

# 평소보다 많은 준비운동으로 근육 이완시켜야

## 겨울과 함께 찾아온 '햄스트링 주의보'

허벅지 뒤쪽 우리 몸의 가장 큰 근육 갑작스런 출발이나 방향 전환 때 손상 심하면 근육 파열도 기능 상실 위험성 재발 확률 높아 인내심 갖고 치료해야



날씨가 쌀쌀해진 요즘에 갑자기 과격한 운동을 하게 되면 햄스트링 부상을 입기 쉽다. 햄스트링 부상은 운동선수만이 아닌 사회체육인들에게도 많이 발생할 수 있다. 2013 프로야구 한국시리즈 3차전에서 햄스트링 부상을 입은 두산의 오재원 선수가 고통을 호소하며 홈으로 들어오고 있다. 박화용 기자 inphoto@donga.com

2013 프로야구 한국시리즈 삼성과 두산의 3차전. 두산의 오재원은 6번타자 겸 2루수로 선발출전했다. 오재원은 팀이 1-3으로 추격 하던 7회말 손시현이 우익선상 2루타를 터뜨리는데 힘입어 홈을 밟았다. 그러나 3루 베이스를 돌다 왼쪽 허벅지에 극심한 통증을 느꼈다. 오재원은 허벅지를 움켜잡고 절뚝거리며 홈을 밟았다. 그리고 쓰러졌다. 오재원은 코칭스태프에 얽혀 더그아웃으로 옮겨졌다. 오재원이 절뚝거린 것은 바로 햄스트링 이상 때문이었다.

산소탱크 박지성은 햄스트링 부상으로 한 달간 결장하기도 했고 박찬호도, 차두리도 비슷한 부상을 당했다. 그러나 햄스트링 부상은 운동선수들에게 국한된 것이 아니다. 동호회 활동을 하는 사회체육인이나 등산을 즐기는 산 애호가에게서 심심치 않게 볼 수 있다. 특히 날씨가 쌀쌀해진 요즘은 '햄스트링 주의보'가 내려진 것이나 다름없다.

### ●햄스트링은 자동차의 브레이크...운동 전 스트레칭 필수

햄스트링은 허벅지 뒤쪽에 있는 근육으로 우리 몸의 근육 중 가장 크다. 엉덩이와 무릎 관절을 연결하는 반건장근, 반막장근, 무릎 관절쪽에만 붙어 있는 대퇴이두근 단두로 4개의 근육으로 형성돼 있다. 마치 자동차 브

레이크처럼 동작을 멈추거나 방향전환을 하는 역할을 한다.

햄스트링은 운동 전 충분한 스트레칭 없이 갑작스러운 출발이나 방향전환을 할 때 많이 손상된다. 또한 근육의 피로가 심할 때 손상 위험이 더 높아진다.

햄스트링이 손상될 경우 근육 수축 시 힘을 쓸 수 없고 힘이 들어가게 되면 통증을 동반한다. 심한 경우 근육이 파열되어 근육의 기능을 상실할 수도 있다.

### ●손상 초기엔 휴식과 얼음찜질...꾸준한 재활치료 중요

햄스트링 손상 초기엔 무엇보다 움직임을 최소화하는 것이 좋다. 근육과 인대가 늘어나는 정도의 경미한 부상일 경우 휴식과 얼음찜질을 자주해야 한다. 부분파열과 같이 부상이 심각한 경우에는 최소 6개월에서 1년에 걸쳐 꾸준한 재활치료가 필요하다. 만약 햄스트링이 완전히 파열되었다면 수술하는 수밖에 없다.

일반적으로 햄스트링은 부분파열이 많다. 따라서 MRI나 초음파 등으로 파열 정도를 파악한 후 치료방법이 결정된다. 통증과 염증 완화에 효과가 있는 아피독신요법이나 손상된 인대를 강화시켜 주는 인대증식, 만성 통증환자나 운동을 오래 쉴 수 없는 운동선수엔 DNA 조직재생주사요법 등이 활용되고 있다.

햄스트링은 재발확률이 높은 부위다. 완전히 회복되지 않은 상태에서 다시 운동을 하게 되면 골반이 비틀어지고 몸의 균형이 기울어질 수 있다. 이럴 경우 운동 능력이 떨어지고 재발할 수 있어 회복 시간이 걸리더라도 인내심을 갖고 꾸준히 치료하는 것이 좋다.

### ●운동 전 충분한 스트레칭이 해법...부상 입었을 땀 자가치료 금물

햄스트링을 예방하기 위해서는 운동전 땀이 조금 날 정도의 준비운동과 스트레칭을 해야 한다. 체온이 올라가면서 근육과 힘줄의 탄력이 좋아지기 때문이다. 나이가 들수록, 피로할 수록, 오랜 만에 운동할 경우 준비운동을 충분히 해주는 것이 좋다.

특히 요즘처럼 날씨가 쌀쌀할 때 햄스트링 부상이 잦다. 기온이 낮은 날엔 평소보다 준비운동을 많이 해 몸에 열이 나게 해 근육을 이완시키는 것이 필요하다. 만약 부상을 입었을 땀 자가치료를 의존하지 말고 전문병원을 찾아야 한다. 특히 운동 시에 근육이 끊어지는 느낌이 들고 걷기가 불편해진다면 반드시 전문병원을 찾아 정확한 진단을 받아야 2차적인 손상과 동시에 만성화를 예방할 수 있다.

도움말 | 전문병원 이주홍 원장  
연재호 기자 so@donga.com

## ■헬스북

기초대사량 떨어지는 장년의 몸 노화·질병 주범 활성산소 줄여라

### 50세부터는 탄수화물 끊어라

(후지타 고이치로 지음 1니블북 펴냄)



결론부터 말하자. 다소 호전적이기는 하지만 건강백세 시대 건강하게 장수하려면 50세 이후부터 탄수화물을 줄여라. 이유는 이렇다. 우리 인체는 50세를 기점으로 크게 달라진다. 50세 전후에 기초대사량이 떨어진다. 호르몬 변화로 여성은 물론 남성도 갱년기를 겪는다. 신체의 에너지를 만드는 인체의 주원료가 바뀌기 때문이다. 장년의 몸은 탄수화물 대신 산소가 필요하지만 이때 꾸준히 탄수화물을 섭취하게 되면 산소 시스템의 전환이 이루어지지 않아 활성산소가 만들어진다. 이것이 노화로 이어진다. 50세부터는 탄수화물 섭취량을 줄여야 노화와 질병을 예방할 수 있다.

도쿄의 ·치과대학대학원 교수를 역임한 후 같은 대학 명예교수로 재직 중인 저자 후지타 고이치로의 장수 조언은 이렇다. ▽50세부터는 백미나 단것을 먹지말라 ▽색이 진하고 향이 강한 채소를 풍부하게 섭취하라 ▽식사는 한 입에 서른 번씩 꼭꼭 씹어서 천천히 먹자 ▽건더기가 가득 든 된장국은 장수건강식이다 ▽생수가 질병 인지도 노화를 방지한다 ▽일주일에 두세 번은 육류를 먹어 성호르몬을 증강시킨다 ▽변의 양을 늘려라.

보너스 하나 더. 장수유전자인 '텔로미어'에 좋은 식품을 4가지. ▽백미 우동 빵은 금지 ▽유해물질이 쌓이는 비계는 잘라내라 ▽파와 마늘로 활성산소를 제거하자 ▽간식을 끊으면 암 예방에 도움이 된다.

연재호 기자

## 중·고등학생 '불거리' 비상

유행성이하선염 감염 늘어...위생 관리 당부

청소년들의 유행성이하선염(불거리)이 급증하고 있다. 특히 11월 들어 중·고등학생들을 중심으로 전염병처럼 번지고 있다. 충남도의 경우 유행성이하선염 환자가 전년보다 2배 이상 늘었다.

유행성이하선염은 이하선(귀 아래의 침샘)이 부어오르고 열과 두통이 동반되는 전염성 바이러스 질환이다. 환자가 기침이나 재채기를 할 때 나오는 호흡기 분비물을 통해 전파되거나 환자와의 직접적인 접촉을 통해 감염될 수 있다. 잠복기는 보통 14~18일 정도이며 전염력이 가장 높은 시기는 증상 발현 1~2주전부터 발현 5일 후까지이다. 또 증상 발현 5일까지는 호흡기 격리가 필요하다.

유행성이하선염을 예방하기 위해서는 손 씻기를 자주하고 재채기 할 때는 반드시 휴지나 손수건으로 가리고 해야 한다.

전문가들은 "자녀가 유행성이하선염을 앓은 적이 없고, 예방접종을 2회 모두 하지 않은 경우에는 의사와 상의해 MVR 예방접종을 받도록 해야 한다"고 당부했다.

연재호 기자

## 스트레스로 인한 '과민성 장증후군' 급증

### 숫자로 본 메디컬

1,620,000 명

162만 명, 지난해 '과민성 장증후군'

으로 진료를 받은 환자의 숫자다.

건강보험심사평가원이 최근 5년간(2008~2012년) 심사결정자료를 이용해 '과민성 장증후군'을 분석한 결과 지난해 진료인원은 162만 명으로 나타났다. 이는 2008년 149만 명보다 약 13만 명이 늘어난 것이다. 성별로는 지난해를 기준으로 남성이 47%, 여성이 53%로 나타

났으며 연령별로는 40~60대의 점유율이 50.8%로 조사됐다.

과민성 장증후군은 복통, 복부 팽만감과 같은 소화기 증상과 설사 혹은 변비 등 배변장애를 반복적으로 느끼는 만성적인 질환으로 CT나 내시경 등으로는 원인을 찾을 수 없는 것이 특징이다. 과민성 장증후군은 정신적 스트레스가 가장 큰 원인으로 꼽히고 있으며 과음, 자극적인 음식, 불규칙한 식습관 등으로 나타날 수 있다. 대표적인 증상은 아랫배의 통증과 함께 변비와 설사가 교대로 반복되거나 배변 후 증상 완화, 점액질 변, 잦은 트림, 방귀 등이 나타난다.

과민성 장증후군은 건강에 커다란 문제를 일으키지는 않지만 일상생활에 부정적인 영향을 미쳐 삶의 질을 저하시킬 수 있으므로 증상이 심한 경우 전문적 치료를 받는 것이 좋다.

### 여대생 10명 중 7명 속얇아 자궁이나 질 관련 이상 증상

70%

여대생의 '치마 속'이 위험하다. 여대생의 70%가 자궁이나 질 관련 이상 증상을 겪고 있는 것으로 조사됐다. 대한산부인과학회 가 서울지역 여대생 503명을 대상으로 자궁건강에 대한 설문조사 결과 70%가량이 부인과질환을 경험한 것으로 나타났다.

심한 월경통이나 비정상적인 생리주기 문제가 62%로 가장 많았다. 냉과 출혈, 밤새 등 자궁 또는 질 염증의 증상을 경험한 경우도 23%에 달했다. 그러나 실제 냉, 출혈, 밤새, 가려움과 같은 직접적인 질환증상을 경험했다고 답한 여대생 114명 중 80.7%는 병원을 찾아 정확한 원인에 대해 상담 받거나 진료 받지 않았다.

삼성서울병원 산부인과 이유영 교수는 "인유두종바이러스(HPV)나 세균 감염으로 인한 자궁과 질 이상 증상은 한 번으로 그치지 않고 재발하는 경우가 많다"며 "자궁경부암의 원인이 되는 HPV는 성접촉을 통해 감염되며 20대에 가장 높은 유행률을 보여 젊은 여성은 특히 주의해야 한다"고 말했다.

연재호 기자

편집 | 박화용 기자 parky@donga.com 트위터@parkyoon

수제화의 名家!

**황토제화**  
Hand made Shoes

**특허받은 천연소가죽 패션 방한부츠(수제화)**  
방한화 인솔(특허 제 28456호)

500분한정 특별가  
**39,800원**

■2컬레 구입시: 69,800원  
(택배비 2,500원 소비자 부담)

황토제화 천연소가죽 방한부츠  
철고무정을 부착 미끄럼방지 기능, 탁월한 방수기능  
방한, 방수기능과 패션을 하나로!

(여성용)  
어플리케이션: V-23

철고무정 부착

소가죽 방한부츠  
색상: 검정 (소가죽)  
사이즈: 245-275mm  
할인가: 39,800원

HIT

바닥에서 발목까지 방한모가 내장되어 한기를 차단해 줍니다.  
속적용 수필 미끄럼방지 인솔(특허) - 신고 벗기 편한 지퍼방, 탈착가능한 쿠션감으로 오래 신어도 발이 편하고 미끄러움이 훨씬 덜 합니다. 눈위에서도 무조건으로 물이 새어 들어가지 않아 쾌적한 보행이 가능합니다. 방수기능 / 미끄럼방지 기능 / 쿠션감 / 지퍼방

기업체, 단체주문환영(할인혜택)

제품문의전화: 02-393-2785    입금계좌 / 농협: 302-0769-5857-11    예금주 이용은 (택배비 2,500원 소비자 부담)

영원한 "동반자"  
독신자의 꿈과 소망  
공기주입형 : 실제 여성사이즈

언제나 행복을 바라는  
비케이 글로벌

- 두겹 튜브식 : 신소재 (내구성이 튼튼하고, 촉감·쿠션이 뛰어나)
- 인체와 비슷하고 장기간 사용
- 휴대, 보관 간편함
- 언제 어디서나 사랑할 수 있는 황홀하고, 신비한 내 여인

사은품 즉석발기, 발기팬티, 파워링 (분리 판매 가능)  
**즉시 발기되고 굵고 길어진다**

인터넷 주소창 또는 검색창에 **bk007.kr**를 쳐주세요

PHONE: 010-7799-2818, 010-3412-3044  
공정직역 (경원 원구인형 전문제작사)

입금계좌 333-044182-04-014 기업은행 (비케이글로벌)  
A/S 시스템 문의    통신판매 0464호

※ 전화주시면 친절히 상담해 드립니다.

**나만의女人**

신장 160cm

아름다운 피어싱  
♥공기주입형 인형♥

나만의 여인을 만나면  
신비롭고 황홀한 경험을  
하시게 됩니다.  
새 정자를 개척하는  
당신의 삶의 변화가 옵니다.

고객님의 만족감과 즐거움을 드리기 위해  
남성들이 원하는 **3대 요소**로 구성되었으며  
두겹으로 튼튼하고 부드러운 탄력성이 매우  
우수한 최신행 튜브인형을 신제품으로 제작  
하였습니다. (공기주입형 인형)

※제품의 자신감으로 평생 A/S 보장합니다.

♥ 사은품 : 뉴파워 발기콜 소·중·대 3종

고려출산 **1544-8707**  
농협 / 301-0119-5133-11    서울시 중랑구 동일로 92길 54-9