

건강 칼럼

건강 위한 '오운완' 챌린지, 무리할 땐 만성 통증 주의를

최근 인스타그램·페이스북 등 각종 SNS에서는 '오운완(오늘 운동 완료)'이라는 해시태그를 달고 자신의 운동 모습을 게재하는 콘텐츠가 유행이다. 텍스, 신유빈 등 유명인을 앞세운 스포츠 브랜드들이 각종 오운완 챌린지를 선보이며 MZ 세대의 운동 욕구를 더욱 자극하는 듯하다.

문화체육관광부의 '2023 국민 생활체육 조사'에 따르면 2030 세대의 약 61.1%가 건강 유지와 체력 증진을 위해 주 1회 30분 이상 운동을 하는 것으로 나타났다.

적당한 운동은 몸과 마음의 건강에 좋지만 과격한 운동은 신체 손상은 물론 만성통증까지 불러올 수 있어 주의가 필요하다. 주로 뼈, 근육, 인대, 힘줄 등 근골격계에 발생하는 스포츠 손상은 비교적 경미한 단순 타박상부터 염좌·골절, 힘줄·근육·인대 파열까지 다양한 형태로 나타난다.

과거에는 운동선수들이 주로



김 대 섭

부경힘찬병원 정형외과 원장

당혹스러운 부상성 어깨 부상을 운동을 즐기는 일반인들도 많이 겪는다.

특히 헬스장에서 중량 운동을 할 때 너무 무거운 무게를 들거나 잘못된 자세로 운동을 하다가 어깨에 부상을 입는 경우가 많다.

어깨는 가동 범위가 넓고 자주 사용하는 만큼 움직임이 많은 부위이기 때문에 운동 시 부상을 입기 쉽다. 짧은 층에서 흔히 발견할 수 있는 대표적인 어깨 질환으로는 슬랩병변을 꼽을 수 있다.

슬랩(Slap)은 이두박근 힘줄과

어깨 관절와순의 복합체로 어깨 뼈와 힘줄 사이 좁은 공간에 위치해 있으며 위쪽 팔뼈를 잡아주는 역할을 한다. 슬랩병변은 어깨를 오랜 시간 무리해서 사용하거나 일시에 강한 충격을 받았을 때 슬랩이 찢어지면서 생긴다.

단약 운동 후 팔을 들 때 통증이 나타나거나 어깨가 어긋나는 느낌이 든다면 이 질환을 의심해 봐야 한다.

공을 세게 던질 때나 무거운 물건을 잡으려고 할 때 어깨에 많은 압력이 가해지면 생길 수 있다.

무거운 물건을 들거나 반복적으로 잡아당기는 운동을 할 경우에도 어깨에 큰 무리가 오면 생길 수 있다.

문제는 슬랩병변이 다른 어깨 질환과 확연한 구분이 없고 X-Ray 검사로도 쉽게 발견되지 않아 자의적 판단으로 엉뚱한 대처를 하다 상태가 더 악화되기 쉽다는 점이다. 일상에서 큰 불편함이 없어 방치하다 병을 키우거나 엉뚱한 치료를 받는 경우도 많다.

반복적인 동작으로 어깨를 많이 사용하는 운동은 어깨 관절 부상을 유발할 가능성이 높다. 잘못된 동작으로 하거나 지나치게 반복하면 과사용으로 인해 어깨에 무리가 될 수 있다. 특히 아령을 손에 들고 팔을 옆으로 벌리는 운동은 어깨에 가장 무리가 되는 운동으로 주의해야 한다.

운동 후 적절한 휴식과 함께 냉찜질을 해주면 근육과 관절의 피로회복은 물론 부상 예방에도 도움이 된다.

사설

통일부 떠나는 기자실장

'남북회담사의 산증인'으로 불리는 허희욱 통일부 기자실장(58)이 건강상 문제로 퇴임했다. 허 실장은 1986년 국토 통일원(현 통일부) 시절 입부해 38년을 통일부에서 일했다. 그중 25년을 기자실장으로 통일부 출입기자들의 취재를 지원했다. 그는 2012년 알관정을 받고, 몇 해 전 암이 재발해 투병하는 가운데서도 기자실을 지켜왔으나 결국 4월 3일 사직했다.

허 실장은 2000년 6월 남북정상회담 이후 200여 회에 이르는 남북대화·행사 운영에 참여했다. 그는 남북회담본부 터 관문점, 평양, 개성, 금강산까지 남과 북을 오가며 진행된 남북 대화의 현장 뒤를 지켜오다 사직했다.

2000년 김용순 대남특사의 방남, 2007년 김양건 대남특사의 방남, 2014년 인천아시아경기 폐막식에 참석한 황병서 당시 군 총정치국장 등 '고위급 3인방'의 방남 등 갑작스러

운 북한 고위급 인사의 방문 때도 긴급히 풀취재 기자단을 꾸리고 프레스센터로 설치해 운영하도록 했다.

그는 2018년 평양에서 열린 '평양 민족통일대회' 행사 때는 남측에서 유일한 취재지원 인력으로 현장에서 취재진을 지원했다.

당시 북측 기자들도 허희욱 실장을 찾았다고 한다. 리선권 북한 조국평화통일위원회 위원장은 허 실장에게 '일 잘하는 기자실장 선생'이라고 칭하기도 했다. 허 실장은 업무 외에도 사적으로 탈북민을 돕고 기부를 하는 등 선한이 뒤늦게 알려지기도 했다.

통일부 기자단은 지난 9일 마지막 인사를 위해 기자실을 찾은 허 실장에게 "통일부 기자실은 곧 실장님이었고, 실장님이 곧 통일부 기자실이었습니다."라는 내용이 담긴 감사패를 전달했다. 허희욱 기자실장의 패유를 기원한다.

중미 10개국 피스로드 통일대장정

최근 중미 10개국 청년 학생들이 참가한 '피스로드 통일대장정'이 완료돼 관심을 모았다. 칠레·페루 등의 청년 학생 100여 명이 경기도 파주시 임진각에서 2024 중미 청년학생 피스로드 통일대장정을 마무리한 것이다.

송광석 2024 피스로드 한국 공동위원장은 "중남미 각 나라에서 피스로드 행사를 마치고 한국으로 와 자전거로 부산에서 임진각까지 700km를 종주했다"며 피스로드 통일대장정 참여를 환영했다.

이날 중미 청년 학생 피스로드 통일대장정은 청년 학생 대표단의 헌화, 2024 피스로드 중미 공동위원장의 대회사, 평화의 종이비행기 날리기 등으로 진행했다.

행사에는 칠레, 코스타리카, 멕시코, 니카라과, 파나마, 도미니카공화국, 엘살바도르, 벨리즈, 페루, 쿠바 중미 10개 나라에서 온 청년 학생들이 참여했다.

'피스로드 통일대장정'에 참

여한 청년 학생들은 모두 한반도 평화를 지키는 마음으로 이곳에 왔다. 한반도 평화를 위해 기원하고 남북통일을 간절히 열망하는 사람들이다. 세계인을 감동케 하는 사람들이다.

한반도는 전 세계적으로 유일한 분단국가로 남아 있다. 특히 한반도는 여전히 전쟁 위험 등 많은 어려움에 직면하고 있다. 한편 피스로드 통일대장정은 전 세계 160개국 이 동참하는 인류평화 프로젝트다.

2024 피스로드 통일대장정은 한국, 일본, 미국 등 전 세계 160개 국가에서 성대하게 진행될 예정이다.

이번 행사를 통해 전 세계 청년 학생들이 한결같은 마음으로 한반도 평화를 열망하고 한반도 평화에 기여하는 좋은 계기가 되길 바란다. 젊은 청년 학생들의 성장과 열원으로 한반도 평화, 그리고 세계평화가 반드시 올 것이라고 기대한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'앤잭 데이' 기념 행진하는 뉴질랜드 참전용사들



25일(현지시각) 뉴질랜드 오클랜드 인근 흡수빌에서 참전용사들이 '앤잭 데이'(Anzac Day) 퍼레이드를 하고 있다. '앤잭 데이'는 1915년 4월 25일 제1차 세계대전 당시 호주와 뉴질랜드 연합군이 튀르키예의 갈리폴리 전투 참전을 기리는 국경일로 '앤잭'은 호주·뉴질랜드 연합군의 약자다.

자선 축구 참여, 어린이들과 기념 촬영하는 마크롱



에마뉘엘 마크롱(왼쪽 두 번째) 프랑스 대통령이 24일(현지시각) 프랑스 이블린주 플레지르의 베르니르 지루 경기장에서 열린 자선 축구 경기에 참여해 디디에 데샹(왼쪽) 전 프랑스 축구 국가대표팀 감독 및 참가 어린이들과 기념 촬영하고 있다. 이 경기에서 마크롱 대통령이 속한 팀이 5-2로 승리했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**