

건강 칼럼

‘황혼육아’에 골병드는 할마·할빠

부 모님께 육아를 맡기는 직장인들이 점점 늘고 있다. 부모세대 아이를 돌보는 할빠(할아버지+아빠), 할마(할머니+엄마)와 같은 신조어가 생길 정도로 황혼육아는 자연스러운 사회현상으로 자리 잡고 있다.

인체에는 140여개의 관절이 있고 하루에 움직이는 관절의 횟수만 10만회 정도가 된다.

그러다보니 관절은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 젊은 나이부터 노화가 시작돼 40대의 90%에서 연골이 닳아 없어지는 퇴행성 변화가 일어난다.

아이를 안고 엮는 과정을 반복하면 손목, 어깨, 허리 무릎 등에 영향을 줘 연골 파열, 인대 손상 위험이 증가해 이러한 퇴행성 관절질환을 가속화시킬 수 있다.

황혼육아, 손주병에 고생하지 않으려면 어떤 방법으로 아이를 돌보아야 하는지 알아보도록 하자.

7~10kg 되는 아이를 안을 때 보통은 양 겨드랑이에 손을 넣고 들어올리기 때문에 엄지손가락과 손목 사이의 힘만 사용하게 되는데 이는 ‘건초염’에 걸릴 확률을 높인다.

건초염은 손가락의 근육과 힘줄이

반복적인 충격을 받아 손안에 있는 건초에 염증이 생기는 질환으로 오랜 기간 동안 누적돼 온 피로에 의한 결과로 나타난다.

건초염이 생기면 엄지손가락을 잘 움직이지 못하고 주먹을 쥐거나 문을 열기 위해 열쇠를 돌리는 등 손가락에 힘을 줘야하는 행위에서도 쉽게 통증을 느끼며 심하면 엄지손가락이 붓고 저림 증상이 나타난다.

민약 손가락과 손목 부위에 통증이 느껴진다면 하던 일을 멈추고 10~20분 간격으로 휴식을 취해야 한다.

스트레칭도 통증 완화에 좋다. 정면을 향해 손바닥을 편 뒤 엄지손가락 힘을 빼고 손가락 아래 도톰한 부위에 나머지 네 손가락이 닿도록 구부린다.

이렇게 쥐었다 폈다를 약 10회간 반복하면 긴장 완화에 큰 도움이

이 된다. 아이를 안고 젓병을 물리고, 하루에도 수십 번 기저귀를 갈고 손수건이나 기저귀를 손빨래하고 반복적인 육아에 가장 먼저 고통을 호소하는 곳은 손목이다.

간헐적으로 느껴지는 손목의 시큰거림을 모른척 외면한다면 ‘손목터널증후군’으로 발전하게 된다.

손목터널증후군은 갑자기 무리하게 손목을 사용하는 상황이 늘어날 경우 손목터널을 덮고 있는 인대가 두꺼워져 신경을 압박해 통증을 일으키는 것을 말한다.

통증과 함께 손바닥과 손가락 끝이 전기가 오듯 찌릿한 증상이 나타나며, 심한 경우 움직이기도 힘들게 된다. 이런 증상이 나타났을 때는 손목 사용을 최대한 자제하고 더운물에 20~30분 찜질하면 증세

가 완화된다. 통증이 지속되거나 심한 경우에는 병원을 방문해 약물치료나 주사치료를 병행해야 한다.

아이를 돌보는 일은 곧 하루 종일 아이를 안고 있다는 말이다. 손이 가장 많이 가는 돌이 막 지난 아이의 체중은 보통 10kg. 이 아이를 안으면 무릎에는 아이 체중의 3배인 30kg의 하중이 실린다.

아이를 안고 내려놓는 과정이 반복된다면 퇴행성 척추 통증 및 척추관협착증, 허리디스크를 유발할 수도 있다. 국민건강보험공단에 따르면 척추관협착증 여성 환자 7만 명 중 50세 이상 여성이 92%를 차지할 정도로 많이 나타나므로 주의가 필요하다.

관절 건강을 위한 육아 노하우는 ▲식탁에 일거리를 놓고 의자에 앉아서 일한다 ▲바닥 청소할 때 봉걸레를 이용해 허리와 무릎에 무리를 주지 않는다 ▲이끼 안는 횃수를 줄이고 유모차나 아기침대 등 보조기구를 자주 사용한다 ▲잠들기 전, 누워있는 상태에서 다리를 쭉 편 채 번갈아 들어주는 스트레칭을 한다 ▲아이를 돌보지 않는 날에는 수영이나 신책 등 몸을 가볍게 풀어주는 운동을 한다 등 5가지다.



송인숙
한국건강관리협회
대전충남지부 원장

독자제언

방어운전으로 안전한 운전을 생활화하자

차량 운전 시 주의를 집중하고 도로의 사정을 읽고 헤아려 안전운전을 실천하는 것이 중요하다.

하지만 흔히 운전 중에 핸드폰을 이용하거나 DMB를 시청하는 유혹은 떨리기 어려운데 이럴 때에는 전방의 상황과 예측하여야 할 시점을 제대로 인지하기 어려워 미연에 방지하여야 할 사고의 위험이 바로 앞에 닥칠 경우가 생긴다.

방어운전에는 뒤통이 앞지르기를 시도하거나 차선변경을 시도할 때 너그럽게 차선을 내주며 협조하는 양보운전의 실천이 필요하다.

무리하게 차선을 내주지 않거나 양보를 하지 않을 때에는 큰 사고의 열쇠가 커지기 때문에 양보의 미덕은 생명을 살리는 길이라고 할 수 있다.

운전 중에는 백미러나 룸미러를 이용하고 전후방 상황을 정확히 주시하여 발생할 수 있는 상황을 예측, 최악의 사태를 방지하여야 하고 전방과

주변을 주기적으로 살펴 혹시 모를 위험에 대비하여야 한다.

대형트럭이나 무거운 중량물을 싣고 다니는 큰 차량은 액셀 또는 브레이크를 밟아도 즉각적인 반응이 오는 것이 아니기 때문에 주변을 지나가는 차량은 빠른 시간에 피해 가거나 비상등을 켜주는 등 냉정한 판단과 민첩한 행동을 하여야 할 때도 있다.

운전 시에는 도로위에서는 수백 수천가지 이상의 변수와 주의 할 것이 있기 마련인데 운전대를 잡는 순간부터 안전에 대한 큰 책임감이 뒤따라 오기 때문에 모든 잡념을 버리고 오로지 운전에만 집중하여야 한다.

우리 사회에서 뺄 수 없는 유용한 교통수단을 더욱 안전하고 편리하게 이용하려면 방어운전을 기억하고 실천하여야 하며 방어운전을 통해 교통사고 없는 안전한 운행이 되어야 할 것이다.

박지환 전주완선경찰서 평화파출소 순경

독자제언

졸음쉼터를 아시나요?

졸음운전은 음주운전이나 휴대폰을 사용하다가 발생하는 교통사고처럼 치명적인 교통사고를 유발시키는 원인이 되고 있으며, 졸음운전으로 인하여 해마다 수많은 사람들이 사망하거나 부상을 입고 있다.

그래서 도로공사 등 관련 기관에서는 졸음운전사고를 미리 예방하고자 휴게소 사이에 거리가 먼 구간에 운전자가 졸면서 잠시 쉬어 갈 수 있는 휴식공간인 졸음쉼터를 많이 만들어 놓았다.

운전자는 시속 100km로 주행하다가 2~3초간 졸게 되면 즉구 경계장 길 이만큼의 거리를 무의식 상태로 주행하게 된다는 사실을 잊지 말아야 하

겠으며, 졸음운전은 음주운전보다 더 위험하므로 졸음이 오거나 피로가 찾아오면 졸음쉼터에 들러 잠깐 잠을 청하거나 밖으로 나와 맑은 공기를 마시고 스트레칭을 하는 등 충분한 휴식을 취할 수 있는 장점이 있으므로 잘 활용하였으면 한다.

졸음운전은 나와 가족 타인의 생명까지 위협하는 등 예상치 못한 결과로 많은 상처를 준다는 사실을 명심하여 운전자 각자가 안전을 위하여 졸음운전 예방요령을 사전 숙지하고 운전 중 졸음이 오게 되면 절대 무리하게 운전을 하지 말고 졸음쉼터에서 휴식을 취하고 안전운행하길 바란다.

박국선 완선경찰서 남문지구대 경찰

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도는 농업경쟁력을 더 강화해야

전북도는 농업경쟁력 강화에 마음을 두어야겠다. 쌀값 하락으로 농민들의 불만이 고조되고 있는 요즘이다. 농민들의 불만이 고조되고 있다면 전북도가 말한 삼락농정은 헛수고가 될 수 밖에 없다. 그런 점에서 전북도에겐 할 말이 있다. 저번에 세일 농정과 귀농귀촌 박람회 등을 활발한 모습을 보여준 것만으로는 부족하다. 그때는 잘 하는 일이라고 칭찬을 했지만 무한정 그걸 계속 될 수는 없는 법이다.

전북도는 삼락농정의 가치를 보다 높게 올려야 한다.도내 농가들의 농업 경쟁력을 보다 강화시켜야 한다는 지적이다. 도내 농가들의 형편을 보면 아직도 어려움 투성이다. 이대로 미래 전망이 밝다고 외쳐봤자 경쟁력 강화가 없다면 말짱 헛것이다. 그러나 경쟁력을 더 강화 시킨다면 미래가 어두운 것만은 아니다.

그래서 전북도에겐 당부하고 싶은 게 있다. 그것은 저번에도 말했던 건데 과학농정을 펼쳐야겠다는 것이다. 도지사가 농생명 관련 산업의 발전을 도모하기 위해 지난해 도내 출연기관들과 간담회를 여러 번 가졌었기에 하는 말이다.

그런데 지금 전북도는 먼저 고민해야 할 것이 있다. 농산물 생산 농가들의 입장에서 보면 고소득 소비 시장 확보가 늘 고민이다. 전북도는 이같은 어려움을 당사자들만의 문제로 보아서는 안 된다. 전북도는 농업 경쟁력 강화를 위해서 시장 확보에도 마음을 써줘야 한다.그런 노력이 없이 농촌이 잘 되기를 바라는 것은 어불성설이다. 전북도는 지난 날 한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 하겠다고 여러 번 말했다. 그 장담하는 말에 비해서 실제 노력이 부족하다면 곤란하다.

전북도는 도내 농가의 농산물들이 어떤 위치에 있는 지 알아야 한다. 국내 소비시장에서도 제대로 된 대우를 못받고 수출에서도 터덕거리고 있는 것이다. 잘 알고 있는대로 우리 지역은 전통적인 농도이다. 도내 농가들이 고통을 받게 해서는 안 된다. 이농 현상이 어제 오늘의 문제가 아닌데 방관하는 것은 모양이 안 좋다. 전북도는 소득 작목의 다양화를 시도함과 동시에 식품산업 쪽에도 신경을 써야 한다. 전북도는 농업 경쟁력 확보를 위해 보다 적극적인 행보를 보여주어야겠다.

현안사업 추진은 증액된 예산이 말한다

예산 증액을 위한 행보가 계속 요망되는 시점이다. 아직은 모든 게 결정된 것은 아니기 때문이다. 그런 점에서 저번에 도지사가 나섰던 것은 잘 한 일이다. 도지사가 지역발전 현안사업들의 당위성을 설명하며 예산 증액의 타당성을 거듭 말했다는 터이니 말이다. 그래도 도지사의 그같은 설득 노력이 주효했는가 궁금하다. 다른 광역 시도의 단체장들도 정부와 국회를 상대로 분주했을 터이니 말이다. 지금 예산 증액을 반복해 주문을 하는 이유는 우리 전북의 예산 증가율이 매년 다른 광역시도와 비교해 겨우 10% 수준에 머물고 있는 까닭이다.

현재 새만금 내부 개발 사업이 추진되고는 있다지만 그게 거북이 걸음이라서 미덥지 않다. 새만금 내부 개발을 위한 SOC 사업이 생각보다 더딘 것이다. 그리고 탄 먹거리 사업이라고 거창하게 말하는 것은 달리 예산 편성의 권한을 가진 쪽에서는 영뚱한 말을 하고 있는 게 마음에 걸린다. 그리고 익산식품클러스터사업

도 그렇다. 사업을 벌인 연한을 생각하면 지금의 모습은 마뜩치 않다.

전북도는 다시 저력을 보여야 한다. 우리 전북의 낙후는 정부의 인색한 예산 편성이 그 주요한 원인이라고 해도 과언이 아니다. 그러나 지역 발전이 더딘 게 정부의 비협조 때문이라고 되뇌어서는 안 된다. 전북도는 다른 지역의 단체장들이 뛰고 있는 그 이상으로 뛰어야 한다는 주문이다. 우리 전북의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 지역 발전을 말해온 이상 전북도는 현안사업 추진에 계속 힘내야 한다.

전북도는 지금 비상한 각오를 다져야 한다. 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적했거나 예전처럼 예산의 소액 증가에 의미를 부여해선 안 된다. 현안사업의 원활한 추진은 대폭 증액이 있어야 가능하기 때문이다. 미래를 약속하고 있는 대형 프로젝트 사업들마저 터덕거리고 있음은 말이 안 된다. 전북도는 예산 증액을 위한 노력을 치열하게 보여 주어야겠다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**