

건강 칼럼

김장철 주부 올리는 손목터널증후군

비해 김장철을 앞두고 주부들의 신음이 깊어지고 있다. 배추 가격이 작년보다 폭등했기 때문이다. 실제 한국농수산식품유통공사(aT)에 따르면 올해 4인 가족 기준 배추 20포기와 기타 김장재료 구입 비용은 지난해보다 40%가 늘어난 24만원이라고 발표했다. 하지만 폭등한 배추 가격만큼 김장철 여성들에게 걱정거리가 하나 더 있다. 바로 손목 통증을 유발하는 손목터널증후군이다. 손목터널증후군이란 뼈와 인대 등으로 이루어진 손목안의 터널 같은 공간이 여러 가지 원인으로 인해 압력을 받거나 좁아져 신경을 자극해 나타나는 질환이다. 대표적인 증상은 손목의 국소적인 통증과 함께 정중신경의 지배부위인 엄지, 검지, 중지과 약지의 일부에 해당되는 손바닥 부위의 저림 등이다.



우재혁

분당자생한방병원 원장

심할 때는 잠자는 도중에도 통증을 느껴 잠에서 깨는 경우도 있다. 질환이 오래 지속되면 손과 손가락의 힘이 약해지는 운동마비 증세가 발생하기도 한다. 손목터널증후군은 남성보다 여성에게 더 많이 발생된다. 실제 건강보험심사평가원 통계에 따르면 성별 점유율이 2012년 기준 여성이 79%로 남성 진료인원에 비해 약 3.7배 더 많다. 손목터널증후군의 발병원인은 정확하게 밝혀지지 않았다. 하지만 ▲손목터널을 뚫고 있는

인대가 두꺼워져서 정중신경을 압박할 때 ▲손목을 사용하는 반복적 가사노동 ▲지나친 컴퓨터, 마우스 및 스마트폰의 사용 ▲손목 관절 주위의 골절 및 염증성 질환, 양성 종양 등이 손목터널증후군을 발생시키는 원인으로 알려져 있다. 손목터널증후군 증상 초기에는 손목 사용을 최대한 줄이고 찜질이나 마사지, 등을 이용해 손목의 통증을 줄여줄 수 있다. 직업 특성상 손목 사용이 불가피하다면 손목과 손가락의 힘을 쉼 채 아래 위로 흔드는 손목운동을

자주 해주면 손목터널증후군 통증을 줄여주는 데 도움이 될 수 있다. 그럼에도 불구하고 손 저림 증상과 통증이 지속된다면 즉시 전문 병원을 찾아 치료를 받는 것이 좋다. 손목터널증후군의 치료는 손가락 운동이 현저히 제한되거나 손가락 혹은 손 근육이 빠지는 등 신경학적 증상이 심한 경우를 제외하고 대부분은 비수술적 치료를 시행한다. 비수술 치료 전문병원인 분당자생한방병원은 침 치료를 통해 통증을 제어하고 한약을 정제해 주입하는 약침 요법으로 신경의 부종, 염증 및 재생을 꾀한다. 필요한 경우 손목 추나요법을 실시해 좁아진 손목 터널의 공간을 확보하고 주변의 인대와 근육을 교정해 주는 치료를 시행한다. 이러한 치료를 통해 대부분의 경우 증상의 호전을 이끌어 낼 수 있다.

독자제언

정착도우미 제도를 아시나요?

최근 통일부가 밝힌 자료에 의하면 중국, 베트남, 태국 등의 제3국을 통해 국내에 입국한 탈북민의 수는 3만 명을 넘어섰다. 올해 들어 탈북민의 수가 증가한 것은 김정은의 공포정치와 국제사회의 대북제재 강화 때문인 것으로 특히, 최근 해외에서 근무하는 엘리트층과 외화벌이의 탈북민이 급증한 것을 눈여겨 봐야한다. 탈북민은 보호요청을 통해 국내로 들어와 하나원의 사회적응교육인 12주를 거쳐 한국사회에 정착을 위한 준비를 하지만 국적을 얻는 기쁨도 잠시 취업이라는 현실에 부딪히게 된다. 이들은 자본주의 사회의 경험 부족과, 연고지가 없기 때문에 낯선 환경에 적응해야 한다는 불안감과 두려움을 겪게 된다. 이에 정부는 북한이탈주민이 사회에 잘 적응 할 수 있도록 여건이나 제도적 개선을 추진하고 있으나 북한이탈주민의 입국 증가에 비해 예산이 부족하여, 어려움을 겪고 있다. 그래서 고안한 방법이 '정착도우미 제도'이다. 정착도우미 제도는 2005년 1월부터 시행하고 있으며, 북한이탈주민지원재단에서 '북한이탈주민 정착도우미

사업 위탁계약서'를 체결한 후 각 지역의 기관에서 수시로 모집하고 있다. 선발된 정착도우미는 보통 6개월에서 1년 내외로 활동하게 되며, 북한이탈주민에게 남북의 문화차이 설명부터 시작해서 교통시설, 병원 및 은행 이용 방법, 인터넷 사용방법, 휴대폰 구매, 기타 가전제품 구매, 취업에 용이한 자격증 취득방법 등 일상생활의 전반적인 부분까지 함께 하게 된다. 우리가 당연히 안다고 생각하는 것들은 모를 수도 있기에 실제 이들이 생활하면서 부딪히는 상황들을 이해시켜 커밍가이에 있는 '친구'라 할 수 있겠다. 다만, 정착도우미를 하기전에 북한과 북한이탈주민에 대한 이해교육을 사전에 받아 무리한 선교활동을 하거나 북한에 대해 필요이상으로 물어본다는 등을 유의해야 한다. 현재 우리 경찰은 북한이탈주민의 조기정착을 위하여 생활법률서비스, 방과후아동돌보미, 취업지원 등을 추진하고 있으나 우리 모두 앞으로 '정착도우미 제도'의 활성화를 위하여 혼연일체가 되어 통일시대 주역인 탈북민들에게 진한 정예를 발휘할 때라고 본다. 김미혜 익산경찰서 정보과 보안계 순경

독자제언

청소년들의 술과 담배 근절은 사회가 앞장서야

최근 청소년의 사회 심리적 부작용 현상은 기술, 학교폭력, 자살, 성인범죄 등 여러 가지 문제들이 나타나고 있다. 그 가운데 청소년들의 술, 담배 문제는 자신의 정신건강과 신체적 건강에 해를 끼칠 뿐 아니라 절도, 강도, 폭력 범죄 등의 다른 청소년 범죄와도 복합적으로 연루 되어 있어 가정과 사회에 미치는 영향이 매우 크다. 우리사회에 있어 음주와 흡연연령은 갈수록 낮아지고 청소년들이 혼하게 흡연을 하고 있는 실정인데 청소년기의 음주·흡연은 육체적으로 건강에 해를 주고 학업에 열중하여야 할 시기에 집중력 감소를 유발하고 뿐만 아니라 신체적 발육이 완성되지 못한 청소년의 성장에 방해가 될 수 있다. 처벌에 의해 청소년 음주·흡연을 제재하기는 현실적으로 어렵다. 현행법에 의하면 청소년이 음주와 흡연을 했을 경우 청소년보다 판매한 업주가 영업정지나 벌금을 납부해야 되기 때문에 그러므로 처벌보다는 각 연령별 교육을 통해 예방을 할 수 있는 방법을 찾는 것이 더 현실적인 방법일 것이다.

이에 개인의 사소한 호기심에서 시작된 청소년기 음주·흡연은 건강에 평생 영향을 주는데 청소년들의 일탈을 막기 위해서는 가정에서의 끊임없는 교육과 학교와 사회가 합동으로 흡연의 폐해를 지속적으로 교육을 시켜야 할 것이다. 특히 가정에서는 학부모들의 경험을 통한 진실한 흡연의 단점을 깨우치게 하여 청소년들이 직접 느낄 수 있도록 도와주고 학교에서는 청소년의 금연분위기를 조성하고 흡연에 대한 집중교육을 실시하여 감수성이 풍부한 청소년 시기의 올바른 가치관을 심어 주어야 할 것이다. 수능시험과 연말이 다가 오면서 들뜬 기분으로 보내며 청소년의 관리 감독과 학생들의 일탈이 염려되는 불안한 시기다. 이런 시기에는 지구대 파출소에서는 학생들의 음주와 흡연 신고가 부쩍 많아지고 자유로운 분위기에 젖어 청소년이 해서는 안 될 행동을 하는 경우들이 종종 생기는데 청소년들은 우리나라를 이끌어 나가야 할 미래이기 때문에 청소년들이 음주에 빠지게 하기 보다는 바른길로 갈 수 있도록 모두가 나서야 할 때이다. 양예라 남원경찰서 중앙지구대

사설

현안 사업 추진에 속도내야 한다

현안 사업 추진에 힘내야겠다. 나라가 어수선한 이 순간에도 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다는 이야기다. 그렇게 하지 않고 고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 왜 이런 말을 하나 하면 정부가 건축 재정을 분명히 하고 있기 때문이다. 정부의 건축 재정 굳히기 때문에 우리 전북의 발전을 위한 현안사업들이 큰 도전을 받고 있는 것이다. SOC 분야가 그렇고 산업 분야가 그렇고 농업 분야가 그렇다. 한결같이 우리 전북 지역의 미래를 말하는 것들인데 열려가 된다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 지역과 비교해 낙후돼 있다. 조금씩 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비하면 뒤쳐져 있음을 알아야 한다. 그러므로 전북도는 항상 분발해야겠다는 정신을 가져야 한다. 지역 발전을 항상 중심 주제로 해야 한다는 주문이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다.

전북도와 각 지자체의 고위직에 있는 이들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지금 나라가 뒤숭숭하다고해서 일손을 늦추어서는 안된다. 다른 광역시도 이상으로 뛰지 않으면 도민의 기대를 충족시킬 수 없다. 따라서 지금 전북도의 진취적인 자세가 소망스럽다. 지역 발전을 위해서는 예산 증액 작업에 끈덕진 행보를 보여야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 고만고만하니 말이다. 그러므로 전북도는 SOC 확충에 힘내야 한다. 그리고 탄소산업 분야의 활성화도 신경을 써야 한다. 저탄에 공표했던 탄소산업 구상을 잊지 말아야 한다는 당부이다. 2020년까지 1조6천억 원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 국회와 정부를 상대로 부단한 행보가 있어야 한다.

농생명 산업 활성화로 농가소득 늘려야

농생명 산업 활성화로 농가의 소득 증대를 도모해야겠다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 그런데 농촌의 실상을 보면 소득증대와는 거리가 멀다. 농민들 중에 소득이 증대됐다고 말하는 이는 별로 없다. 농가를 위해서 노력을 안 한 것은 아닐테지만 기대에 못 미치고 있는 것이다. 그래서 다시 반복해 말하는데 전북도는 함께 농가의 소득 증대를 실현시켜야 한다. 전북도의 관계자들은 농생명 산업으로 농가소득을 올리라는 주문에 귀를 기울일 이유가 충분하다. 우리 전북 지역이 전통적인 농도라는 것은 여기 강조하지 않아도 누구나 다 인정하는 사실이다. 그런데 정작 농민들은 우리 전북이 농도가 맞냐며 공감하기를 거부하고 있다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정 구상이 그 대표적이다. 그러므로 전북도는 삼락농정을 계속해서 실현시켜야 할 의무가 있다. 그런데 그 삼락농정의 성과가 어떤지 궁금하다. 농촌을 살리려면 삼락농정의 실적이 뚜렷해야 한다. 그리고 전북도는 농생명 산업의

히브화도 말한 적이 있다. 들 다 전복 농업의 미래 발전을 염두에 두고 말한 것임에 틀림이 없을 것이다. 삼락농정인 농생명 산업의 히브화은 이제 농촌의 환경이 변해야 하고 농업의 성격이 변해야 하는 것은 시대의 요청이다. 기존의 방식으로는 삼락농정도 농생명산업의 히브화도 뜻을 이루기가 어렵다. 도내에는 한해 수입이 1억 이상인 부농보다 그에 못 미치는 빈농들이 더 많은 게 사실이기 때문이다. 그러므로 전북도는 가난한 농가들을 위해 어떤 행보를 보여야 할지 숙고할 필요가 있다. 전북도는 도내 농가들의 현실을 똑바로 보아야 한다. 역대 정부와 현 정부는 여러 나라와 FTA를 체결해왔다. 그리고 그 체결들은 전국의 농가들에게 마이너스로 작용한 것이 사실이다. 그것은 도내 농가들도 예외가 아니다. 전북도는 약속한대로 도내 농가들을 위해서 평가를 보여주어야 한다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 내리막길을 가고 있다. 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 많은 것처럼 때때로 보도되고는 있지만 실제로는 그게 아니다. 젊은 귀농인들 중에 오래 버티는 이들이 드물지 않느냐는 반문이다.

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일