

건강 칼럼

운동(근육통) 후에 온찜질과 냉찜질 중 어떤게 좋을까요?

힘 든 운동을 하고 나면 "당장 몸이 무척 힘들게 느껴지거나", "어쩌면 내일 온몸이 수신했나?", "근육통이 오지 않을까" 하며 사우나를 하거나 찜질을 하는 경우가 종종 있을 것이다. 이러한 경우 근육통 예방이나 완화를 위해 온찜질을 하는 게 좋을지, 냉찜질을 하는 게 좋을지 생각해 본다.



이 윤 희 (주)파시코 대표이사

운동선수들은 운동 후 회복을 돕고, 일반적인 자연성 근육통(DOMS)이나 급성 또는 만성 부상으로 인한 통증을 줄이며, 부상 부위의 근육조직이 조속히 치료되도록 촉진하기 위해 얼음찜질과 온찜질을 번갈아 실시한다. 본인이 하든, 트레이너나 조력자가 도와주든 말이죠! 그렇다면 근육 회복에 얼음찜질은 언제 가장 효과적일까요? 근육통에는 온찜질이 좋을까요, 아니면 얼음찜질이 좋을까요? 통증 완화에는 어떤 방법이 있을까요? 근육과 조직에 온찜질이나 냉찜질을 실시하면 주변의 혈류가 변화하고, 이는 다시 조직의 감각과 불균형 대사 활동에 긍정적인 영향을 미친다. 얼음찜질과 온찜질 모두 통증

완화와 치유에 도움이 될 수 있지만, 일반적으로 급성 부상과 부기에 는 염증을 동반하므로 얼음찜질이 가장 효과적이며, 만성 통증 완화와 팻팻한 감소에는 온찜질이 도움이 될 수 있다. 보통 부상이 있을 경우에는 먼저 부상 부위에 2~3일 냉찜질하여(어린: 兪, 세포가 재생되도록 도와줌) 부기를 뺀 다음에 온찜질을 2~3일 하여 혈류를 원만하게 도와준다. 부상이 아닌 근육통일 경우에는 자각 증상의 변화에 따라 시간과 기간을 적당히 가감 조절하면 된다. 얼음 또는 냉찜질 요법의 이점으로는 운동 후(1시간 이내) 또는 통

증 완화를 위해 조직에 냉기를 가하는 치료법으로, 통증이나 부상 부위에 얼음주머니를 대는 것, 냉수 수치료(얼음 목욕), 얼음 마사지 등이 있다. 얼음이나 냉찜질 요법은 일반적으로 염증, 부종 및 통증을 줄이는데 사용된다. 냉찜질은 부기를 줄이고 신경 활동을 일시적으로 감소시켜 근육 피로, 근육 열화(빠는 것), 근육 긴장, 건열 또는 골절과 같은 부상으로 인한 통증을 완화할 수 있다. 이러한 방식으로 얼음은 일시적인 국소 마취제 역할을 할 수 있으며, 얼음찜질은 보통 10~15분/회 동안 시행하고, 같은 시간 동안 떼었다가

를 반복한다(3~4회 반복/일). 얼음을 피부에 직접 대서는 안 된다. 통상의 위험이 있기 때문이다. 또한 특히 전신을 얼음물 욕조나 냉동 치료 탱크(Cryo tank)에 담그는 경우 저체온증, 동상을 유발할 수 있으니 온도나 시간을 잘 조절해야 한다. 그래서 혈액순환 장애 및 혈류와 피부 감각을 제한하는 감각 장애가 있는 사람, 그리고 당뇨병, 말초신경병증 환자는 사전에 의료 전문가와 상담을 거쳐 사용하기를 권장한다. 온열 찜질, 온열 요법은 따뜻한 수건, 전신 온열 패드, 온열 랩 또는 온열 팩, 적외선 사우나, 온욕, 온수 욕조, 초음파 등 다양한 방법으로 근육과 조직에 적용할 수 있다. 온열 요법은 진정 효과가 있으며 근육통을 줄여준다고 알려져 있다. 일반적으로 적당한 온도 40~42℃, 즉 따뜻한 목욕과 뜨거운 스프라의 차이를 고려해 치료 목적에 따라 15~30분 동안 적용할 수 있다. 부상 초기 단계나 부기가 있는 경우에는 하지 않는 것이 좋다. 냉찜질 먼저, 온찜질은 그다음에!

독자재언

청소년 비행 예방, 관심이 가장 큰 울타리

청소년기는 올바른 가치관과 사회성을 형성하는 중요한 시기이다. 그러나 순간의 호기심과 충동을 인해 흡연, 음주, 무단가출, 절도 등 비행에 노출 되는 사례가 발생하고 있다. 최근 무인점포 절도, 심야 배회 등 청소년과 관련된 신고가 꾸준히 접수되고 있다. 일부 청소년들은 이를 단순한 장난이나 일탈로 여기기도 하지만, 반복 될 경우 범죄로 이어질 수 있으며 청소년 본인의 미래에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 청소년 비행은 단순히 개인의 문제가 아니다. 가정과 학교, 지역사회 모두가 함께 관심을 가지고 예방해야 할 사회적 과제이다. 특히 청소년들은 처벌보다 관심과 대화를 통해 올바른 방향으로 성장할 가능성이 크다. 평소 자녀의 교우관계와 생활 습관에 관심을 가지고 소통하는 것만으로도 비행을 예방하는 데 큰 도움이 될 수 있다.

또한 지역사회에서도 청소년들이 건강하게 성장할 수 있는 환경을 조성해야 한다. 위험한 유흥환경을 차단하고, 건전한 여가활동과 문화활동에 참여할 수 있도록 지원하는 노력이 필요하다. 경찰 역시 학교전담경찰관과 협업체하여 학교폭력 예방교육, 청소년 선도 활동, 취약지역 순찰 등을 지속적으로 추진하고 있다. 하지만 청소년 비행 예방은 경찰만의 노력으로 이루어질 수 없다. 가정과 학교, 지역사회가 함께 손을 맞잡을 때 더욱 큰 효과를 거둘 수 있다. 오늘의 작은 관심과 따뜻한 대화 한마디가 청소년의 미래를 바꾸는 힘이 될 수 있다. 우리 사회의 미래인 청소년들이 건강하고 올바르게 성장할 수 있도록 모두의 관심과 노력이 필요한 때이다. 유해인 고창경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

에볼라 완치 후 퇴원하는 민주콩고 여성들



16일(현지 시간) 콩고민주공화국(민주콩고) 이투리주의 르윌라파 치료센터에서 에볼라 바이러스 원치 판정을 받은 여성들이 퇴원하고 있다. 민주콩고 보건 당국은 에볼라 확진자 수가 이날 기준 837명으로 늘었다고 사망자도 198명으로 증가했다고 발표했다.

사설

신천지 국힘 입당 지시 추궁

정교육학 의혹을 수사하는 검경 합동수사본부가 신천지의 국민의힘 집단 가입 의혹과 관련해 이만희 총회장을 처음 소환했다. 지난 1월 합수본 출범 이후 약 다섯 달 만이다. 신천지 이만희 총회장이 정당법 위반 혐의 피의자 신분으로 합수본에 출석했다. 94세로 고령인 이 총회장은 한 손에 지팡이를 짚고 신천지 관계자 부축을 받으며 입장했다. 자신의 혐의와 관련한 취재진 질문에 침묵을 지켰다. 취재진들은 이만희 신천지 총회장에 "윤석열 전 대통령이 압수 수색 막아줬습니까? 압수수색 대비해서 증거 인멸 하셨나요? ..." 등 다양하게 질문을 지켰다. 하지만 총회장은 시종일관 묵묵무답이었다. 이 총회장은 신도들을 조직적으로 국민의힘에 집단 가입하도록

지시·강제한 혐의를 받는다. 합수본은 2020년 코로나19 방역 방해 혐의로 이 총회장이 구속기소된 것을 계기로, 2022년 대선 전후로 당원 가입이 집중됐다고 보고 있다. 규모는 6만 명으로 특정된 것으로 전해졌다. 이 총회장이 신천지에 검경 대응했던 이재명 대통령에게 반감을 품고, 교회 압수수색 명령을 반대한 윤석열 전 대통령의 당선을 돕기 위해 지시를 내렸다는 게 합수본의 판단이다. 이른바 '필리페스 프로젝트'라는 이름으로 비밀리에 입당이 이뤄졌다는 전직 간부 진술도 다수 확보했다. 합수본은 신천지 2인자였던 고통안 전 총무 조사 내용도 토대로, 이 총회장을 상대로 구체적인 지시 여부를 집중 추궁할 방침이다.

이재명 정부의 파격 소통

지방선거 결과가 나온 지난 4일은 이재명 대통령의 취임 1주년이기도 하다. 비상계엄을 단고 출범한 국민권선위원회의 지난 1년에 관심이 모아진다. 비상계엄과 대통령 탄핵 여파 속에 치러진 조기 대선이다. 이재명 대통령은 2025년 6월 4일 취임 선사에서 "내란은 이제 다시는 재발해서는 안 됩니다."라고 했다. 인신위 없이 취임해 곧바로 업무에 돌입한 이 대통령은 "통합"부터 내세웠다. 이재명 대통령은 "모두의 대통령이 되겠습니다."라고 했다. 이런 의지는 국민과의 실시간, 직접 소통으로 드러났다. 역대 정부 최초로 국무회의 전 과정을 생중계했다. 이재명 대통령은 2025년 7월 29일 "새로운 국무위원들이 다 오셨는데, 전에 인사를 하지 않으신 다른 분들도 하

고 시작할까요?"라고 했다. 12개 광역 시도를 돌며 균형 발전, 부동산 문제 등 국민이 궁금해하는 의제를 자유롭게 토론하고 결정했다. 직접 SNS로 메시지를 발송하는 '파격 소통'은 민감한 이슈를 정면 돌파하는, 특유의 해법으로 떠올랐다. 국정 과제에 속도를 내기 위한 여야정 협의체 등 협치에 시동을 걸었지만, 특검법, 검찰 개혁 입법을 둘러싼 강 대 강 대결은 아쉬운 대목으로 꼽힌다. 정치권이 극단적 대결로 치달으며 취임 당시 밝힌 국민통합의 과제는 아직 진행형이다. 이번 지방선거 성적표와 함께, 8월 민주당 전당대회 결과에 따른 당정 관계, 야당과의 협치 여부가 2년 차 이재명 정부의 향방을 가를 거란 전망이 나온다.

사내·외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러간다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일