

건강 칼럼

오다리·X다리, 원인 모르는 무릎관절통 예방법

인간이 서서 다니면서 증가된 증세중의 하나가 무릎관절통이다. 네발로 기어 다닌다면 무릎의 통증은 현저히 감소가 될 것이다. 그러나 서서 다니다 보니 상체의 모든 체중을 모두 무릎에서 받게 된다. 체중이 많이 나가거나 무거운 것을 많이 들거나 많이 뛰거나 산을 내려오는 경우에는 무릎에 가해지는 압력을 증가하게 된다. 자세나 걷는 습관 등에 의해서도 무릎에 가해지는 압력은 달라진다. 또한 무릎의 통증이 있으면 무릎 자체의 통증뿐만 아니라 골반과 척추에도 영향을 주어 목디스크, 허리디스크의 원인이 되기도 한다. 무릎의 통증은 개인의 건강상태에 따라서 다르게 나타난다. 젊었을 때 무릎 관절염이 많이 오는 열좌는 외부 충격에 의하여 무릎주위의 인대에 손상이 되어 오는 경우이다. 안정을 하거나 침을 맞은 후에 붓대로 고정하는 가벼운 치료방법만을 써도 좋아진다. 그러나 축구 등으로 많이 뛰거나 역기를 들거나 농사를 짓거나 노동을 무리하게 하거나 무거운 것을 많이 드는 경우는 무릎관절에 지속적으로 힘이 가해진다. 젊었을 때는 심하게 아프지 않지만 시간이 지나면서 통증이 심해지고 골반과 척추에 영향을 준다.



김수범

우리의원장

나중에는 무릎주위의 퇴행성 변화가 오며 뼈가 자라기도 한다. 한번 퇴행성 변화가 오면 잘 낫지 않고 재발이 잘 된다. 젊었을 때 무리한 운동을 하거나 무거운 것을 많이 든 경우에 나이가 들어 고생을 하는 경우를 많이 볼 수 있다. 무릎의 관절염은 단순히 무릎에 무리가 가서 염증이 생기는 경우가 아니라 관절을 잘 하거나 염증을 치료하면 잘 낫는다. 염증이 생기는 이유는 무릎에 지속적인 자극이 가해지면 열이 나면서 염증으로 변하는 경우이다. 무릎으로 가는 무게를 줄여 주어야 한다. 그러나 류마티스에 의한 관절염의 경우에는 무릎의 통증 외에도 혈액을 맑게 하는 치료법을 써야한다. 인스턴트 식품, 기름진 음식, 패스트푸드, 가공식품, 기름에 튀긴 고자나 음식, 트랜스지방이 많은 음식 등을 먹는 경우는 나쁜 영향을 준

다. 식이요법과 치료를 집중적으로 하여야하며 상당한 노력이 필요하다. 자세에 따라라도 무릎의 통증이 다양하게 나타난다. 고관절의 앞으로 돌아가게 되면 'H'형 다리의 경우가 많으며 무릎의 바깥쪽의 통증이 많이 오며 평발이 오고 안짱다리를 걷는 경우가 많다. 고관절이 뒤로 가게 되면 'X'형 다리의 경우가 많고 무릎의 안쪽의 통증이 오며 까치발이 많이 오며 팔자걸음을 걷는 경우가 많다. 고관절의 변형은 척추와 골반의 영향을 많이 받는다. 항상 바른 자세를 하고 바르게 걷는 것이 필요하다. 가장 좋은 걸음은 바른 자세로 서고 앞에서 보았을 때에 11자 형태로 걷는 것이 좋다. 체중과 무릎의 통증은 밀접한 관계가 있다. 우리 몸의 체중을 지탱하는 것은 무릎과 발목이 지탱을

하고 있다. 체중이 적게 나가는 경우에는 무릎이나 발목에 부담이 없지만 체중이 많이 나가면 자연히 무릎과 발목을 압박하여 통증이 오기 쉽다. 어떤 원인으로 무릎의 통증이 오든 체중이 나간다면 동시에 체중을 빼주어야 무릎이 치료가 되므로 체중감소는 필수다. 무릎에는 아무 이상이 없는데 아픈 증세도 있다. 여러 검사를 하여도 정상으로 나오는데 아픈 경우이다. 이런 경우는 몸의 균형이 안 맞는 경우가 많다. 몸을 한쪽으로 기울인 상태에서 일하는 사람에게 많다. 본인은 아파서 여러 가지 검사를 하여보면 아무 이상이 없게 나온다. 심지어는 폐병이 아닌가 의심받기도 한다. 이것은 바로 척추의 측만증, 골반의 불균형 등이 있는 경우이다. 척추가 휘어지거나 골반이 떨어져 있게 되면 무게의 중심이 항상 한쪽으로 기울어져서 한쪽 무릎에 영향을 주어 무릎에는 이상이 없으면서 아프다. 점점 심해지면 반대쪽의 무릎에 힘을 많이 주다보면 양쪽 무릎이 아프게 된다. 더 진행이 되면 양쪽무릎의 관절에 퇴행성변형, 관절염증세 등으로 진행이 되는 경우가 많다. 바른 자세를 유지하는 것이 치료를 하는데 중요하다.

독자제언

가정폭력 없는 사회를 꿈꾸며

2017년이 지나가고 있다. 정유년, 가족들과 어떤 시간을 보냈는가? 한 조사에 의하면 가족 내 구성원 절반 이상이 가정폭력을 경험한 것으로 나타났다. 가정폭력범죄는 폭행, 체포?감금, 상해 등 신체?정신적 피해를 수반한다. 여성의 경우 51.3%가 가정폭력으로 인한 신체적 피해를 경험했으며, 병원 등에서 치료를 받을 정도의 피해가 발생한 경우도 30.1%에 달했다고 한다. 이렇게 부부 간에 폭력을 행사함으로써 제2차 피해자는 자녀가 된다. 관한 스트레스로 인해 자녀에게 손을 휘두르는 것이다. 18세 미만 자녀를

둔 1,523개 가구를 조사한 결과를 보면, 자녀학대 발생률이 절반을 훌쩍 넘는 59.1%에 달했으며 폭력유형별로는 정서적 폭력이 52.1%로 가장 많았고, 신체적 폭력 29.2%, 방임 17% 등으로 조사되어 자녀에 대한 학대도 문제가 되고 있다. 특히 가정폭력이나 자녀학대를 한 사람들의 70% 이상이 자신의 행위가 가정폭력 관련법 위반으로 범죄에 해당할 수 있다는 것을 알면서도 이 같은 일을 저지르고 있는데, 부모 간의 싸움은 부모 두 사람의 문제로 끝나는 것이 아님을 명심해야 한다. 부모 간의 싸움은 어렸을 때부터 지켜본 자녀들에게도 매우 안 좋은 영향을 끼친다. 가정폭력 없는 사회를 꿈꾸는 필자로서, 가족 간 오해가 있다면 대화로 풀어나가는 지혜를 발휘해 보면 어떨까 생각해 본다. 이진제 전주완선경찰서 화산지구대 경찰

독자제언

동네조폭 근절, 우리 모두가 노력해야 할 때

경기 침체가 지속되고 있는데 가운데 동네 조폭들의 파편치함으로 인해 주민들의 한숨이 날로 커지고 있다. 동네조폭이란 일정 규모의 조직원을 갖춘 폭력조직은 아니지만 일정 지역을 근거지로 하면서 상습·고질적 금품갈취, 주취폭력, 주민들 상대로 반복적 위협을 하는 등 상습적으로 서민에게 피해를 주는 폭력배(건달)를 지칭하는 말로, 생계형 영세 업소의 탈·불법 행위 신고 등을 빌미로 금품을 갈취하고, 위력을 과시하여 폭행·협박 등 상습 폭력행위, 공공장소에서의 문신 과시로 불안감을 조성하는 등의 유형을 말한다. 동네조폭이 동네구석구석에서 서민 경제활동에 잠기간 상당한 피해를 주지만 조직폭력배와 달리 개별적인 관리를 받지 않는 사각지대에 놓여 있고 동네에 거주하면서 신고한 사람들에겐 보복을 하거나, 생계형 영

세 업소의 탈·불법 사실로 인해 피해 신고를 하지 못하는 등의 이유로 동네조폭 범죄가 증가하고 있는 추세이다. 경찰에서는 이러한 서민 생활에 직접적인 위협·위협을 가하는 동네조폭 단속을 위한 전담팀을 편성해 동네조폭에 대한 특별단속을 실시하고 있다. 또한 동네조폭 피해 신고시 피해신고자의 범법행위에 대한 형사처벌 면책 등 자발적인 피해 신고를 유도하기 위해 노력하고 있다. 하지만 서민들의 적극적인 제보와 신고가 없다면 동네조폭을 뿌리 뽑겠다는 경찰의 노력은 한계에 부딪힌다. 서민들의 용기 있는 신고로 서민 갈취사범인 동네조폭을 근절해 국민 모두가 행복한 사회가 되기를 바란다. 박재현 전북경찰청 경찰관리동대 순경

사설

전북형 청년 일자리 챙기려면 대비해야

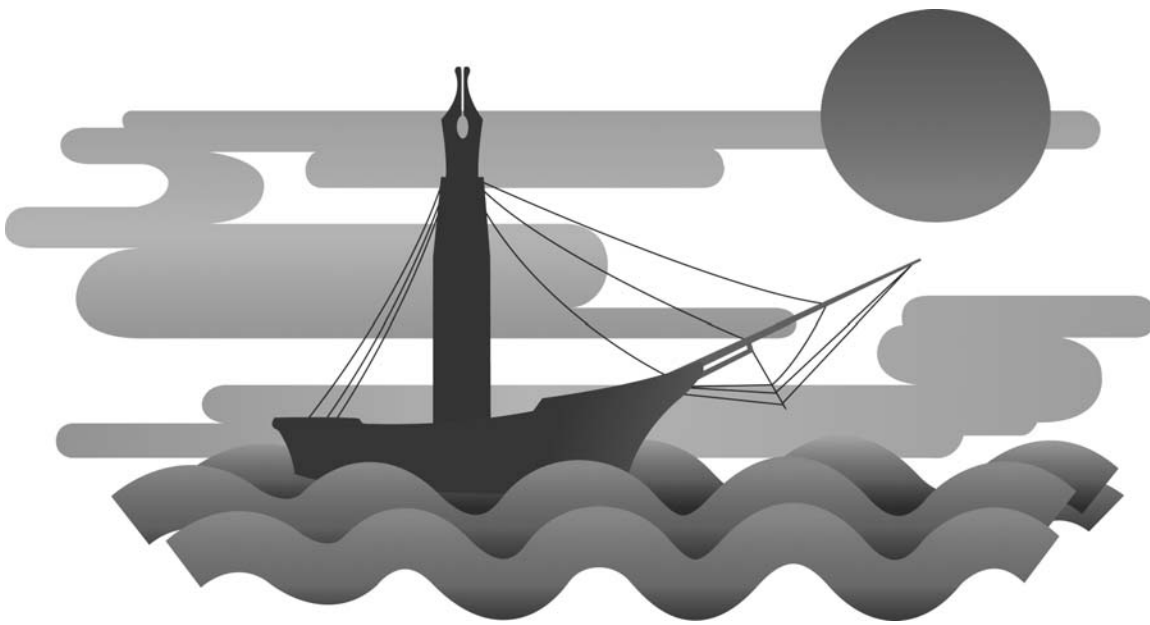
정부가 청년 일자리 창출을 독려하는 요즘이다. 정부가 출범할 때 새로운 일자리 81만 개를 약속했던 것은 두루 잘 알려진 사실이다. 전북도는 정부의 방침과 관련해 많은 대비를 해두고 있어야겠다. 이런 말을 거듭해서 하는 이유는 우리 지역의 청년 취업률이 저조하기 때문이다. 그래서 여기 전북도에겐 상기시킬 것은 전국 최악의 실업률이라는 성적표를 어떻게 생각하고 있는가이다. 전북도는 일자리 창출과 관련해 다른 광역시도와 경쟁하는 위치에 있다. 이 냉정하고도 엄연한 사실을 잊지 말아야 한다. 그런데 지금은 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 진단이다. 언론사가 카메라를 들이 대고 기자들이 현실의 문제를 짚을 때만 나설 게 아니다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은 이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 청년 일자리 창출의 열기가 기대치보다 못한 현실이 답답하다. 도내 취업 현실이며 고용 현실이 전국에서 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 실제로

는 청년 실업이 전북도가 파악하고 있는 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 전북도가 때때마다 발표한 실업률의 수치가 공감하지 않고 있다. 정부의 정책에 적극적으로 부응하면 기대 이상의 일자리가 창출 될 것이라는 믿음이다. 그러므로 전북형 일자리에 어떤 것들이 있는지 미리 체크해야 한다. 우리 지역 청년들이 바라는 바 만큼은 일자리를 마련하려면 세심하게 대비해야 한다. 전북형 청년 일자리 창출은 매우 중요한 문제이다. 그러므로 정부의 일자리 창출 방침에 적극적으로 대비해야 한다. 정부의 청년 일자리 창출과 관련해 전북 청년들의 몫을 제대로 챙기려면 다른 지자체와 경쟁에서 이겨야 한다. 이번에 도시 재생 뉴딜 사업 공모에서 큰 성과를 올릴 것처럼 말이다. 역시나 청년 일자리 창출도 전북도의 치밀한 계획과 열정이 관건이다. 전북도는 이번엔 다른 광역시도들보다 기민해야 한다. 청년 일자리를 많이 챙기기 위해서는 먼저 치고 나가야 한다는 주문이다.

3대현안 통과 위해 전북도 더 뛰어라

전북도가 좀 더 뛰어라야겠다. 3대 현안이 터덕거리는 모양인데 전북도가 실력 발휘를 해줘야겠다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해줘야겠다. 지금 왜 이런 말을 하는냐면 지역 발전 현안들이 턱걸이 수준에서 안타까움을 주고 있기 때문이다. 지역 발전을 약속한 사업들인데 연내에 처리 못하면 후속 사업들도 차질이 예상된다. 지역 발전을 위한 현안들이 자칫했다가는 표류될 공산이 크다. 현안이 해를 거듭해 지연되면 지역의 낙후는 예정돼 있는 거나 마찬가지다. 법안 처리 기한이 23일로 잡히 이제 며칠 남지 않았다. 전북도는 힘내라 한다. 뭔가 잘 안 풀린다는 식으로 매번 같은 말만 되뇌어서는 안 된다. 도내에는 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정채된 사업들이 아닐 수 없다. 도민의 바람은 탄소산업의 빠른 발전을 위해서 탄소진흥원 설립법이 기본 소식을 들려주기를 바라건만 여야가 대치하고 있는 까닭에 표류하고 있는 형국이다. 역시나 국민연금 대 학원 설립법도 그렇다. 오랜 국책 사업인 새만금 개발의 경우, 새만

금공사 설립법이 여야간 별 다른 이견이 없었지만 속 시원한 소식을 들려주지 못하고 있다. 정말이지 전북도는 힘내라 한다. 이대로 라면 지역 발전은 요원하다. 전북도가 힘내지 않는다면 지역 발전을 위한 3대 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 전북도의 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업이 아직도 답답한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못 미땅해 할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 것은 아니다. 수동적인 움직임만 보여주는 까닭에 다른 지역과 비교해 한참 낙후돼 있다. 전북도는 현안사업의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 도민의 기대를 충족시키기에는 아직 갈 길이 멀다. 발전이 성취될 수 있도록 막바지인 지금 힘내라 한다. 3대 현안이 턱걸이를 못하고 비동거리는 것을 지켜만 보아서는 안된다. 전북도는 더욱더 애쓰는 모습을 보여주어야 하는 바이다.



**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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**