

건강 칼럼

무리한 크로스핏, 어깨 통증 유발

몸 매 관리를 위해 크로스핏을 등록했던 직장인 A씨는 최근 심한 어깨통증을 느껴 정형외과를 찾아 검사한 결과 회전근개파열로 밝혀졌다. 능력을 넘어서 무리한 운동이 부상을 부른 것. 최근 멋진 근육질 몸매를 만들기 위한 크로스핏(CrossFit)이 일반인 사이에서 유행하고 있다. 크로스핏은 크로스 트레이닝(Cross Training)과 피트니스(Fitness)의 합성어로 역도, 체조, 런닝 등 복합적인 운동을 강도 높게 훈련하는 프로그램이다. 특히 짧은 시간에 큰 효과를 기대할 수 있고 그룹을 만들어 경쟁과 격려 속에 운동할 수 있다는 장점 때문에 몸매 관리에 관심 많은 직장인이나 학생들에게 인기를 얻고 있다. 하지만 의욕과 경쟁심에 앞서 무리한 운동을 하다가 어깨부상이나 허리부상을 입는 사례가 속출하고 있다. 크로스핏과 같은 강도 높은 운동이 단 시간 효과를 볼 수 있으나 그만큼 부상 위험도 크다. 몸에 이



유상호

유상호정형외과 원장

상을 느끼고도 분위기에 이끌려 무리한 동작을 계속하면 어깨통증이나 회전근개파열과 같은 어깨 부상이 찾아오기 쉽다. 일반적으로 어깨는 견봉과 삼각근으로 이뤄졌으며 그 밑에서 회전근개가 어깨 운동을 조정하는 역할을 한다. 하지만 크로스핏처럼 무거운 바벨이나 덤벨을 연속적으로 들어올리는 운동을 하게 되면 어깨 관절이 혹사당하기 쉽다. 특히 견봉 밑에서 움직이는 극상건이라는 인대가 견봉 돌기와 충돌하며 어깨통증이 발생하고 회전근개에 염증까지 나타날 수 있다. 이

러한 상황을 방지하고 운동을 지속할 경우 부분파열에서 전종파열까지 연결돼 수술이 불가피하다. 따라서 크로스핏은 자격을 갖춘 트레이너에게 정확한 동작을 배우고 무리하지 않는 선에서 운동을 진행하는 것이 바람직하다. 또한 어깨나 허리 등에 통증을 느낀다면 즉시 운동을 중단하고 내원하여 정확한 검사를 받아보는 것이 좋다. 비교적 검사는 간단하며, X-ray 검사와 관절 초음파 검사를 통해 견봉 모양이 충돌을 일으키는지 혹은 작은 충돌로 이미 뼈가 변형된 상태인지 살펴야 하며 바로 확인이

가능하다. 치료는 증상이 매우 심각하지 않다면 프롤로 주사와 DNA 주사만으로 충분히 치료 가능하다. 프롤로 인대강화주사는 인체 무해한 삼투압 높은 용액을 회전근개 부위에 주사하여 인대 재생과 강화를 유도한다. 또한 DNA 주사는 혈관 내 플라젠과 섬유아세포 등 성장인자를 자극해 통증을 감소하고 힘줄을 튼튼하게 돕는다. 하지만 검사 상 견봉 밑면이 인대를 심하게 누르는 상태이거나 파열을 동반하고 있다면 견봉의 밑면을 편평하게 파주는 관절내시경 수술이 필요하다. 가벼운 어깨통증이라도 초기 치료하지 않고 증상이 반복되거나 심해지면 생활에 상당한 불편을 주고 치료도 어렵게 된다. 대부분은 프롤로 주사와 DNA 주사만으로 효과적인 치료 가능하기 때문에 내원해 정확한 상태를 살펴보는 것이 바람직하다.

독자제언

아동학대예방 위한 배려·지원 필요

최근 미디어를 통해서 속속들이 드러나고 있는 아동학대의 실상에 대한 많은 시민들이 공포와 경악을 느끼고 있다. 과거에는 부모가 아이들에게 체벌을 가하는 것을 당연한 권리이자 의무로 생각하던 시절이 있었으나 현재는 아동학대를 바라보는 시선이 많이 엄격해졌다. 이처럼 아동학대에 대한 전 국민적 관심이 집중되자 정부는 서둘러 종합대책을 발표했다. 이와 함께 경찰에서도 아동학대 전담경찰관 1,050명을 증원 요청하고 현재 지자체에서 실시하고 있는 취약아동 및 중학생에 대한 전수조사에 발 빠르게 대처하고 있으나 실무를 처리하고 있는 아동보호 전문기관 및 경찰들의 입장에서는 마음이 바쁘지만 한다. 현재의 경찰력과 상담원만으로는 아동학대관련 처리에 한계점에 접어들었다는 점에서 아동학대와 재학대가 발생하지 않도록 법적정비, 인프로 구축, 상담원 2배확충, 상담원 처우개선 등 다각적인 준비가 이뤄져 한다. 최근 모 언론에 발표 된 자료에 따르면, 아동학대로 인한 사회적 비용이

최대 76조에 이른다는 분석이 나왔다. 학대받은 아이들을 보호하고 치료하는데 드는 비용과 피해아동이 앞으로 겪을 것으로 예상되는 정신적 질환과 노력력 상실, 범죄등 후유증으로 인한 사회적 비용을 합치면 국내총생산의 5%에 달하는 손실이 발생한다는 것이다. 하지만 지난해 아동학대관련 정부예산은 252억원에서 올해 185억원으로 오히려 삭감됐으며, 이 예산마저도 국가와 지방자치단체가 50대 50으로 나눠 부담하고 있어 아동은 여전히 후순위로 밀렸다. 반면 이웃나라 일본은 아동학대 예산이 무려 1조 3,588억원으로 우리나라 예산의 73배에 달하는 것으로 조사돼 정부의 정책이 아쉬움이 남는다. 아동은 자기 방어능력이 없기 때문에 올바르게 성장할 수 있도록 사회적 배려와 지원을 받을 권리를 갖고 있다. 저출산, 고령화 사회에 미래의 동력인 아동은 우리의 다가올 미래이므로 아동에게 더 이상의 고통과 절망을 물려줄 수 없다는 비장한 각오로 차근차근 준비를 해야 한다. 장성희 군수경찰서 여성청소년계 경사

독자제언

제20대 국회의원 선거 깨끗하고 공정하게

오는 4월13일 제20대 국회의원 선거가 있다. 벌써부터 후보자 난립 및 과열경쟁에 따른 혼란과 무질서가 시작될 조짐을 보이고 있습니다. 축제가 되어야 할 국회의원 선거가 각종 불법행위가 판을 치는 난장판이 되는 것을 철저히 대비하기위해 경찰청에서는 3.24일부터 3단계 단속체제를 가동 수사 정보 지역경찰 등 전 경찰력을 총동원하여 '총력 단속체제'에 돌입한다. 우리나라와 지역의 긍정적인 발전을 도모하기 위해서는 선량을 뽑는 과정에서부터 깨끗하고 공정 담당해야 선거가 끝난 뒤에도 아무런 잡음 없이 임무에 충실 할 수 있을 것이다. 후보자나 그 관련자가 제공하는 급품이나 항응제공을 받은 사람은 적법 시 무려 50배에 해당하는 벌금이나 과태료 폭탄을 맞을 수 있다. 또한 선거와 관련된각종 허위사실, 근거 없는

비방 글이나 말 등 각별히 주의하지 않으면 법의 엄중한 처벌을 받을 수 있으므로 철저한 자기 대비도 필요하겠다. 앞으로 경찰에서는 이번 국회의원 선거를 깨끗하고 공정한 선거로 치르기 위해 각종 위법행위에 대해 신속 면밀하게 수사를 진행하는 한편 선거범죄 신고제보자에게는 최고 5억 원 까지 신고보상금을 지급하고, 신고자의 비밀은 철저히 보장하는 등 국민들의 신고도 적극 유도에 나갈 계획이다. 아울러 공명선거 구현을 위해서는 경찰의 강력한 단속뿐 아니라 국민들의 적극적인 신고와 제보가 무엇보다 중요하므로 선거관련 불법행위에 대해서는 112나 가까운 경찰관서에 적극적으로 신고하여 줄 것을 당부 드리는 바이다. 김경일임실경찰서 운수파출소 경위

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.ijmaeil.com

사설

전북도는 지역 발전에 매진해야 한다

전북도는 지역 발전을 위해서 보통 이상의 열정을 가져야 했다. 본보는 기회가 있을 때마다 반복해 주문했던 게 있다. 도민의 뜻에 부응해 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다. 전북도는 지역 발전을 향해서 뛰어야 한다. 우리 지역은 아직도 그 발전성이 시인되지 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 전북 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이 크다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 행하는데도 여척스러움을 보여야했다. 지역이 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 행하지 않으면 안 된다. 지역의 발전성이 시인되지 않다고 했거나 매번 그 내용을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다. 지난날과 비교해 우리 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전은 발전 같지가 않다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 그렇지 못하다. 거주 인구가 시군에 따라서 담보 상태이거나 줄고 있는데 그것은 발전성이 시인되지

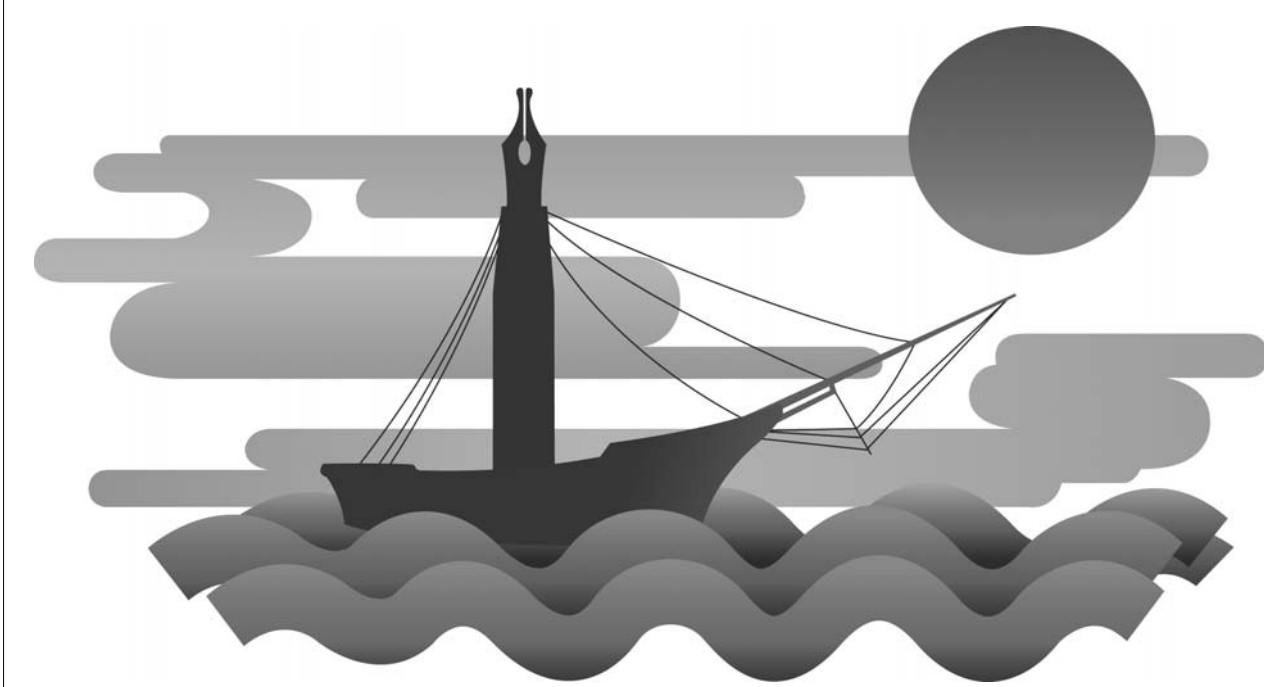
않은 탓이다. 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 지난해 올레치 예산 630억 시대를 연 것과 관련하여 희색을 나타내는 이들이 있었는데 공감할 수 없다. 해마다 예산이 증액되는 것은 당연지사이기 때문이다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 그 어느 누가 민족을 말하겠는가. 전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민들의 상처가 깊다는 것을 알아야 한다. 그러므로 지역 발전을 위한 내년도 예산 증액 작업은 집요하고도 치밀해야 한다. 다시 말하기니와 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 그리고 지역 발전을 위해서 자기 몫을 행하는 여척스러움이 필요하다. 전북 발전 청사진이 제대로 그 실체를 보이려면 거듭된 증액이 절실하다. 그러므로 증액된 예산이라도 이쪽에서 원하는 민족의 증액된 것이라야 한다. 예산이 증액된 것에만 의미를 두어서는 안 된다. 지역이다. 그리고 새로운 대형 프로젝트 사업 발굴이 활발해야겠다. 다시 말하지만 전북도는 올해 지역 발전을 위해서 매진해야 한다.

지역인재 우선 채용 약속 지켜야

지역인재 우선 채용약속이 어찌 때가 있고 있는 지 궁금하다. 그 말이 나온지 오래인데 별로 변한 게 없는 것 같아서 말이다. 일자리를 마련과 관련하여 아무런 희소식이 없으니 잡상이 전혀 안 되는 바도 아니다. 오늘날 지역 인재 우선 채용은 절실한 문제이다. 그래서 할 말이 있다. 예전에 전국 혁신도시협의회 정기총회를 가졌던 게 다시 생각나는 것이다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 지금쯤 그 후속 이야기가 나올 법도 할 만큼 시일이 지났는데 영감감 무소속이다. 이런 언급을 거듭 거듭 반복하는 이유가 있다. 지역의 현실을 보면 젊은이들의 취업이 여전히 저조하다. 오히려 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규와 시간제 같은 안 좋은 일자리만 나오고 있으니 답답하다. 그래서 예전에 지적한 바를 또 지적할 수밖에 없다. 지역 인재 우선 채용 약속에 충실해야겠다는 것이 그것이다. 오래전의 일이 생각하는데 농촌진흥청이 지

역 인재들을 우선 채용한다기에 반가웠는데 그 내용을 알고나서 실망했던 적이 있다. 정규직이 아니고 기간제 일직이라는 사실을 나중에 보도를 통해서 알게 됐던 것이다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 잘 생각해라 한다. 도내 젊은이들 중 많은 이들이 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 미래를 낙관하는 것은 말이 안 된다. 시간제나 기간제에 매달려 있는 젊은이들의 마음을 헤아려야 한다. 그들은 고용환경이 더 열악해졌다는 호소이다. 다들 역사시대 정신을 가져야 하는데 그게 말뿐이다. 특히 기성 기업들이 일자리 창출에 비협조적인데 유감이다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그걸 해내야 한다. 그리고 우리 전북 지역이 실정을 보면 거의 모든 업종에서 고용이 질이 열악하다. 그러므로 전북도와 공공기관들이 구비연해서는 곤란하다. 지역 인재 우선 채용을 말한 이상 전북도를 비롯해 각 지자체는 달라진 모습을 보여야 한다.

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.