

건강칼럼

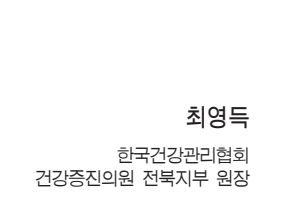
곳은 날씨에 심해지는 관절 통증

아이고 다리야! 아이고 허리야! "룩룩 뛰는 거 보니 비가 오려나 보다."라는 말은 누구나 한두 번쯤은 들어봤을 것이다. 요즘 같은 환절기에는 갑작스러운 기온 변화로 신체 적응력이 떨어지기 쉽고 감기, 비염, 무릎관절 등의 증상 등이 많이 나타난다. 특히 날이 좋지 않으면 이상하게 무릎이 뛰는 등 하소연을 하는 사람들이 많다.

▲ 관절에 달린 기상예보 장치 날씨와 관절 통증에 영향을 주는 지에 대한 논의는 기원전 400년 히포크라테스가 살던 시기부터 꾸준히 계속되어 왔다. 최근에는 "영향을 준다."는 쪽으로 의견이 많이 기울어진 상태지만, 의학적으로 아직 규명된 것은 아니다. 가능성을 보자면 첫째, 정서적인 날씨에는 대기압과 관절 내 압력이 조화를 이뤄 평형을 유지하는데 환절기에는 대기압이 낮아져 상대적으로 관절 내 압력이 높아지고 조직이 팽창해 신경을 자극한다. 둘째, 관절 압력의 변화를 감지하는 관절 내 조직이 관절염 환자의 경우 더욱 예민하게 반응해 통증이 심해질 수 있다. 현대 의학에서 볼 때, 날씨가 굳은 날 관절 통증이 더욱 심해지는 것은 기압의 변화를 주원인으로 볼 수 있다. 기압이 낮으면 상대적으로 관절 내 압력이 높아지고, 관절의 윤활액이 팽창해 신경을 압박하기 때문이다. 새벽이나 이른 아침에 관절이 약해지는 것은 기온이 낮기 때문인데, 기온이 낮으면 관절 부위

의 혈류량이 감소해 근육과 인대가 수축하고 관절이 뻣뻣해져 통증이 심해진다. 몇 년 전 <류마티즘학 저널>에 실린 논문에 따르면 습도가 높은 것도 관절염 환자에게는 좋지 않다고 한다. 그래서 관절염 환자가 살기 좋은 곳으로 고기압이나 건조한 환경이 꼽힌다. 갑작스럽게 관절 통증이 심해질 땐 온찜질을 통해 혈액순환을 좋게 하는 것이 도움이 된다.

▲ 관절은 따뜻한 걸 좋아해 기온이 떨어지면 연골이 쉽게 굳어 작은 충격에도 골절 등 큰 부상을 입을 수 있다. 연골 뿐 아니라 척추 관절 주변의 근육과 혈관도 수축돼 유연성이 떨어지고 혈액순환이 저하된다. 추운 날씨에 급성 통증을 예방하고 허리·관절 통증을 줄이려면 체온 조절에 각별히 주의해야 한다. 허리와 배를 감싸 보온에 신경 쓰면 척추 건강을 지키는 데 도움이 된다. 날씨가 갑자기 달라졌다고 바깥 활동을 꺼리면 활동량이 줄어 근육과 골밀도가 감소하게 된다. 이럴 때는 일상생활 중 허리를 쭉 펴고, 가벼운 스트레칭을 하는 등 몸



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

을 자주 풀어주는 것이 좋다. 일교차가 큰 환절기에는 척추 관절의 온도를 체온보다 더 따뜻하게 유지하는 것이 중요하다. 외출할 때 척추 관절을 추위로부터 보호할 수 있는 가벼운 옷을 껴입는 것이 좋다.

▲ 고온 찜질과 스팀은 독(毒) 날씨가 쌀쌀해지면 스팀이나 목욕탕이 인기를 끈다. 뜨거운 물과 강한 수압이 혈액순환을 원활하게 하고 근육을 이완시켜 피로 회복에 도움을 주기 때문이다. 하지만 척추 관절 온도를 높인다고 무조건 좋은 것은 아니다. 특히 뜨거운 물에 몸을 담그면 허리 통증 환자에게 오히려 독이 될 수 있다. 허리 통증이 있는 사람은 반신욕을 하더라도 통증이 있는 부위까지 충분히 잠기도록 물 높이를 조절해야 한다. 너무 높은 온도가 허리 건강에 악영향을 줄 수 있으므로 37~39℃ 정도가 적당하다. 시간은 20~30분 정도가 좋다. 최영득 원장은 "관절에 부담을 주지 않는 것이 예방의 첫걸음이라고 할 수 있다. 관절에 무리가 가지 않는 선에서 꾸준한 운동은 관절 주변의

뼈와 인대를 튼튼하게 만들어 관절의 유연성을 유지할 수 있게 해준다. 아쿠아로빅은 관절에 가는 부담이 적고, 물의 저항을 이겨내는 과정에서 효과적인 근력 발달을 가져와 관절운동에 적합하다."고 전했다.

▲ 관절건강에 도움을 주는 음식 체리나 딸기, 고구마와 같이 밝고 짙은 색의 과일이나 채소가 관절건강에 좋다. 많은 사람들이 감귤류나 토마토, 피망과 같은 가지과 채소가 관절염을 유발한다는 잘못된 생각을 가지고 있는데, 오히려 토마토에는 항염 효과가 있어 관절건강에 좋다. 단, 알레르기가 있는 경우에는 오히려 건강을 해칠 수 있으므로 해당 과일이나 채소는 피하는 것이 좋다. 엑스트라 버진 올리브오일에는 항염 효과가 있는데 요리해서 먹어도 좋고 날로 먹어도 좋다. 엑스트라 버진 올리브오일에만 함유된 올레오산틴은 천연 항염제로 통증이나 염증을 발생시키는 효소를 억제하는 역할을 한다. 아마씨유나 아마 또한 항염 효과가 있는데 기열시 오메가3 지방산이 파괴되므로 조리하지 않고 먹는 것을 추천한다. 옥수수유나 홍화유, 해바라기유와 같은 식물성 기름은 오히려 염증을 악화시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 실링과 정제된 탄수화물이 함유된 음식은 역시 피하는 것이 좋으며 하얀 밀가루, 하얀 쌀, 하얀 감자는 염증을 악화시킨다. 섬유질이 풍부한 통곡물이나 콩과 식물을 먹도록 한다.

독자제언

수확철 농산물 절도 예방 수칙 꿀팁

매년 가을철은 1년간 피망 흘려가운 농산물을 수확하는 계절이지만 힘들게 수확한 농산물 절도가 기승을 부리는 계절이기도 하다. 농산물 절도 예방 수칙으로는 첫째 문단속을 철저히 하는 것이다. 최근 들어 농산물을 대상으로 한 절도 피해내역을 분석해보면 주로 사람이 없는 새벽이나 농산물 수확을 위해 논, 밭에 나가 일하는 시간에 빈집이나 창고 등에 침입하여 범죄를 실행한다는 점인데, 이를 예방하기 위해 잠금장치를 이중으로 하고 집을 비울시 가까운 지주대, 파출소에 예약 순찰을 신청하는 것이 좋다.

둘째 감시가 가능한 장소에서 건조하자. 추수를 끝낸 농산물은 감시가 가능한 안전한 장소에서 건조해야 한다. 폭이 넓은 공간을 이용해야하고 블랙박스가 장착된 차량 앞이나 CCTV가 설치되어 감시가 가능한 공간에 건조를 해야한다. 셋째 낫선 차량번호를 기록해 두자. 농촌을 배회하는 의심스런 낫선 차량에 대해 차량의 특징 및 번호를 기록해두거나 농촌의 농기계나 화물 차량에 특정 색상 스티커를 부착하여 외지차량을 신속히 구분할 수 있는 방법이 있다. 배봉규 원산시서학파출소팀장

독자제언

안전한 가을 산행을 위해 이것만 조심하자

가을은 등산객들이 산행을 즐기는 계절이다. 필자는 안전한 산행을 위해 가을 등산 꿀팁을 소개하고자 한다. 첫째, 등산 준비운동은 필수다. 등산하기 전 10분간 준비운동은 필수로 요구된다. 둘째, 여벌의 옷을 준비하자. 산은 100m씩 올라갈 때마다 기온이 0.5도씩 떨어진다고 한다. 저체온증, 감기에 대비하기 위해 꼭 여벌의 옷을 챙기자. 셋째, 등산 장비를 꼭 챙기자. 등산 스틱은 다리에 전해지는 하중의 30%를 팔로 분산시키는 역할을 하고 마찰력이 좋은 등산화는 미끄러움을

방지해주며 무릎보호대는 하산할 때 무릎에 무리를 덜어준다. 넷째, 등산 중 읊조는 절대 금물이다. 국립공원공단 통계에 따르면 최근 3년간 발생한 산악사고 사상자 중 30% 읊조가 원인이다. 다섯째, 낙석을 주의해야한다. 낙석주의라는 안내판 주변에서 절대로 서지 말자. 낙석은 언제 어떻게 일어날지 모르기 때문이다. 여섯째, 등산 중 휴연은 금물이다. 가을철 산행은 더욱더 조심해야한다. 일곱째, 등산로는 깨끗이 이용하자. 이국인 원산경찰서 서학파출소 순경

사설

국가예산 확보 위해 힘 합쳐야

국정감사를 마친 국회가 상임위별로 예산 심사에 들어가고 있는 지금이다. 지역 발전을 위해 한 마음 한 뜻으로 역량을 발휘할 때라는 이야기다. 전북 발전을 책임지고 있는 이들은 관심을 향토 발전쪽으로 집중해야 한다. 도민들의 바람은 그 언제나 지역 발전이냐가 말이다. 그래서 하는 말인데 국가 예산을 확보하기 위해서 전북도와 정치권의 협조가 절실하다. 예산에 대한 이야기가 나올 때면 매번 당부한 게 있는데 그것은 도민의 기대한 만큼 예산을 확보해야 한다는 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙겨야 한다. 그러려면 역척스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공중 보초의 정신이 필요하다. 같은 마음을 가져야 한다고 지난날 여러 번 주문했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 우리 지역의 몫을 온전히 챙기는데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 것 귀가 섬가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 매년 그

실상을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다. 다시 말하거니와 지금은 한 마음 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 총북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안되던 청주라는 지역을 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 늘어나고 있는데 이쪽은 줄고 있으니 여간 답답한 게 아니다. 그러므로 전북도는 보통 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 앞서 했던 말을 또 반복하거니와 국가 예산 확보를 위해서 전북도와 정치권의 협조가 절실하다. 언젠가도 말했지만 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반갑지 않다. 전북도는 물론이고 지역 국회의원들은 향토 발전을 위해서 제 몫을 챙기는 역척스러움을 보여줘야 한다. 지역 발전 청사진 그대로 산정한 현안을 해결하기 위해서라도 그 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

익산 국가식품클러스터의 성공신화

도지사의 행보가 주목되는 요즘이다. 익산에서 국가식품클러스터의 성공신화를 말할 때면 전북발전 현안 사업들 중에 익산의 국가식품클러스터는 그 비중이 크다. 그러므로 전북도와 익산시는 사업 추진에 박차를 가해야 했다. 그 추진 속도가 생각보다 더디기에 하는 말이다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 꾸준하게 능동적으로 밀고 나가야 한다는 주문이다. 그러려면 발전의지를 뜨겁게 달구어 행동으로 보여야 한다. 추진을 위해서는 구체적인 움직임이 있어야 한다. 익산시의 국가식품클러스터가 온전히 자리를 잡게 되면 전북지역 전체가 그만큼 발전할 게 틀림없다. 도내 농가들에게도 괄목할 만한 경제적 실익이 있을 터이다. 그리고 또 그만큼 일자리 창출도 있을 것이다. 그런데 현재로서는 그게 언제쯤 현실화 될지 알 수가 없다. 도민은 그동안 국가식품클러스터에 관심을 갖고 대해 이런저런 주문을 했는데 아직은 그게 과연 목적이었는지 성과는 기대 밖이다.

지금 국가식품클러스터 사업에 박차를 가해야 한다고 말하는 이유가 있다. 청사진과 비교해볼 때 국가식품 클러스터 사업이 터럭 거리고 있음은 확실하다. 우선 저조한 분양률이 그것을 말하고 있다. 분양률이 왜 저조한지 익산시의 관계자들은 모르지 않을 것이다. 입주 분양 기업들을 대상으로 지원 시스템을 마련해야겠다. 기업들이 바라는 맞춤형 인력 수급 체계도 절실하다. 그러므로 공공대 부족한 홍보는 이제 그만두고 실속이 있는 해택을 내놓아야 한다. 사업을 벌여온 세월을 생각하면 지금의 모습은 미담지가 않다. 전북도와 익산시는 더욱 분발해야 한다. 지금 국가식품클러스터의 모습은 세계 식품의 수도로 만들겠다는 구상과는 거리가 너무나 멀다. 전북도와 익산시는 앞으로 정기적으로 머리를 맞대고 지혜를 모아야 한다. 도지사의 말 그대로 성공신화의 모습을 보려면 새만금 사업 그 이상으로 힘을 쏟아야 한다. 전북도와 익산시는 도민들이 국가식품클러스터에 기대하는 것이 크다는 것을 늘 생각해야겠다.

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.

