

건강 칼럼

관절염과 비슷한 증상

날씨가 풀리고 야외 운동이나 등산을 시작하는 요즘, 팔·다리 관절이 자주 아파올 수 있다. 간혹 관절 주변이 아파서 관절염을 걱정하고 병원을 방문하는 분들이 있지만 실제로는 관절염이 아닌 다른 질환인 경우가 종종 있다.

특별한 이유 없이 운동이 아플 때 '섬유근육통'

섬유근육통은 여기저기 몸이 아프고 피로감을 느끼는 병이다.

아직 병의 원인을 모르며 다른 질환에서도 같은 증상이 흔하게 나타나 매우 혼동되고 잘못 이해되기도 하는 질환이다.

특히 섬유근육통 환자들은 자신이 관절염에 걸렸다고 생각하지만 실제 섬유근육통은 관절염이 아니라 연부 조직의 '류마티즘'으로 간주된다. '류마티즘'이란 관절염이나 관절·근육·뼈 질환과 연관돼 나타나는 통증과 뻣뻣함을 말한다.

섬유근육통은 말초신경이 예민해져서 가벼운 자극에도 통증을 느끼는 증상이 나타나게 된다. 남성보다 여성에서 7~10배 정도 잘 발생하며 임신 가능한 연령의 여자에게서 더 잘 나타난다.

섬유근육통의 증상

처음에는 목이나 어깨에서 시작하

지만 시간이 지나면서 전신으로 번져 온 몸이 아프게 된다.

일부 환자는 아주 극심한 통증을 호소하기도 한다.

의사가 신체검사를 하면 대부분 이상이 없는 것으로 보이지만 자세히 검사해 보면 특별한 자리에 통증이 아주 심한 압통점을 발견하게 된다. 이 압통점이 섬유근육통의 특징이다.

섬유근육통 환자 10명 중 9명은 기운이 없고 심하게 피곤하며 지구력 감소·수면 부족·감기 기운·탈진 느낌을 호소한다. 일반적으로 밤새 잠을 자는데도 불구하고 아침부터 피곤함을 느끼고 또 잠을 깊게 들지 못해 도중에 깨어나기도 한다.

환자들에 의하면 섬유근육통 환자들은 비정상적인 수면 형태를 보이며 특히 숙면 단계에서 문제가 발생한다고 한다.

섬유근육통은 환자의 일상생활을 방해할 수도 있으므로 정확한 진단과 이해가 매우 중요하다. 적절한 치료를 받으면 대부분의 환자는 증상이 호전될 수 있다.

패경 전후, 관절이 뻣뻣하고 아플 때 갱년기 장애 여성들은 패경이 오면 관절이 뻣뻣해지고 관절염이 나타나서 마치 관절염에 걸린 듯한 증상이 나타날 수 있다. 그러나 실제 관절염은 아니라 단지 통증이 있을 뿐이다. 이러한 증상은 인종이나 나이에 따라 발생하는 정도가 차이가 난다.

과도한 관절 사용에 의한 통증 지나치게 관절 사용을 많이 해도 통증이 나타난다.

반복적인 손상에 의해 팔·다리에 있는 근육·힘줄·인경 등이 손상을 받을 수 있다. 심하지 않은 경우에는 관절 사용을 자제하면 증상이

좋아지지만 심한 경우 힘줄염·근막염·윤활낭염·손목터널 증후군 등이 발생한다. 손목을 과도하게 사용하는 경우 손목에 통증이 오기도 팔꿈치에 통증이 나타나는 경우가 있다.

많이 취하는 손목 자세에 따라 팔꿈치 안쪽이나 바깥쪽 뼈가 아프게 되며 바깥쪽 뼈가 아픈 경우를 '테니스 엘보우'라고 한다.

이 경우 손목 사용을 줄이고 때때로 물리 치료나 주사가 필요하다.

'빙아쇠' 손가락은 손가락을 많이 사용했을 때, 손가락을 구부리는 힘줄이 부어오르고 이 힘줄을 싸고 있는 얇은 막이 수축해 손가락이 자유롭게 움직이지 않는 경우를 말한다.

반일 여러 손가락 힘줄에 동시에 이런 증상이 나타나면 손을 사용하다가 무척 어려워지고 통증도 심하게 나타내지만 치료는 극소 주사나 간단한 수술로 비교적 쉽게 해결된다. 많은 사람들이 관절이나 관절 주변 통증을 경험한다.

이 중에는 본격적인 치료를 요하는 관절염도 있지만 크게 걱정을 안 해도 되는 경우도 많이 있다. 때문에 관절 증상이 있을 때는 의사를 찾아 정확한 진단명을 알고 치료를 받는 것이 좋다.

독자제언

보행자 사고 예방

경찰청에서는 교통사고를 줄이기 일환으로 "보행자 안전확보"를 킁과제로 선정, 2018년까지 보행자 사망사고를 절반으로 줄인다는 목표로 안전교육 및 시설보완 등 각종 방안을 추진하고 있다.

보행자 사고가 끊이지 않는 원인은 보행자들이 횡단보도 이용 등 교통법규 준수 및 안전의식 부족과 갈수록 복잡해지는 교통환경에 비해 보행자들이 사고로부터 보호하기 위한 안전시설이 부족하고 또한 운전자들이 보행자에 대한 양보와 배려하는 마음이 부족하기 때문이라고 생각한다.

이와 관련, 고창경찰서에서는 보행자 사고 줄이기 일환으로 보행자 사고예방을 위해 노인당, 마을회관 등 찾아가는 교통안전 교육을 실시, 안전한 보행습관 인지와 경각심을 고취시키고, 운전자에게는 교통법규 준수와 양보하고 배려하는 마음을 가질 수 있도록 택시 등 운수업체 등을 방문하여 교통안전교육을 실시하

고 있으며 보행자 위협행위인 음주 운전, 난폭운전, 신호 위반, 인도 상 불법주정차 등에 대해 집중단속을 실시하고 있고, 앞으로도 보행자 무단횡단, 인도 상 주차, 정지선 지키기, 안전모 및 안전띠 미착용 등 교통사고 요인행위에 대해 지속적인 단속을 실시하였다.

또한 지자체와 협조, 이면도로 및 생활도로 제한속도 하향(30km/h) 조정과 보행자 무단횡단 방지를 위해 사고위험구간 간이분리대 및 인도와 차도 간 헬스 설치 확대 등을 적극 검토하는 등 보행자 사망사고 줄이기

에 최선을 다하고 있다. 보행중 교통사고를 예방하기 위해서 도로를 건널 때는 먼저 좌우를 살피고 반드시 횡단보도를 이용해야 하며 무단횡단을 해서는 절대 안 된다. 밤이나 흐린 날 도로변이나 갓길 보행 시에는 반드시 밝은 옷을 착용하고 보행해야 할 것이다. 박규선 고창경찰서 교통관리계 경위

독자제언

운전 중 스마트폰사용 이제 그만

우리나라 스마트폰 보급률은 91%에 이른다.

연령을 불문하고 스마트폰이 손에 들려있지 않으면 불안해하고 일상생활이 큰 불편함을 느낄 정도로 많은 이들이 스마트폰을 사용하고 있는 것이다.

최근 교통안전공단에서는 운전 중 스마트폰 사용 유형 및 위험성에 대한 연구 결과를 발표했다.

연구 결과에 따르면 응답자 중 42% 가량은 운전 중 SNS 또는 교통정보를 확인하기 위해 스마트폰을 사용하고 있었다.

이와 관련해 운전 중 스마트폰을 보는 것과 유사한 상황을 설정하고 실험한 결과 전방을 충실히 주시하며 운전했을 때보다 시야 범위가 20% 이상 감소한 것으로 나타났다.

운전 중 스마트폰 사용이 얼마나 위험한 행동인지 잘 보여주는 것이다. 도로교통법 제49조 10호에 따르면 운전 중에는 휴대전화를 사용하는 것을 금지하도록 규정돼 있다.

전화뿐만 아니라 인터넷, 문자, 카카오톡 확인도 위반행위에 해당한다.

위반 시 승용차 운전자 경우 범칙금 6만원이 부과되고 벌점 15점이 부여된다.

단 정차 시에는 사용이 가능하며 운전 중에 장애를 주지 않도록 장치를 사용할 경우는 제외가 된다.

해당 장치로는 이어폰과 차량에 연결하는 블루투스 기능 등이 있다. 단 한 번의 실수가 자신의 목숨을 위협할 뿐만 아니라 타인의 목숨 타인의 가정의 불행을 야기 시킬 수 있는 것이 운전이다.

운전자 스스로가 기본원칙을 준수해 자신의 안전뿐만 아니라 상대 운전자와 보행자의 안전까지 지켜야 한다. 박재원 전북지방경찰청 기동대순경

사설

전북도는 저출산문제 고민해야 한다

전북도는 저출산 문제를 고민해야 한다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 우리 지역이 '데드 크로스' 현상에서 벗어나지 못하고 있는 오늘날이다. 도내 인구 감소가 전국 최고라는 보도가 여러 번 있었거니와 출생아 수가 하릴 없이 줄고 있는 것이다. 결혼을 기피하는 젊은이들이 늘고 있는 데다 신혼부부들마저 아기를 낳는 걸 꺼리고 있으니 답답한 일이다. 현 시점에서 전북도가 다시 상

기할 것이 있다. 도내 인구의 동향을 보면 아직도 도민 2백만명을 운운하고 있지만 그것은 자존심의 표현일 뿐이지 팩트가 아니다. 전북도가 지난 수년간 저출산 문제와 관련해 소극적이라는 지적을 여러 번 당했으면서도 그대로이니 별 일이다. 전북도는 변화해야 한다. 저출산 문제와 관련해 소극적이라는 지적은 그 근거가 없지 않다. 출산율이 전국 평균 이하인데도 어떻게 해결해보려는 적극적인 자세를 볼 수가 없다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도는 5개년 출산 정책 안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이다. 그런데 전북도는 지금 어떤가.

기업 생존률 아직도 전국 최하위인가

기업 생존률이 어떤지 궁금하다. 지난해 전국 최하위라는 보고가 있었는데 4월도 종순인 지금 조금이라도 변화가 있는지 알고 싶은 것이다. 군산 조선소의 폐쇄 수순 밝기와 협력업체들의 줄 도산은 생각할 때 그 대답이 뻔해도 그렇다. 악화됐으면 악화됐지 나아지는 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 지역 경제의 성장동력이 살아나야 한다는 바람에서 말이다. 지금 대선 정국에다 트럼프의 4월 전경위기설 등 나라가 어수신 하지만 전북도는 중심을 잡고 할 일을 해야 한다. 지역 현안에 우선적인 관심을 두어야 한다.

문을 닫고 있다니 난감하다. 지역 경제가 오래 경직된 것에 대해서 전북도의 입장은 어떤지 궁금하다. 오래전부터 중소기업인들은 체감경기를 안 좋게 말하고 있는데 이게 앞으로 계속된다면 문제이다. 트럼프의 도발적인 좌충우돌 때문에 국제적으로도 그렇고 현재 국가 내부적으로도 소산스럽게 앞으로 그걸 전망이 크다. 지금 전북도러러 중소기업과 함께 가야 한다고 말하는 이유는 분명하다. 중소기업들이 우리 지역 경제의 한몫을 계속 담당해줘야 하는 까닭이다.

전북도는 기업 생존률 최하위 기록에 대해 생각이 많아졌다. 어떻게 하면 중소기업들이 제 몫을 다 할 수 있도록 힘을 실어줄까 생각하라는 것이다. 예전처럼 행정적 인센티브를 말하는 것만으로는 부족하다. 실제 현장에서 뛰고 있는 중소기업인들을 고무시킬 정책을 고민해야 한다. 기업 생존률 전국 최하위라는 보고가 이제 더 이상 계속 돼서는 곤란하다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도는 중소기업과 함께 가야 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 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