

건강 칼럼

관절염 바로알기

관절을 이루는 뼈끝은 매끈한 연골로 덮여 있다. 이 주위를 '활막'이라 불리는 아주 얇은 막이 둘러싸고 있으며 활막 바깥에는 아주 튼튼한 관절주머니가 있다. 활막은 '활액'이라 불리는 미끌미끌한 액체를 분비해 관절이 부드럽게 움직이도록 한다. 관절 주변 근육은 힘줄에 의해 뼈에 연결돼 관절을 움직일 수 있는 동력을 제공하며 인대는 뼈 사이를 연결해 관절 조적이 한 덩어리로 움직일 수 있게 한다.

▲관절염

관절염은 관절을 싸고 있는 활막에 염증이 생기거나 연골이 망가지는 질환으로서 증상은 관절 통증·헛헛함 등이 있다. 이차적으로 관절이 약해지고 변형이 일어나게 되면 관절이 덜덜거 거러기도 한다. 이렇게 되면 걸거나 계단을 올라가거나 양치를 하는 등 일상생활이 어려워진다. 또 관절염은 나이가 들면 생기는 병이라 생각하지만 모든 연령에서 나타날 수 있다.

▲골관절염

관절염을 일으키는 병은 100가지가 넘지만 그 중에서 흔히 볼 수 있는 관절염만을 다루보자. 먼저 '골관절염'은 뼈 끝 부분에

있는 연골이 닳아서 없어지는 상태를 말하며 가장 흔한 관절 질환으로 나이가 들수록 증가하므로 '퇴행성관절염'이라고도 불린다. 주된 증상은 통증이며 이 통증은 관절 운동 시 악화되고 휴식을 취하면 좋아진다. 아침에 일어나면 주먹이 잘 안 쥐어지고 헛헛한 증상이 있지만 류마티스 관절염과 달리 오래가지 않고 30분 내에 풀어진다. 손가락 관절의 경우 서서히 뼈가 튀어 나오면서 통증이 증가한다. 무릎의 경우는 처음에는 계단을 오르내리기 힘들다가, 진행하면 다리가 'X'자형으로 휘기도 한다.

▲류마티스 관절염

류마티스 관절염은 활막의 '염증'을 특징으로 한다. 주로 30~40대에 잘 발생하며 여자 대 남자의 비가 3대 1정도다. 류마티스 관절염은 자

기면역질환의 대표적인 질환이며 환자의 염세포가 관절을 공격해 일어나게 된다. 류마티스 관절염이 생기면 피로감, 아침에 관절이 헛헛한 느낌을 동반한다. 주로 손과 발의 작은 관절을 잘 침범하며, 침범된 관절은 열이 나고 붓고 아파 관절을 움직이기가 힘들다. 심하면 입맛이 없어지고 체중이 줄며, 열이 나기도 하고 온몸이 안 아픈데 없이 쉬시기도 하며 기운이 하나도 없는 전신 증상이 나타난다.

▲강직성 척추염

강직성 척추염은 주로 척추를 침범하는 관절 질환으로 허리를 움직이고 구부리는데 이용되는 관절이나 인대에 염증이 생겨 발생한다. 대개 허리 부분에서 통증이 시작돼 등·가슴·목까지 진행할 수 있다. 다른 원인의 요통과는 달리 쉬는

경우 더 심하고 움직이거나 운동을 하면 통증이 좋아진다. 나중에는 관절과 척추가 서로 붙어 버려 척추는 뻣뻣해지며 구부릴 수 없게 된다. 강직성 척추염의 원인은 아직 알려져 있지 않았다. 그러나 어느 정도 유전적 영향이 있어 HLA-B27이라는 유전자가 강직성 척추염 환자의 90%에서 나타난다. 강직성 척추염은 여성에서는 비교적 드물고 16~36세 사이의 젊은 남자에게 많이 나타난다.

▲통풍

관절이 갑자기 별절게 부어오르면 심한 통증이 생기는 병이다. 통풍은 요산에 의해 일어나는데, 요산은 우리 몸의 세포가 죽으면 나오는 퓨린이란 물질에서 만들어진다. 통풍 환자들은 혈액 속에 요산이 너무 많아 이 요산이 관절이나 여러 조직에 쌓이고 이 요산 결정이 관절에 염증을 일으킨다. 통풍은 어떤 연령에서도 생길 수 있지만 대개 처음 발작은 40~50세 사이의 남자에게서 잘 발생한다. 통풍은 완치되는 병은 아니지만 약물로서 매우 조절이 잘되는 질환이다. 따라서 적절한 치료를 받으면 통풍의 급성 발작이나 이에 따른 관절의 손상을 방지할 수 있다.

문호동

백애병원 정형외과 전문의

사설

농촌 과소화 마을 지자체의 숙제

농촌 과소화 마을이 또 다시 관심의 대상이 되고 있다. 농촌 과소화 마을은 언제고 반드시 풀어야 할 전북도의 숙제이다. 그 숙제를 풀기는 빠르면 빠를수록 좋다. 농촌의 인구가 갈수록 줄고 있는데 그에 대해서 속수무책으로 있는 것은 바른 자세가 아니다. 예전에 여러 번 말한 바가 있지만 농촌 지역의 인구가 적은 것과 관련해 그 해법이 정적해야 한다. 정치적인 측면보다 경제적인 측면에서 접근해야 옳다는 지적이다. 도내 농촌이 피해한 이유에 대해서 제대로 이야기하지는 것이다. 지금이야말로 농촌 지역의 경제 문제에 주목하지 않으면 안 된다. 지역 농촌의 인구 유출은 먹고 사는 문제와 자녀교육 문제 때문이다. 그 때문에 갈수록 농촌 과소화 마을이 줄지 않고 있다. 도내에 20가구 미만의 마을이 1027곳이나 된다는 보고가 나온 지 해가 바뀌고 또 바뀌었는데 상황은 나아지지 않았다. 지금의 현상은 더 심각한 거라는 지적이다. 농촌 거주 인구의 고령화가 오랜 고민이 되고 있는 터에 과소화 현상까지 겹치고 있으니 문제이다.

전북도와 동부권의 지자체는 농촌 과소화 현상을 막아야 한다. 그러려면 주민들의 정주 여건과 먹고 사는 것 외에 교육 문제도 신경을 써야 한다. 지방에도 주문했던 바 농촌 지역의 학생들을 위해서 도교육청이 마음을 더 써야겠기에 하는 말이다. 도내 농촌에서 유출된 인구가 전주나 익산 등 도내 도시권으로 유입되고 보다는 수도권이나 충청권으로 가고 있어서 문제이다. 농촌의 인구 유출을 막기 위해서 소득기반에 도움을 줘야겠다는 전북도에게 그럴 능력이 있는지 궁금하다. 농촌 과소화 마을이 줄지 않고 있음은 오랜 고민거리이다. 오래도록 농촌 과소화 마을이 고민이 되고 있는 중에 동부권 지역이 더 심각하다. 이같은 지적은 부인할 수 없는 사실이다. 무주 진안 장수 3개 군을 합쳐도 그 인구수가 완주군 하나보다 적으니 말이다. 전북도와 동부권의 지자체들은 농촌 과소화 마을에 인구를 유입시키기 위해 앞으로 어떤 인센티브를 마련할 것인지 그에 대한 대책을 내놓아야 되겠다.

지금은 지역 발전을 도모할 때다

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 그러려면 한 마을 한 뜻을 가져야 한다. 지금이 대선 정국이라서 그런지 각당의 대통합 후보 선출에 눈길이 온통 쏠려 있는데 그럴수록 관심사를 향토 발전에 두어야 한다. 도민의 오랜 바람은 그 언제나 지역 발전이기 때문이다. 그래서 하는 말인데 이번엔 예산 증액을 위해서도 전북도는 힘을 내야 한다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 매번 당부한 게 있는데 그것은 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙겨야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 같은 마음을 가져야 한다고 매번 주문했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있든 우리 지역의 몫을 온전히 챙기는 데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거나 매번 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다.

다시 말하거나 지금은 한 마을 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안 되던 정주는 이제 전주를 아예로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 담보 상태 내지는 퇴보 상태여간 서운하고 답답한 게 아니다. 그러므로 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 앞서 했던 말을 또 반복하거나 내년도에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반감치 않는다. 향토의 오랜 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙기는 데 역력스러움을 보여주어야 한다. 지역 발전 청사진이 그 실체를 보려면 큰 폭의 증액이 절실하다. 산적한 현안을 해결하려면 예산이 증액돼야 하는데 전북도가 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

독자제언

다문화 가정의 가정폭력 근절해야

다문화가정이란 서로 다른 인종 또는 다른 문화적 배경을 가진 남녀가 이룬 가정을 말한다. 오랫동안 단일민족국가인 대한민국에서는 다문화가정에 대한 정서와 시각은 그리 긍정적이지 못한 것이 현실이다. 다문화가정은 언어, 문화적 이질성에서 기인한 여러 가지 문제점(가정폭력, 정체성 혼란, 자녀학습 부진, 왕따 문제, 이혼 증가, 결혼여성의 사회부적응, 언어소통, 문화의 차이)을 대생적으로 내포하고 있다. 특히, 다문화가정의 가정폭력은 가정의 해체로 이어지며 더 나아가 최악의 경우 중대범죄를 낳게 되고 국가적인 이미지 실추 등 엄청난 파장을 일으키게 되므로 단순히 집단문제로만 파악하면 경향에서 벗어나 구조적 문제 내지는 범죄의 문제로 파악하여 조기개입을 통해 확산되지 않도록 노력하는 것이 중요하다.

이를 해결하기 위한 노력의 일환으로 가정폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법에 따르면 다문화가족 지원센터의 전문 인력과 그 장 또는 국제결혼 중개업자와 그 종사자는 직무를 수행하면서 가정폭력범죄를 알게 된 경우에는 정당한 사유가 없을시, 즉시 수사기관에 신고해야 한다고 명시되어 있고, 정당한 사유 없이 직무를 수행하면서 가정폭력을 묵인할 경우 300만원 이하의 과태료가 부과된다. 언어 교육, 직업훈련, 기술, 법률, 복지, 의료, 학습권 보장 등 다문화정책의 변화가 필요한 시점이다. 다양하고 신속한 지원 및 경찰의 조기개입을 통한 확산 방지, 이웃과 동등한 지역사회의 구성원으로 살아갈 수 있도록 다문화가정에 대한 시민들의 지속적인 이해와 관심이 절실하다. 빅재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

사이버 폭력 과연 장난일까

따뜻한 봄바람이 부는 3월이 저물고, 어느덧 4월이 다가온다. 일부 학생들에게는 차가울 수도 있다. 신학기, 처음만나는 학급 친구들과의 암묵적인 서열 탐색 시기로 인해 크고 작은 학교폭력이 시작되는 달이기 때문이다. 2016년도 117 학교폭력 신고 추이에 따르면 2월에는 84.2건이었던 신고 건수가 3월에는 163.4건, 4월에는 254.8건으로 증가했다. 최근에는 학생들 사이에서 스마트폰 보급화와 더불어 사이버 학교폭력이 더 큰 문제로 떠오르고 있다. 사이버 학교폭력은 sns와 휴대전화 메시지를 이용해 지속적으로 상대를 괴롭히는 행위를 말하는 것으로 단체 채팅방에서 피해 학생에게 집단으로 욕설을 하거나 채팅방에서 나가도 계속 초대해 빠져나가지 못하게 하는 '카톡 감옥' 등이 이에 해당한다. 사이버 학교폭력 행위를 하는 가해

학생들은 피해학생에게 직접적인 폭력이나 욕설을 하는 것이 아니므로, 이런 행위가 잘못된 행위임을 인식하지 못하고 "장난이었다."는 명목으로 포장하고 있다. 하지만 이는 엄연한 학교폭력이고 평생 지울 수 없는 큰 상처로 남을 수 있다. 학교전담경찰관은 이러한 신종 사이버 학교폭력 행위를 예방하기 위해 신학기 학교를 방문하여 학생들을 대상으로 사이버 폭력도 명백한 학교폭력 범죄 행위임을 인식 시키고, 피해 시 대응방법 등을 지속적으로 교육하고 있으며, 학부모설명회에서도 사이버 폭력 예방을 위한 자녀 교육과 세심한 관찰을 당부하고 있다. 새로운 학기를 맞이하는 봄, 모든 학생들이 학교폭력으로부터 고통 받지 않도록 예방을 항상 잊을 수 있도록 학교생활이 되기를 간절히 바란다. 김녕이오청경찰서 생활안전과 순경

용 와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

Illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text: "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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일