

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



부러진 뼈를 빨리 붙게 하려면

평창 동계 올림픽 대한민국 쇼트트랙 국가대표 선수인 금메달 유망주 고교생 A양은 얼마 전 훈련 도중 오른쪽 발등에 갑작스럽게 심한 붓증을 느껴 병원으로 옮겨졌다.

정밀 진단 결과 무릎 제3 종족골 피로 골절이 나오게 되었고, 수술적 조치까지는 필요하지 않지만 반깁스(석고 부목)를 한 상태로 최소 4~6주 동안의 전염적 휴식이 필요하다는 권고를 받았다. A양의 올림픽 출전 여부가 불투명해지자 대표팀이 발각 뒤집혔다.

A양에게 시중에서 골절에 좋다고 하는 이런저런 영양제나 음식들을 열심히 챙겨 먹더라도 과연 유의미하게 회복 속도를 높여줄 수 있을지에 대한 과학적 근거가 별로 없어서 효과를 충분히 기대하기가 어려운 상황이다.

지난 4년 동안 올림픽 금메달만 바라보면서 정말 피땀을 흘려가며

여기까지 왔는데 메달은커녕 출전조차 힘들 수 있는 이 안타까움을 멋지게 타개할 수 있는, 과학적으로 확실히 빠른 효과가 입증된 방법은 없는 것일까?

'피로 골절(stress fracture)'이란 뼈에 과도하고 반복적인 스트레스가 오랫동안 쌓여 미세한 골절 형태로 나타나는, 스포츠 선수들에게 매우 흔한 부상 형태이다. 사실 피로 골절은 고된 훈련을 많이 하는 스포츠 선수나 행군을 많이 하는 군인처럼 반복적으로 걷거나 뛰는 특정한 작업을 가진 사람들에게 다수 발생하지만 최근 들어 생활체육을 즐기는 일반인들이 폭발적으로 늘면서 보통 사람들의 문제로 확산되는 추세에 있다.

스스로 집문을 해보자 각종 사고로 인해 뼈가 금이 가거나 부러졌을 때 나는 무엇을 하는가? 응급 조치 이후에는 흔히 말하는 '깁스'를 하고서 뼈가 다 붙을 때까지 조

용히 지내는 즉 시간에만 치료를 맡기는 소극적 대처만 떠올리고 있지는 않는가?

한의학적으로는 보다 적극적으로 고도 명쾌한 방법이 있다. 2006년 'BK 21' 및 '과학기술부/한국과학재단' 우수 연구센터 육성 사업 지원으로 경희대학교 침구경락과학 연구 센터에서 수행된 과학적 논문 '접골탕(接骨湯)이 백서(白鼠)의 골절 치유에 미치는 영향'을 간략히 살펴보자.

이 연구에서는 접골탕의 실제적 치료 효과를 과학적으로 확인하기 위해 흰쥐의 척골을 의도적으로 부러뜨리고 접골탕을 부여한 후 시간 경과에 따른 회복 과정을 방사선 촬영을 통해 확인했다. 골절을 유발한 그 다음날부터 60일간 하루에 한 번씩 접골탕 10ml/kg(체중)을 주사기를 이용해 흰쥐의 위에 직접 부여한 것이다.

X-ray 촬영을 통해 뼈가 접골되

는 길이를 살펴본 결과 접골탕을 복용시킨 군에서는 3주째부터 골성장 길이 0.43±0.27mm로 성장하였고, 8주째에는 0.93±0.40mm로 성장해 현저한 골질 회복 속도를 보였다.

골절 후 아무런 처치도 하지 않은 대조군에서는 3주째부터 골성장 길이가 0.11±0.19mm로 성장하였고, 8주째에는 0.52±0.27mm로 성장해 일반적인 골질 회복 속도를 보였다. 접골탕을 복용한 흰쥐에서 약 2배 정도 빠르게 골질 상태가 회복되는 통계적으로 유의미한 효과가 나타난 것이다.

접골탕은 한의학적으로 보혈(補血) 작용을 하는 당귀, 천궁, 녹용이 주요 한약재가 되고 보기(補氣) 작용을 하는 인삼 등과 더불어 골질 치료에 효과가 있는 몇 가지 다른 한약재를 엄밀한 비율로 조합한 것이다. 이에 관한 전통 한의학 문헌이나, 주요 성분인 당귀 등의 효능을 입증한 과학적 논문들의 내용은 생략하지만 골질 회복에 임상적으로 대단히 큰 효과를 보이는 유명한 한약 처방이다.

살다가 밭에 하나 피로 골절을 포함해 뼈가 상했을 경우, 임상적으로 오랫동안 확인되었고 과학적으로도 검증된 접골탕이 있음을 떠올린다면 2배 빠른 골질 회복에 많은 도움이 될 것이다.

社說

교통법규 상습위반 안 된다

교통법규를 상습적으로 1년간 10차례 이상 위반하는 운전자들은 올해부터 유치장에 갇힐 수도 있다니 경각심을 가져야 할 것이다.

경찰청이 이달부터 속도·신호위반 등 상습 교통법규 위반자에 대한 특별관리제도를 본격 시행하기로 한 것이다.

경찰청은 대형사고 위험이 큰 36인승 이상 대형 승합차와 5t 이상 대형 화물차에 대해 제도를 우선 시행하고, 4월부터는 사업용 자동차, 7월부터는 전체 자동차까지 범위를 넓힐 예정이다.

경찰에 따르면 1년간 10회 이상 과태료를 부과받은 상습 교통법규 위반자는 1년에 1회 과태료를 문 운전자보다 2배 이상 인명사고 위험이 큰 것으로 나타났다.

연간 10회 이상 과태료를 부과받은 차량 소유자 또는 관리자가 적용 대상이다. 대상으로 지

정되면 교통경찰 전신방에 등록되며, 과태료와 범칙금을 완납하고 이후 1년간 추가 위반이 없어야 해제된다.

첫 시행 단계의 특별관리 대상은 약 6만명이며, 향후 주기적으로 명단이 갱신될 예정이다.

특별관리 대상자가 무인단속에 적발되면 통상적인 과태료 처분이 아니라 '출석요청서'를 받게 된다. 실제 운전자를 가려내 범칙금과 벌점처분을 하려는 조치다.

대상 지정 이후에도 교통법규를 3차례 이상 위반하면 30일 미만 유치장 구류처분까지 가능한 즉결심판에 넘긴다. 즉결심판에 출석하지 않으면 정식으로 형사 입건해 수사하고, 계속 출석에 불응하면 체포영장을 신청한다.

경찰은 상습으로 법규 위반을 저지르는 악성 운전자에 대한 관리를 강화해 선량한 일반 운전자를 보호해야 할 것이다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com

Fax : 062-222-5548

한파에 맞서는 고혈압 주의

혈압은 여름이 되면 떨어졌다가 찬 바람이 불기 시작하는 10월 이후 급상승한다.

바깥 기온이 떨어지면 땀을 적게 흘리게 되고 이 때문에 말초혈관이 수축해 피의 흐름을 방해하기 때문이다.

실제로 여름보다 겨울철에는 수축기 혈압이 7mmHg, 이완기 혈압은 3mmHg 정도 올라간다. 정상인보다도 고혈압 환자나 고령 환자는 실내의 기온 차에 따른 혈압 변화가 더 심하다.

특히 겨울철 아침에는 혈관수축이 더 활발하기 때문에 아침 시간 갑작스럽게 추운 날씨에 노출되지 않도록 주의해야 한다. 겨울철 특히 혈압 관리에 주의해야 하는 사람은 이미 고혈압이 있는 환자나 65세 이상 노인이다.

이들은 젊은 사람이나 건강한 사람에 비해 오랜 기간 혈액 속 찌꺼기가 축적돼 대부분 혈관 벽이

두껍고 딱딱한 상태다. 이 때문에 추운 날씨로 혈관이 약간만 수축해도 혈압이 잘 높아진다.

실제로 고혈압 환자의 경우에는 일반 사람보다 혈관의 민감도가 2~3배 높은 상태인 것으로 알려져 있다.

이 밖에 만성콩팥병 환자도 주의가 필요하다.

콩팥병이 있으면 혈중 나트륨 농도가 높는데, 이는 우리 몸속 수분을 혈액으로 이동시키는 작용을 한다.

그런데 소변 배출은 원활하지 않기 때문에 혈액량이 급증해 혈압이 높게 유지된다.

마찬가지로 당뇨병, 이상지질혈증, 비만 등 대사증후군이 있는 사람도 겨울철 혈관 건강 고위험군에 해당한다는 신고한 119신고와 병원치료가 우선되어야 한다.

박영남/화순소방서 현장대응단 소방장

겨울철 난방기구 사용 주의하세요

올해 유독 기온이 큰 폭으로 떨어짐에 따라 가정이나 사무실에 화목보일러, 전기매트 등 난방용품 사용량이 늘고 있습니다.

이에 따라 각종 안전사고 예방에 각별한 주의를 요합니다.

난방기구별 화재발생 현황을 보면 가정용 보일러가 33%, 전기장판류 29%, 나무, 목탄난로 23%, 전기히터 6% 등으로 다양합니다.

겨울철 주택화재 원인 대부분은 사소한 부주의에 의한 것으로 특히 화목보일러, 전기 온열기구 등을 장시간 사용함에 따라 화재가 발생하는 경우가 많습니다.

먼저 화목보일러 화재를 예방하기 위해서는 먼저 보일러를 불연재로 구획된 공간에 설치하고 보일러 주변 가연물 방지 금지하며 2m이상 거리를 유지하여 건축물 접촉면으로부터 열 차단이 가능한 단열판을 설치해야 합니다. 또 불을 지피면 체로 장시간

외출을 금지하고 보일러 주변에는 소화기를 비치하는 등 안전수칙을 준수해야 합니다.

또한 전기제품의 경우 장시간 외출하거나 사용하지 않을 경우 반드시 전원을 끄는다.

그리고 전기플러그를 뽑아 과열로 인한 화재를 미연에 방지해야 하고 전기장판의 온도조절기를 발로 밟거나 충격을 주 파손되지 않게 주의하고 전기장판을 라텍스 재질의 침대 매트리스 위에 이불이나 요를 겹겹이 깔아놓고 장시간 사용하면 안됩니다.

겨울철 화재로부터 가족과 이웃을 안전하게 지키는 방법으로 평소 자율적인 안전관리를 생활화하고 전기·전열용품의 안전수칙을 필수적으로 숙지해야 하며 주택용 소방시설을 구비하여 혹시 모를 화재를 대비하여야 합니다.   
홍성윤 / 담양소방서 방호구조소 소방사



신문으로 배우는 千字文

毛施淑姿

터럭 모 베를 시 속 모양 자

毛施淑姿  
▷ 뜻 : 모(毛)는 오의 모타라는 여자(女子)이고, 시(施)는 월의 서시(西施)라는 여자(女子)인데, 모두 절세미인(絶世美人)이 었음.

湖南新聞 (062) 224-5800, (062) 222-5547, (062) 222-5548, (062) 222-5544. 본사: 광주광역시 동구 남문로 753번길 7. 서울취재본부: 서울특별시 노원구 하계1동 167-16. Tel: (02) 2238-0003. 명예회장 이신원 회장 정계조 발행·편집인 겸 부사장 최산순 총괄이사 이홍재 편집국장 강서원. 1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 민채(주)남도프린테크. 본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail: ihonam@naver.com. 외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

문화융성 문화가 있는 삶. 국민이 행복한 대한민국. 서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요? 자기 자신만을 생각하기 보다 상대방 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요? 당신의 작은 배려가 상대방을 미소짓게 합니다. 세상을 더욱 따뜻하게 합니다. 행복한 대한민국을 만듭니다. 한국언론진흥재단