

독자와 함께

“스트레칭으로 근육·관절부터 풀어라”

봄철 운동할 때 주의할 점

등산·달리기 등 무리하지 말고 천천히 시작을

발목 염좌 방지 댄 관절염 등 만성질환 될 수도



봄기운이 돌면서 움츠러들었던 몸과 마음을 풀기 위해 운동을 시작하는 사람들이 늘고 있다. 그러나 의욕만 앞세웠다 오하러 몸을 상하는 경우가 많아 각별히 주의해야 한다. (광주일보 자료사진)

봄철 날씨가 따뜻해지면 운동을 하겠다고 버티던 오모씨. 날씨가 따뜻해지자 테니스를 치기 위해 바로 나와 준비운동도 없이 게임에 열중했다. 하지만 K씨는 운동이 찾아지면서 발목과 발의 근육과 인대 손상을 입어 며칠째 고생이다.

유난히 추웠던 겨울은 물러가고 봄기운이 서서히 돌면서 겨우내 움츠러들었던 몸과 마음을 풀기 위해 운동을 시작하는 사람들이 늘고 있다. 그러나 의욕만 앞세웠다 오하러 몸을 상하는 경우가 적지 않아 각별히 주의해야 한다. 마음만 앞선 갑작스런 운동은 늘 화를 부르기 마련이기 때문이다.

염좌는 발목의 외측 인대가 늘어나 찢어져 생기는 것이다. 만약 등산도 중 발목을 삐끗했다면 귀가 후 즉시 냉찜질을 하고 되도록 빨리 병원에서 석고 고정하는 등 움직임을 최소화해야 증상이 나아지고 후유증도 막을 수 있다. 발목 인대는 일단 한번 늘어나면 발목이 불안정해져 반복적으로 부상하기 쉽다.

발목 염좌는 발목인대가 부분적으로 끊어지거나 출혈된 상태를 말하는데 흔히 가벼운 부상이라는 생각에 계속 방치하기 쉽다. 그러나 발목 근육과 인대에 지속적인 충격이 가해져서 발목이 약해지고 힘이 부실해져서 가벼운 충격에도 균형을 잃고 슬관절 등으로 빠듯하게 된다.

또 달리기나 점프를 할 때 아킬레스건이 손상되거나 파열되는 경우도 많다. 이 때문에 달리는 중에 발뒤꿈치가 부어 있거나 약간의 통증만 느껴진다면 무리하지 말고 며칠 동안은 휴식을 취해야 한다. 아킬레스건에 염증이 생겼다면 냉찜질로 안정시킨 후 온찜질을 해서 혈액순환을 시켜주면 좋아지지만, 손상됐을 때는 보조기나 석고 고정 등으로 치료해야 하며, 손상된 정도가 심하면 힘줄을 이어서는 수술을 받아야 한다.

특히 운동 중 통증, 운동을 마친 뒤 2시간 이상 지속되는 통증, 자고 일어나서도 통증이 계속 될 때는 바로 운동 강도를 낮추는 것이 가장 중요하다. 특히 운동 이후에는 근육에 쌓인 젖산, 근육 파열 등으로 근육통이 생길 수 있다. 이때는 다리가 아프더라도 걸기나 계단 오르기 등 같은 운동을 꾸준히 해주면 근육에 쌓인 젖산이 빨리 분해돼 회복이 빨라진다.

완연한 봄이 되면서 조깅축구대회와 마라톤 경기, 등산대회가 붐비며 열리는데 특히 마라톤, 등산, 축구, 테니스 등 비교적 체력 소모가 많은 운동을 즐기는 사람들의 경우 발목 염좌나 아킬레스 건염, 족저 근막염 등 발 부위를 다치는 경우가 빈번해진다.

흔히 발목을 삐었다고 하는 발목

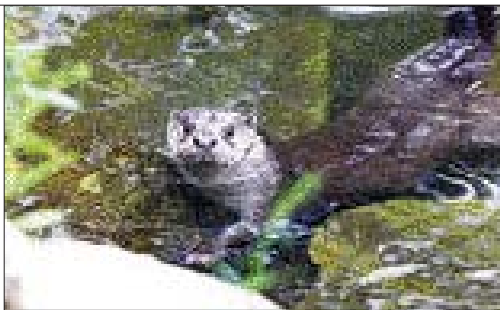
따라서 일단 심하지는 않은 염좌 상태라고 해도 치료 후 충분한 재활 운동을 통해 재발을 방지하는 것이 중요하다.

특히 나이가 든 상태에서 발목을 자주 접질리면 관절염으로 이환될 가능성이 높으므로 반드시 전문의의 진찰이 필요하다.

특히 운동 중 통증, 운동을 마친 뒤 2시간 이상 지속되는 통증, 자고 일어나서도 통증이 계속 될 때는 바로 운동 강도를 낮추는 것이 가장 중요하다. 특히 운동 이후에는 근육에 쌓인 젖산, 근육 파열 등으로 근육통이 생길 수 있다. 이때는 다리가 아프더라도 걸기나 계단 오르기 등 같은 운동을 꾸준히 해주면 근육에 쌓인 젖산이 빨리 분해돼 회복이 빨라진다.

■작지만 소중한 이야기

광주천에 찾아온 '천연기념물' 수달, 시민으로서 뿌듯 다른 동·식물도 함께 서식할수 있는 친수공간 됐으면



천연기념물 330호인 수달

최근 광주 광주천에 멸종위기종 1급으로 천연기념물 330호인 수달이 서식하고 있다는 보도를 접하고 광주시민의 한 사람으로서 자랑스러웠다.

수달이 서식한다는 것은 광주천이 살아있다는 것이고 그만큼 환경도 좋아졌다는 증거이기 때문이다.

수달의 출현에 따라 광주시는 보호대책을 적극적으로 수립해 추진하기로 했다고 한다. 시는 광주천 19km구간에 보호안내간판 등을 설치하고 서식환경을 모니터링해 보호관찰하고 다른 야생동물도 서식할 수 있는 공간으로 만들어 간다는 계획이다. 생각해보면 이러한 결과는 하루아침에 이루어진

것이 아니다.

시는 광주천을 도심 속 생태하천으로 탈바꿈시키기 위해 지난 2004년부터 사업을 추진해왔다. 그 결과 동구 선교동에서 서구 유촌동 영산강 합류지점까지 광주천 18.2km와 광주천 합류지점에서 동구 속실마을까지 중심사천 0.95km를 포함한 19.15km의 구간이 맑은 물이 흐르게 됐고, 시민들은 '친수공간'에서 휴식과 여가를 즐길 수 있게 되었다.

중요한 것은 이 사업의 성과로 광주천 중류의 수질이 과거 5등급이던 것이 3등급으로 개선했다는 점이다. 깨끗한 물로 광주천의 수심이 깊어졌고, 이로 인해 다양한 수생 동식물들이 광주천으로 돌아오

게 된 것이다.

이제 우리가 해야 할 일은 우리에게 찾아온 '보물' 수달을 잘 보살피는 것이다. 경계심이 많은 수달의 특성상 서식권역과 행동권역을 유지해 주어야 한다. 특히 수달 서식지에 접근해 먹이를 주거나 돌멩이를 투척하는 것은 삼가해야하며 야간에 사냥이나 동영상 촬영하는 것도 자제해야 할 것이다. 광주천에서 유유히 자택질을 하는 귀여운 수달의 모습을 자주 보았으면 하는 바람이다.

▲정성열·광주시 북구 임동

클릭! 맛집



참숯에 직접 구워 고기가 탱글탱글... 씹을수록 고소한 맛 이야! 이집 랜참은 걸

■광주시 금동 '대구막창' 오돌뼈

광주시 동구 금동 구시청사거리 인근의 대구막창(업주 서은화)는 꼬들꼬들 씹히는 고소한 오돌뼈 구이를 제대로 맛볼 수 있는 곳이다. 흔히 오돌뼈는 값싼 삼겹살 오돌뼈를 주로 쓰는데, 이 집은 부드러운 돼지 무릎 물렁뼈만을 고집한다.

잘 손질한 뒤 다시 한 번 칼집을 넣기 때문에 빠르고는 믿어지지 않을 정도로 부드럽게 씹힌다. 또 약간 짭짤한 맛이 오돌뼈에 비해 씹을수록 고소한 맛을 낸다.

낸다. 이 양념에 고기를 하루 재워두기 때문에 육즙이 살아 있고 속 깊은 맛이 느껴진다.

특히 양념에 물을 전혀 넣지 않기 때문에 고기가 탱글탱글하게 잘 익는다. 오돌뼈에 살짝 붙어 있는 지방을 모두 떼어내기 때문에 비릿한 맛이 전혀 없고 담백하다.

서울 인근의 오돌뼈 집들이 매운 양념으로 팬에 볶아주는 것과는 달리 이 집은 참숯에 직접 굽는다. 고기가 신선해 직화 구이를 해도 질지 않기 때문이다.

양념도 담백하다. 화학 조미료를 전혀 사용하지 않고 사과, 배 등 20여 가지 야채와 재료를 갈아 단맛을

잘 익힌 오돌뼈는 대과, 고추, 양파, 생각과 과즙을 갈아 만든 양념에 살짝 찍어먹으면 더욱 맛있는 먹을 수 있다.

밀반찬으로 내주는 파전과 두부김치도 별미다. 또 담백하게 국물을 우린 닭 미역국도 먹을 만하다.

고기를 익히고 남은 숯에 양은 냄비를 얹고 끓여 먹는 라면은 풍성한 식탁의 백미다. 라면은 청양고추와 콩나물을 넉넉하게 들어가 얼큰하다. 매일 밤 8시 이전에 주문하면 모든 음식을 반값만 받는다. 오돌뼈 8천원, 라면 2천원, 오후 4시 이후 영업. 문의 062-233-5176. /글·사진=오명록기자 kroh@kwangju.co.kr



〈콩나물 라면〉

●찾아가는 길

1. 병무청

2. 대구막창

3. 구시청사거리

4. 광주천 →

5. 송하일식

효상공인중개사
T.062-376-4056
H.010-3128-1515

● 임야(농장·묘지·적합)
나주·봉황
3,730평
(㎡당10,600원)
매가 1억3천만원
(분할매각가능)

빌딩(임대용·투자용)
-토지 244평 건평 393평
(병원·사무실·적합)
-매가 19억
-보증금 1억6천만 원 830만원

보유하고 계신 부동산
산증 재산리모델링
이 필요하시면 연락
주십시오.

급매물 즉시 중개

대인동삼일부동산
☎(FAX)223-1772 ☎011-602-2532
(광주은행 신촌점, 대인동 소방서건너편)

좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희
부동산으로 오십시오

광주시내 전지역 상가중 점
포가 잘 형성되어 월세가 다
른지역보다 더 많이 나오고
앞으로 더욱 좋아질 비전있
는 곳으로 1층 점포가 4~5
칸 정도에 점포가 여러칸인
상가를 대표적이지만 골라
물건을 많이 확보하고 있어
일일이 광고하지 못합니다.

사장님께서 중요한 결정을
내리실 때에는 상가전문 소
개업체인광주에서 오랜전통
있는 저희 부동산에 꼭 한번
방문 하시면 책임지고 최선
을 다하겠습니다.

대양광발전소부지구함

■ 위치장소 : 제한없음
■ 용 량 : 제한없음
발전사업 허가를 득하고 신·재생
에너지센터에서 2010, 2011년
물량으로 선정확인 된 곳.

광주·전남권 중형마트 구함

■ 위 치 : 주변 3000세대
이상 밀집지역
■ 매장면적 : 150-350평
■ 임대 및 매수가능.
■ 영업 중인 매장도 인수가능

(주) 땅 심
TEL : 010-3616-8698

(주)국민법률경매 공인중개사: 장 영 희
☎ 0621364-8700
H.P 010-4608-3700

지역	소재지	면적/건수	감평가	최저가	비고
부산구	신항동	109/33	1억3천	9천1백	
	송정동	112/24	1억3천	9천1백	
	동산동	211/64	4억5천	3천1백	
	진정동	114/24	1억5천	1억1천	
대구	북구	128/39	1억2천	8천7백	
	달서구	158/48	2억2천	1억5천4백	
	달서구	188/57	3억3천	2억3천4백	
	달서구	112/24	1억3천	9천1백	
서울	북구	224/68	1억9천	1억3천3백	
	북구	158/48	1억2천	8천7백	
	북구	122/37	1억4천	9천4백	
	북구	109/33	1억2천	8천4백	
전남	광주	112/24	1억3천	9천1백	
	광주	112/24	1억3천	9천1백	
	광주	112/24	1억3천	9천1백	
	광주	112/24	1억3천	9천1백	