

건강 칼럼

중장년층을 위한 건강한 관절 관리 Tip

뼈 끼리 마찰하지 않도록 보호하는 연골과 뼈 사이를 연결해 주는 인대로 구성된 관절은 우리 몸을 움직이는 데 있어 중요한 부위다. 그만큼 건강한 관절을 위한 노력은 반드시 필요하다. 관절 건강은 나이와 계절에 따라 영향을 받는다. 특히 겨울은 날이 춥고 건조하기 때문에 관절에 대한 특별한 관심과 관리가 필요하다.”



정진홍 한국건강관리협회 충북세종지부 내과의

▲ 겨울에는 왜 관절이 시큰거릴까?

해마다 겨울이 오면 관절에 통증을 느껴 병원을 찾는 노인이 많다. 겨울에 관절 통증이 증가하는 이유는 기온이 내려감에 따라 관절 주변이 경직되고 관절의 가동 범위가 줄어들기 때문이다. 또한 눈이 오거나 비가 오면 기압이 낮아지는데 이때 상대적으로 관절 내부 압력이 증가하므로 통증이나 불편함을 일으킨다. 때로는 흐린 날씨가 기분을 우울해져 통증에 더 민감해지기도 한다. 그러므로 추위에 대비해 장갑과 내복을 착용해 관절을 따뜻하게 보호하고, 통증 있는 부위는 핫팩 찜질이나 목욕을 통해 뭉친 근육을 풀어 원활한 혈액순환이 이루어지도록 해야 한다. 특히 겨울철에는 빈관절을 늘 조

심히되 넘어질 경우에는 손으로 땅을 짚어 관절로 향하는 충격을 분산시켜야 한다.

▲ 칼로리가 높으면 관절은 피곤하다

겨울은 혈관이 수축함에 따라 에너지 소비량이 감소하는 한편 무더위에 지쳐 있던 심신이 회복되는 계절이다. 소화액의 분비가 촉진되어 식욕이 왕성해지는 반면에 다른 계절에 비해 움직임이 줄어들어 체중이 늘어나는 경우가 많다. 체중이 무거운 사람일수록 관절(연골)이 닳거나 찢어질 확률 또한 높아지는데 특히 관절염 환자 중에는 계단을 내려가거나 내리막길을 걷는 등의 활동에서 무릎의 통증을 호소하는 경우가 많다. 편안히 서 있는 경우 체중은 양 무릎에 반씩 실리지만 계단을 오를 때는 3배, 내려갈 때는 5배에 달하

는 무게가 무릎에 실리기 때문이다. 그러므로 관절 건강을 위해서는 1일 권장 칼로리를 섭취하고 바른 식습관을 갖는 게 중요하다. 관절염 환자의 경우 치료제 복용 중 음주를 하면 간에 손상을 줄 수도 있으며, 위장장애를 심하게 일으킬 수도 있다.

인스턴트식품 등 소금기가 많은 음식은 체내에서 수분을 빨아들여 결국 관절을 붓게 하고 활동 범위를 제한시키므로 짠 음식은 가급적 피하는 것이 좋다. 생선, 밀치, 우유 등의 음식을 충분히 섭취하고, 관절 부위를 햇빛에 자주 노출시켜 칼슘과 비타민 D를 보충하는 것이 관절 건강에 도움을 준다.

▲ 건강한 관절을 위한 운동법

몸이 움츠러드는 계절이지만 걷기나 조깅, 수영, 자전거 타기 등 전신을 사용하는 유산소 운동을 꾸준히

히 해야 건강한 관절을 유지할 수 있다. 운동은 체내에 충분한 산소를 공급할 뿐만 아니라 신진대사 활동을 원활하게 하며 관절을 단련하는 가장 좋은 방법이다. 단, 관절의 피로도를 고려해 주 3~5회 하루 30분 이상 운동을 하는 것을 권장하며 겨울철에는 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지를 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 게 좋겠다.

무엇보다 관절 건강을 지키기 위해서는 부상을 당하지 않는 게 중요하다. 연령대가 높을수록 '주관절(팔꿈치)', '슬관절(넓적다리, 무릎, 정강이)', '견관절(어깨)'을 다치게 쉽다. 그러니 땀을 흘린 뒤 스트레칭을 하고, 본격적인 운동전에는 충분한 스트레칭을 통해 관절의 가동(稼動) 범위를 넓히는 게 중요하다. 야외에서 운동을 할 경우 새벽 시간엔 피하고 따뜻한 햇살이 비치는 낮 시간에 운동을 권장한다.

운동 시 두꺼운 옷 한 벌을 입기 보다는 상대적으로 얇은 옷을 겹쳐 입되, 너무 덥게 입으면 땀을 입고 벗는 과정에서 발한에 의한 저체온증을 유발할 수 있으므로 유의해야 한다. 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입는 등의 보온에 신경 쓰고 관절 및 주변 근육을 충분히 풀어주는 게 중요하다.

사설

중소기업과 함께 가고 있는가

현시점에서 전북도에게 할 말이 있다. 중소기업과 함께 가고 있는가 라는 물음이 그것이다. 전북도는 중소기업과 함께 가야 한다. 무슨 문제가 있을 때만 한시적으로 관심을 줄 게 아니라 지속적으로 주어야 한다. 지난해 국내 중소기업들에게 올해의 경기 전망을 물어본 것이 있는데 그걸 상기해야겠다. 거의 90%가 비관적으로 내다보았던 거 말이다. 정치적 불확실성이 계속되는 상황에서 국내적으로도 국제적으로도 많은 난관이 예상됐기에 그랬을 거라는 판단이지만 지금의 상황은 더욱 어렵게 돌아가고 있다.

중소기업과 함께 가야 한다는 말은 이번에 처음 하는 것이 아니다. 국내 경제가 어려워지면 전북의 경제가 어렵게 될 것은 불문가지다. 지역 경제를 열려라하지 않으면 안 되는 작금인데 지난날에도 중소기업들 속에서 밝은 소식이 전혀 들리지 않았던 것은 두루 잘 아는 사실이다. 그런데 설상가상으로 군산 현대중공업의 조선소 존치 문제가 안갯속이다. 전북도는 군산조선소 폐쇄가 미칠 악영향을 생각해야 한다. 군산조선소와 함께 일했던 중소기업들과 거

기서 먹고 사는 일을 해결했던 일꾼들을 생각하지 않으면 안 된다. 전북도는 오래 비참한 각오를 다져야 한다. 그동안 중소기업을 살리겠다고 목소리가 컸지만 별로 달라진 게 없다. 그 까닭이 무엇 때문인지 알아볼 필요가 있다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살피야 한다. 전북도는 중소기업들이 우리 지역 경제의 큰 축을 담당해온 공로를 잊지 말아야 한다. 전북도는 이 엄연한 사실을 망각해선 안 된다. 전북도는 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어주어야 한다.

전북도는 꾸준히 중소기업과 함께 가야 한다. 그러므로 덕담 차원 만으로는 부족하다. 전북도는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 그러려면 실제 현장을 누벼야 한다. 돌이켜보면 도내의 중소기업들이 사흘에 두 개 꼴로 사라지고 있다는 보고가 있었다. 이제 더 이상 그것은 보고가 나오게 해서는 안 된다. 전북도는 중소기업의 호소에 귀를 주어야 한다. 일자리 창출과 고용안정을 위해서도 그것은 당연한 일이다.

기업유치 노력 꾸준히 전개해야

기업유치 작업 현황이 어떤지 궁금하다. 올해는 기업 유치 작업이 더 활발해야겠다. 아직 3월 초순인 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 이번에 국민공단의 기업유치 업무가 전주 혁신도시에 정착하게 됨으로 해서 지역의 분위기가 활기를 보이고 있기 때문이다. 지난해 도내 언론사들의 보도로 밝혀진 바 삼성 유치가 한때의 반짝소식이라서 실망감이 컸는데 어느 정도는 상쇄된 기분이다.

그래서 여기 당부하는데 전북도의 기업유치 작업은 꾸준히 해야 한다. 수도권에 대한 규제가 유명무실한 지금이어서 기업 유치가 힘들 테지만 그래도 힘내야 한다. 사실이지 전북도가 그동안 보여준 기업 유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속진 강령처럼 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하기니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들리면 기업 유치가 저조함을 지적하지 않을 수 없다.

신규 고용률이 전국에서 밑바닥인 것은 바로 그 때문이다. 기업

유치는 MOU 체결 성적표대로 되는 것은 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 것이다. 전북도는 때마다 유치 실적을 말했지만 그것은 도민의 기대치만 높혔을 뿐이다. 전북도는 도민들로부터 점수를 기대하는 마음에서 발표를 자주 했을 터이다. 그러나 정작 중요한 것은 따로 있다. 도민들이 바라는 바는 그 어떤 기업인도 실재로 투자가 있어야 한다는 것이다. 그 투자가 없다면 제 아무리 현란한 수사가 동원돼도 그 MOU 체결은 헛수고이다.

전북도는 기업 유치 작업을 꾸준히 벌여야겠다. 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 기업 유치는 일자리 창출과도 불가분의 관계이다. 그런 이유에서라도 전북도는 기업유치 작업을 늘 확인해야 한다. 최근 들어서 수도권 쪽 기업 유치가 엄청나다. 며칠 전에도 사설로 언급했거니와 김포와 평택이 거둔 기업 유치 실적이 부러울 정도이다. 전북도는 올해 수도권의 규제 완화 움직임을 막는 가운데 기업 유치 성과를 보여줘야 한다.

독자제언

끼어들기는 교통사고의 주범

운전을 하다보면 끼어들기를 하는 운전자들 때문에 불쾌하고 화나는 감정을 느껴봤을 것이다. 끼어들기 금지위반은 신호위반, 중앙선침범에 이어 운전자들이 가장 많이 단속되는 위반항목으로 정당한 차로변경이 아닌 빨리 가기위해 앞질러간 후 정상적으로 주행 중인 차량 앞으로 진입하는 행위를 말한다. 즉 한 차로가 정제일 경우 교통이 상대적으로 원활한 차로를 이용하여 주행하다 정제중인 차량들의 간격이 벌어진 틈으로 차로를 변경하는 것을 말한다. 주로 차량의 정체가 심한 도심지 도로나 고속도로 진출입로에서 빈번하게 이루어지는 위반사항으로 이를 위반시 도로교통법 제23조 끼어들기 금지에 의해 벌칙금 3만원이 부과된다. 이러한 끼어들기 행위는 교통사고를 야기하는 주범일 것도 없고 교통정체를 가중하는 원인이 된다.

끼어드는 차량으로 인해 정상운행중인 차량들이 연이어 브레이크를 밟게 되어 속도가 줄어들게 만들기 때문이다. 또한 무리한 끼어들기는 운전자간 시비를 유발하게 되는데 보복운전의 대부분이 끼어들기로 인해 발생한다. 이와 더불어 법규를 준수하는 운전자에게 상대적으로 나만 손해본다는 피해의식을 확산시켜 법규위반행위를 유발시키는 행위이기도 하다. 고작 몇분 더 빠르게 가려고 끼어들기 행위를 하는 것은 오히려 교통흐름을 방해하여 교통정체를 가중하게 되거나 교통사고를 유발하게 되어 도착시간을 지연시키는 결과를 가져온다. 더 이상 안타까운 사고가 발생하지 않도록 이기적인 운전습관을 지양하고 교통법규를 준수하며 양보운전하는 마음가짐을 갖는 것이 필요할 것이다. **박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경**

독자제언

사이버범죄인 사이버 명예훼손 행위 근절

유명인들이 악성댓글(악플)에 시달리는 것은 어느새 당연한 일이 되어 버렸다. 아무런 반응이 없는 것보다 '악플이라도 좋다'는 이들도 있지만, 도를 넘은 욕설 등으로 '법정대응' 카드를 내놓는 유명인들이 늘어나고 있다. 이제는 모바일메신저 대화와 인터넷 사용이 일상화되면서 악플 피해는 비단 유명인들의 문제만이 아닌 사회적 문제가 되었다. 경찰청에 따르면 사이버 명예훼손 또는 모욕으로 경찰에 접수된 사건은 1년 사이 2배 가까이 늘었다. 카카오톡 등 모바일 메신저 사용이 늘고 캡처로 증거확보가 쉬워진 탓도 있었지만 그만큼 수많은 사람들이 사이버상에서 지닌 인신공격과 욕설 피해를 입고 있다. 정보통신망법 상 명예훼손죄(사이버 명예훼손죄)는 타인을 비방할 목적으로 정보통신망을 통해서 공공연하게 사실 또는 거짓의 사실을 드러내 타

인의 명예를 훼손하는 행위를 말한다. 모두 기록에 남아 증거를 찾기가 쉽고 인터넷의 전파력이 강하다 보니 형법상 명예훼손죄보다도 처벌이 강하다. 모욕죄의 경우 공공성과 피해자 특정이 충족돼야 하는데, 모바일메신저의 경우 프로필에 자신의 사진을 올려두는 경우가 많아 충족되기 충분하다. 모바일 메신저 대화방을 사적인 공간이라 생각해 자신의 언행을 심각하게 여기지 않는 경우가 많다. 하지만 단체 대화방의 내용이 외부로 알려질 수 있는 가능성이 얼마든지 있어 단체 대화방에서 특정인을 거론하며 모욕하는 행위는 처벌받을 수 있다. 보이지 않는 사이버 공간은 이제 옛말이 된 듯하다. 대수롭지 않게 여겼던 언행이 범죄라는 것을 주의하여 사이버범죄인 사이버 명예훼손·모욕 행위가 근절될 수 있길 바란다. **김소정 고창경찰서 흥덕파출소**

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 행태를 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