



겨울철 운동과 건강관리

세계로병원 2정형외과 박상진 원장

# 운동중 관절 부상 예방... 반드시 스트레칭해야

한바람이 싸늘하게 불기 시작하는 겨울이 어느새 성큼 다가왔다. 이맘때면 병원은 더욱 바빠지기 시작한다. 겨울철 기온이 급속도로 낮아지면서 관절부위의 통증과 뻣뻣함을 호소하는 환자에서부터 빙판길이나 스키, 스노우 보드 등 스포츠를 즐기다 부상을 당하는 환자가 늘기 때문이다.

겨울에는 몸이 더욱 움츠러지기 때문에 활동하기에 불편함을 느낀다. 이는 우리 몸의 혈관이 추운 기온으로 수축되고 관절 부위의 근육과 인대를 뻣뻣하게 만들기 때문이다. 특히 관절염 환자들은 이 추운 겨울에 건강하게 지내기 위해서는 관절관리 또한 특별히 더 신경을 써야 한다.

통증은 대개 밤에 잘 때 찾아오기가 쉬우므로 장시간 바깥에 있었다면 관절을 따뜻

하고 몸에 무리가 가지 않도록 유지하면서 겨울철 운동에 대처하는 현명한 자세를 잃지 말자.

겨울철 운동에 대한 요령은 사실 이제는 누구나 아는 기본 상식 같은 것이라 할 수 있다. 매년 이맘 때만 신문지상에 항상 나오는 내용이며 요즘 인터넷 검색을 하더라도 쉽게 접할 수 있기 때문이다.

요약 하자면 겨울철 추운 날씨로 인해 근육이 경직되어 있으므로 바로 운동을 시작할 경우 몸에 무리를 줄 수 있다. 따라서 사전 준비 운동(웜업 체조나 스트레칭)을 통해 몸의 근육과 인대를 유연하게 만든 후 운동해야 한다. 또한 춥다는 이유로 무조건 두꺼운 옷 한 벌을 입는 것보다 얇은 옷을 여러 겹 껴입는 것이 좋다.



세계로병원 박상진 원장이 겨울에 들어서면서 무릎 부위의 통증을 호소하는 50대 환자를 진찰하고 있다.

## 수축된 혈관·굳어진 인대 충분히 풀어줘야

## 낮 12시~오후 4시 운동... 반신욕·족욕 도움

하게 해주는 것이 좋는데, 뜨거운 스팀 타월로 간단히 마사지를 해주거나 반신욕, 족욕 등으로 혈관의 흐름을 원활하게 도와주는 것도 좋다. 꾸준한 운동과 스트레칭도 통증을 예방하는데 많은 도움이 된다.

◇겨울철 운동 요령 및 주의사항

겨울철에는 운동도 주의해서 해야 한다. 앞서 말한 것과 같이 겨울철에는 혈관이 수축되기 때문에 관절과 인대가 뻣뻣해 지므로 충분한 준비운동으로 체온과 근육을 풀어야 한다. 되도록 날씨가 급격히 추운 날은 실외운동을 피하고 실내운동을 하는 것이 좋다. 특히 고혈압환자는 수축되는 혈관으로 혈압이 급격히 올라 갈 수 있으므로 피해야 한다.

◇겨울철 환자의 사례

너무나 당연해 잘 알면서도 지켜지지 않는 것들이 있다. 필자가 임상 경험을 바탕으로 겨울철 운동에 따른 손상으로 실제 병원을 찾는 이들의 사례를 중심으로 재구성해 보았다.

▲사례 1: 골다공증이 있는 고령 환자의 낙상=76세 할머니가 새벽 기도를 하러가다 넘어져 넘어져 병원을 찾아왔다. 엉덩이 관절 부위에 심한 통증을 호소했고 진찰 소견상 대퇴골 전자선 골질로 진단돼 응급으로 인공 관절 수술을 시행했다. 전형적인 골다공증에 의한 손상으로 겨울철에 눈이 오거나 특히 새벽에 기온이 떨어지면서 길이 살짝 얼어붙어 평소보다 미끄러운 길을 건널중 넘어지면서 발생하는 손상이다.

▲사례 2: 운동이 부족하기 쉬운 겨울, 체중 조절을 위해 헬스를 새로 시작한 A씨에게 발생한 건염(힘줄염증)=42세 남자가 1주일 전 동네의 헬스클럽을 등록했다. 추운 날씨로 외부 활동이 줄어들면서 체중이 자주 늘자 따뜻한 실내에서 할 수 있는 운동을 고민하다 헬스클럽을 찾았다. 우측 어깨 통증이 있는데 처음 운동을 시작할 때는 아프지만 운동을 계속 하다 보면 비교적 괜찮아져 더 열심히 운동했다. 시간이 지나면서 운동 후에 통증이 지속되는 증상이 생겼고 팔을 들거나 물건을 들어올리면 통증이 발생했다. 여전히 운동 후에 적응기간이 필요할 것이라 생각하고 더 열심히 운동을 했고, 전날 저녁에는 밤에 통증이 생겨 잠을 뒤척인 끝에 병원을 찾았다. 진찰 소견상 이두박근 건염으로 진단돼 약물치료를 시행했다.

을 시행하고 마지막으로 심폐 기능이 적을 수 있도록 마무리 운동을 하는 것이 안전하고 효과적이라고 권고하고 있다. 또한 트레이너들의 조언을 받아 운동하는 것도 좋은 방법이라 하겠다.

▲사례 3: 레저 활동증가에 따른 스포츠 손상=겨울에 즐기는 스키나 보드, 요즘 젊은이들이면 누구나 즐겨보았을 대표적인 겨울 스포츠이다. 하지만 뜻하지 않는 사고나 부상의 가능성은 항상 있으니 주의해야 한다.

그러나 꼭 실외에서 하는 운동을 해야 한다면 아침과 저녁보다는 비교적 온도가 올라가는 낮 12시에서 오후 4시 사이에 운동을 하는 것이 좋고, 운동은 무리해서 하지 말고 운동이 끝난 뒤에는 충분한 휴식을 취해야 한다.

겨울철에 운동할 때 호흡이 평소보다 곤란하다고 느낄 때가 있을 것이다. 그 이유는 갑자기 찬 공기가 기관지를 수축시켜 나오는 현상으로, 따뜻한 물을 수시로 조금씩 먹어 기관지와 호흡기가 따뜻하게 유지될 수 있도록 해주는 것이 좋다. 기관지 환자들이나 호흡기 계통이 좋지 않은 사람들은 마스크를 착용해야 한다. 위의 내용을 숙지

겨울철에 운동할 때 호흡이 평소보다 곤란하다고 느낄 때가 있을 것이다. 그 이유는 갑자기 찬 공기가 기관지를 수축시켜 나오는 현상으로, 따뜻한 물을 수시로 조금씩 먹어 기관지와 호흡기가 따뜻하게 유지될 수 있도록 해주는 것이 좋다. 기관지 환자들이나 호흡기 계통이 좋지 않은 사람들은 마스크를 착용해야 한다. 위의 내용을 숙지

겨울철에 운동할 때 호흡이 평소보다 곤란하다고 느낄 때가 있을 것이다. 그 이유는 갑자기 찬 공기가 기관지를 수축시켜 나오는 현상으로, 따뜻한 물을 수시로 조금씩 먹어 기관지와 호흡기가 따뜻하게 유지될 수 있도록 해주는 것이 좋다. 기관지 환자들이나 호흡기 계통이 좋지 않은 사람들은 마스크를 착용해야 한다. 위의 내용을 숙지

겨울철에 운동할 때 호흡이 평소보다 곤란하다고 느낄 때가 있을 것이다. 그 이유는 갑자기 찬 공기가 기관지를 수축시켜 나오는 현상으로, 따뜻한 물을 수시로 조금씩 먹어 기관지와 호흡기가 따뜻하게 유지될 수 있도록 해주는 것이 좋다. 기관지 환자들이나 호흡기 계통이 좋지 않은 사람들은 마스크를 착용해야 한다. 위의 내용을 숙지

## 겨울철 노로바이러스 식중독 주의하세요

### 식약처, 개인위생관리 당부

식품의약품안전처는 겨울철(12월~2월)에 많이 발생하는 노로바이러스 식중독 예방을 위해 개인 위생관리에 특별히 관심을 가져 줄 것을 당부했다.

겨울철 발생한 식중독은 최근 5년간(2008년~2012년) 연평균 48건(956명)으로 이 중 1/3에 달하는 16건이 노로바이러스로 인한 식중독이었으며, 환자 수는 504명(53%)이었다. 연도별 노로바이러스 식중독 중 겨울철 발생 비율은 28%(2008년), 38%(2009년), 45%(2010년), 42%(2011년), 48%(2012년)이다.

겨울철 노로바이러스 식중독 발생이 많은 이유는 일반세균과 달리 노로바이러스는 낮은 기온에서도 오래 생존 가능하며 적은 양의 해 손 씻기 등 개인 위생 관리가 소홀해지기 쉽고 주로 실내에서 활동해 사람 간 감염이 쉽기 때문이다.

식약처는 음식물을 섭취할 때 항상 손 씻기와 같은 개인위생과 익혀 먹기, 끓여 먹기를 생활화하는 것이 중요하다고 밝혔다.

노로바이러스 식중독 예방법은 ▲화장실 사용 후, 조리 전, 외출 후 비누를 이용해 흐르는 물에 20초 이상 깨끗이 손 씻기 ▲조리 기구는 열탕 또는 염소 소독 ▲채소, 과일 섭취 전 반드시 세척 또는 가열 ▲굴 등 어패류의 생식 삼가 ▲지하수는 반드시 끓여서 마시기 ▲음식물은 내부까지 충분히 익도록 가열 조리(85도, 1분 이상) 등이다.

특히 면역력이 약한 어린이와 노약자가 이용하는 사회복지시설 및 집단급식소에서는 ▲정기적인 수질 검사로 오염 여부 확인 ▲주변 정화조나 하수관의 균열 살펴 교체 ▲비가 올 때 지표의 오염물질이 지하수 배관으로 스며들지 않도록 주의하기 ▲노로바이러스 감염된 종사자가 절대로 음식물 조리·취급하지 않기 ▲지하수는 살균·소독된 것을 사용하기 등의 수칙을 준수해야 한다.

아울러 조리종사자가 배탈, 설사, 구토 증상을 보이는 경우에는 인근 보건소 또는 의료기관에 신속히 신고해야 한다.

식중독 예방법, 대처요령, 신고요령 등에 대한 자세한 정보는 식중독 예방 대국민 홍보사이트(www.mfds.go.kr/fm) 또는 모바일 웹(m.mfds.go.kr/fm)에서 확인할 수 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## “연말 이웃과 따뜻한 정 나뉘요”

### 대한적십자 광주전남지사-하나은행 ‘사랑의 김장나눔’ 행사

대한적십자사 광주전남지사(회장 최상준)가 하나은행이 후원하는 ‘하나은행과 함께하는 2013 사랑의 김장나눔’ 행사를 개최했다. (사진)

광주전남지사는 지난 6일 적십자 봉사원 100명과 하나은행 임직원 20명이 참가한 가운데 광주문화재단 광장에서 생황이 어려운 350세대에 전달할 김장 김치를 담았다. 이날 담가진 김치는 행사장 인근의 저소득층 노인 1000명에게 전달됐다. 이와 함께 광주전남지사 여성봉사특별지원위원회(위원장 김수경)는 취약계층에게 사랑의 선물을 제작해 연말이웃사랑의 정을 나누기 위해 2013년 행사를 개최했다. (사진)

여성봉사특별지원위원회는 9일 오전 10시10분~40분 광주전남지사 회관식당에서 200명의 홀로사는 노인들에게 전달할 선물을 제작한다. 선물은 김, 미역, 멸치, 양파, 핸드로션, 넥워머, 참치캔, 치약·칫솔 세트 등 생필품이다. 이와 함께 광주전남지사 여성봉사특별지원위원회(위원장 김수경)는 취약계층에게 사랑의 선물을 제작해 연말이웃사랑의 정을 나누기 위해 2013년 행사를 개최했다. (사진)



# 수기동 제일 오피스텔 “금매”

## 회사 사정상 매매, 010-4667-9300

14P

- ▶14층, 주거겸 사무실
- ▶무등산쪽, 전망좋은
- ▶매매가 3500만원

29P

- ▶10층, 주거겸 사무실
- ▶하천쪽, 로얄층
- ▶매매가 6500만원

38P

- ▶2층, 사무실 전용
- ▶하천쪽
- ▶매매가 1억 500만원

53P

- ▶9층, 사무실 전용
- ▶양동/하천쪽, 코너
- ▶매매가 1억 5000만원

77P

- ▶20층, 사무실 전용
- ▶최상층, 전체 우수리
- ▶매매가 3억원

1층 상가

- ▶정문 코너, 편의점 임대
- ▶보증금 3천만원에 월 125만원 임대
- ▶매매가 1억 7500만원

## 경매투자

- ▶배우면서 투자 하실 분
- ▶NPL과 특수물건만 취급
- ▶단독/공동투자 가능
- ▶실전사례 중심교육
- ▶교육비, 1200만원
- ▶단, 상담후 분사 결정

(주)오현경매 H.010-3605-5000