낭염(동결견), 관절염, 윤활낭염, 석회화 건염 등 다양한 어깨 질환들이 있다.

명절 후 여성분들의 내원이 증가하는데, 대부분 무리한 가사노동으로 인한 통증을 호소하는 분들이다.

그래도 치료를 하고자 하는 경우는 다행인데, 상당수 주부들은 손목 통증을 대수롭지 않게 여기거나 '잠시 아프다 말겠지' 하다가 병을 키운 뒤 찾아오는 경우가 많아 안타깝다.

통증 치료라고 하면 상당수 주부들은 오랜기간이 소요되는 물리치

료나 심각한 수준의 수술을 떠올리는 경우가 많다. 하지만 초기에 치료를 받는다면 작게는 약물치료, 체외충격과 치료나 간단한 주사 치료로 호전될 수도 있다.

만일 병원에서 쉬면 된다는 진단이 나오면 가장 좋겠지만, 최근에는 체외충격과, 초음파 유도하 주사치료(FIMS, IMS) 등 다양한 치료법들이 있는만큼 먼저 정확한 진단을 받아보는 것이 가장 중요하다.

대표적인 치료방법중에 체외충격과 통증 치료는 근골격계 질환에서 내·외측상과염, 족저근막염의 근막통증증후군, 어깨의 석회화,비석회화성 건염, 슬개건염, 아킬레스건염, 관절염 등에 광범위하게 적용 가능하다. 이전에 주로 사용된 스테로이드 치료와 달리 면역력 저하, 알레르기, 회복능력 저하 등의 부작용이 없어 최근 주목받고 있다.

통증은 결코 무시할만한 질환이 아니며 장기간 방치할 경우 근육의 석회화건염, 근육의 파열 등 수술적 치료가 필요한 경우가 있다. 진통제나 파스를 이용해 통증을 억누르려고 하지 말고 전문병원을 찾아 조기에 관리하는 것이 중요하다.

사설

예타 균형발전 목소리 크게 내야 할 때

정부의 예비 타당성 조사 진행과 관련해 균형발전 목소리를 크게 내야 한다는 여론이다. 경제성 논리에 치우치다보면 수도권만 배를 불릴 수 있다는 우려이다. 장기적으로 보면 지역균형발전의 원동력이 될 터인데 경제성이 낮다는 이유로 지역의 현안사업이 번번히 뒤로 밀리고 있기에 하는 말이다. 전북도는 도민의 염원을 받들어 지역 발전의 견인차가 되어야겠다. 그래서 도지사가 예전에 했던 말이 또다시 생각나는 오늘이다. 도지사는 국가균형발전 비전선포식 때 국가 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다.

그동안 남북을 축으로 발전시켜 왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다. 한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 판도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 중간 지점의 신흥도시 대전이 광역시로 급성장했다.그리고 지금은 광주광역시보다 훨씬 더 큰 도시가 되었다. 상대적으로 우리 전북은 해가 갈수록 쪼그라들었다고 할 정도로 낙후의 연속이었다. 그래서일 것이다. 최근 들어서 전북도가 현안사업과 관련해서 많은 계획을 내놓고 있다.

전북도에 따르면 올해 예비타당성 조사 진행 중인 것은 금강지구 영농편익증진 사업 하나뿐이다. 총사업비 3870억원으로 현재 착수 중이라는 것이다. 그런데 호남고속도로의 삼례와 김제 간 확장 사업은 총사업비 2319억원으로 아직 착수 예정이다. 새만금 환경생태용지 조성 사업도 그렇다. 1조4400억원으로 그 규모가 크지만 아직은 착수 예정이다.그런데 아직도 신창조차 못하고 연내에 신청할 계획 중에 있는 사업들이 있어 문제이다. 새만금항 인입철도 건설사업이며, 소형 해양무인시스템 실증 플랫폼 구축사업이며, 아쿠아 디지털 기반 구축사업들이 그것이다.

전북도는 정부의 예비타당성 조사 진행과 관련해 균형발전 목소리를 내야 한다. 그것도 예전보다 더욱 힘차게 내야 한다. 다른 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 감소 현상만 계속 되고 있어서 여간 서운한 게 아니다. 전북도는 전북 발전을 위해서 비상한 각오를 다져야 한다. 국가 균형발전의 틀을 이쪽으로 돌려잡도록 정부 관계자들을 상대로 역할을 한껏 발휘해 주기 바란다.

청년층을 위한 일자리 대책 절실

추석때라 옛 생각이 새롭다. 청년층을 붙잡아줄 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 40%가 전북에 아무 미련이 없다고 한다. 기회가 주어진다면 이 지역을 떠나고 싶다고 토로하고 있는 것이다. 그도 그럴 것이 서울에서 일자리를 찾는 친구들을 도내의 젊은이들은 부러워하고 있다. 전북도를 비롯해 각 시군 지자체는 일자리 마련과 관련해 분발해야 한다. 예전의 일자리 창출 방식 말고 관청은 일자리 늘리기에 더욱 마음을 써야만 되겠다.

지역 경제가 늘 빨간불이라서 청년 실업률이 심각한데 구태의 연한 대책으로는 그 악βάλ을 기대할 수가 없다. 미취업률이 전국 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 작금이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 이 초라하고 부끄러운 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다. 정말이지 이래서는 곤란하다. 먼저 술선수범하는 자세로 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다.

지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 정규 일자리가 기대치보다 못한다. 비정규 일자리마저 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 게 아니다. 일자리 창출과 정주 여건 개선을 위해 거역을 투자하겠다고 했으므로 반드시 실행해야 한다는 주문이다.

전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 알바 일자리나 시간제 일자리에 매달려 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 인생 설계를 말하지 않고 있다. 전북도와 각 시군의 청년 일자리 창출 방침은 그걸 반드시 실현하겠다는 의지가 관건이다. 지역의 젊은이들이 일자리를 찾아 수도권으로 갔다가 아예 거기 눌러 앉아버리는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 관청은 일자리 창출에 열과 성을 다해야겠다.

독자재언

안전하고 즐거운 추석 명절을 위해

민족 고유의 명절 추석이 성큼 다가왔다. 고향을 떠나 타지에서 생활하던 사람들이 한가위 명절을 맞이해 고향으로 가족을 만나기 위해 차량 등을 이용하며 대이동을 시작한다.

연휴가 시작됨과 동시에 차량의 이동이 많아지면서 교통사고의 위험성도 곳곳에 도사리고 있다. 명절이면 어김없이 들려오는 귀성 차량의 교통사고 소식은 우리 모두에게 안타까운 마음을 들게 한다. 즐거운 황금연휴를 보내기 위하여 가족들과 차를 타고 이동하는 시간인 만큼 다음의 내용을 명심하고 실천하도록 하자.

첫째, 장시간 운행 전 차량점검은 필수이다. 브레이크 작동상태, 등화장치 점검, 타이어 공기압, 냉각수, 배터리, 각종 오일류 등 차량 안전점검은 필수적으로 해야하며, 후시모를 교통사고를 대비하여 긴급출동 서비스 전화번호를 숙지하는 등 사전준비가 필요하다.

둘째, 운전 중 핸드폰 사용이나 DMB 시청, 잡담은 금물이다. 운전 중

걸려오는 전화를 받거나, 차량이 정지될 경우 DMB 시청을 하는 경우가 있는데, 이는 방심운전으로 대형교통사고와 직결될 수 있다.

셋째, 음주운전 및 졸음운전은 절대로 하지 말아야 한다. 추석기연휴 기간에는 음주회파가 많은데 술을 마시면 반응시간 지연, 판단력 저하 등으로 사고 위험성이 높아지므로 절대 운전대를 잡아서 안된다.

넷째, 교통법규를 준수하여 갖길운행은 하지 말자. 고속도로 갖길은 긴급자동차와 고속도로 등의 보수·유지 등의 작업을 하는 자동차 등이 사용하기 위한 공간으로 정제구간에서 나란 뱀리 가기 위한 갖길 운행은 교통소통을 방해하고 흐름을 더 어렵게 한다.

즐겁고 행복한 귀성길은 나 자신이 교통법규를 지키고, 사고예방을 위한 작은 실천에 동참했을 때만이 가능하다. 편안하고 안전한 운행을 즐기고 풍성한 한가위를 보내시기를 바란다. 시현진 징수경찰서 교통관리계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“골든레이호 선원 전원 구조”



9일(이하 현지시간) 미 조지아주 제킬 섬에서 구조대원들이 전날 전도된 현대글로벌 비스 소속 대형 자동차 운반선 골든레이 호에서 구조작업을 펼치고 있다. 미 해안경비대는 현지 시간 오후 6시쯤 "골든레이 호에 남아 있던 마지막 선원을 무사히 구출해 모든 선원의 안전이 확인됐다"라고 트위터를 통해 밝혔다. 골든레이 호는 앞서 8일 오전 1시40분경 조지아주 브런즈윅 항의 내항에서 외항으로 운항하던 중 전도됐다.

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.

