

다이어트 욕심에 무리한 운동...무릎은 골병



무릎에 과도한 압력...연골연화증 위험
방치하면 조기 퇴행성관절염으로 악화

새해의 첫 달도 벌써 하순으로 치닫고 있다. 많은 사람들이 새해 목표 1위로 꼽은 것이 다이어트다. 새해부터 건강을 가꾸기 위해 새롭게 의지를 다지는 것은 좋지만, 자칫 욕심이 넘쳐 갑자기 무리한 운동을 하게 되면 관절 질환을 초래하기도 한다.

●**무리한 운동하면 '무릎 연골연화증' 위험**
다이어트를 위해 무리한 운동을 한 여성들에게서 발생하기 쉬운 질환이 무릎 연골연화증이다. 과한 운동으로 관절의 충격을 완화하는 연골에 비정상적인 압력이 가해지면, 무릎 연골이 손상돼 물렁물렁해지고 탄력을 잃으면서 연골연화증 발병 확률이 높아진다.

증상 초기엔 운동 중 통증이 느껴지고, 쪼그리고 앉거나 계단을 오르내릴 때 무릎 앞쪽에 빠깁는 느낌이 든다. 무릎 관절을 움직일 때 소리가 난다면 연골연화증을 의심해볼 수 있다. 무릎 연골 손상이 더욱 심해지면 앉았다 일어나는 동작이 힘들어지고, 심한 경우 걷기 힘들 정도의 강한 통증이 발생한다.

무릎 연골에는 신경세포가 없기 때문에 심한 통증을 느껴 병원을 찾았을 때에는 이미 연골 손상이 상당히 진행되었을 가능성이 크다. 초기 가벼운 무릎 연골연화증도 오랜 시간 방치하면 퇴행성관절염을 양당기는 주요 원인이 될 수 있으므로, 초기 발견과 적절한 치료가 중요하다.

●**온찜질과 물리치료, 근육 강화운동 필요**
무릎 연골연화증의 치료는 온찜질과 휴식, 전기자극 등의 물리치료와 근육 강화운

동 등의 재활치료가 시행된다. 연골연화증은 무릎에 부담을 주는 자세를 피하고, 대퇴사두근을 비롯한 무릎 주변 근육을 강화하는 운동을 해줌으로써 더 이상의 연골 손상을 막을 수 있다. 연골연화증이 남성에 비해 근육량이 적은 여성에게서 발병률이 높게 나타나는 것에서 알 수 있듯이, 관절 주변 근육을 강화하여 무릎에 가해지는 부담을 줄이는 것이 연골 손상을 줄이는 데 도움이 된다.

헬튼병원 관절센터 손경모 소장은 "무리한 운동으로 무릎 연골이 손상된 채 오랜 시간 방치되면 이후 만성 통증이나 조기 퇴행성관절염으로 악화될 위험이 있다"며 "관절을 보호하기 위해서는 본인의 운동능력과 몸 상태에 따라 서서히 운동 강도와 시간을 늘려나가는 것이 좋다"고 말했다.

연재호 기자 sol@donga.com

국내 항공사 '찬바람'

대한항공·아시아나 노사간 갈등
저비용항공사들은 안전성 논란

저유가 시대가 계속되면서 국제선 유류할증료가 6개월째 '0원'을 기록하고 있다. 그동안 1100원씩 유류할증료가 붙던 국내선도 2월부터는 '0원'으로 조정된다. 국내선 유류할증료를 부가한 2008년 7월 이후 처음이다.

메르스 사태로 국제선 매출 급감과 환율상승 리스크까지 만났던 항공사로서는 '가뭄에 만년 단비' 같은 상황이다. 그러나 항공사들 앞에는 연초부터 노사갈등과 안전논란 등 쉽게 풀기 어려운 난제들이 놓여 있다.

대한항공과 아시아나항공은 현재 노사 관계에 찬바람이 불고 있다. 대한항공 조종사 노조는 12일부터 22일까지 쟁의행위 돌입 찬반 투표를 실시한다. 투표 결과와 진행 중인 중앙노동위원회 조정 결과에 따라 쟁의행위 돌입 여부를 결정할 것으로 알려졌다.

대한항공 노사는 지난해 말까지 임금협상을 진행했으나 총액대비 37%의 인상의 노조 요구와 1.9% 인상의 사측 입장차가 커 결렬됐다. 현재 조종사들은 외국 항공사에 비해 낮은 처우에 불만이 높다. 실제로 대한항공은 2500여명의 조종사 중 130명이 외국항공사와 저비용항공사(LCC)에 스카우트됐다.

적자노선 폐지 및 이관, 조직슬림화 등 고강도 경영 정상화 대책을 발표한 아시아나 노사관계도 위기 상황이다. 지점 통폐합과 업무 아웃소싱, 희망퇴직 등의 경영정상화 방안을 두고 승무원, 정비사, 일반직으로 구성된 전국공공운수노동조합 아시아나 노조는 3일부터 격파고 앞에서 천막 농성을 벌이고 있다.

그런가 하면 저비용항공사(LCC)들은 요즘 국내, 국제선에서 잇따라 사고가 발생하면서 안전 논란에 휘말려 있다. 얼마 전 제주항공의 기내 압력장치 이상으로 긴급 회항하고, 진에어는 항공기 출입문을 제대로 닫지 않아 회항하기도 했다. 또한 11일에는 마카오를 출발해 부산으로 가려던 에어부산 항공기가 이륙 직전 조정석 창에 급이 간 것을 발견해 결항했다. 사고가 잇따르자 급기야 국토교통부는 이날 중 제주항공, 진에어 등 6곳의 국적 저비용 항공사를 대상으로 특별 안전점검에 나서기로 결정했다.

김재복 전문기자 oldfield@donga.com

코리아나화장품, 안티에이징 메이크업 3종 출시
(주)코리아나화장품이 안티에이징 메이크업 3종 라인을 출시했다. 세니페 골든셀 리페어 애플 메이크업 라인은 주름개선 및 탄력강화에 효과적인 안티에이징 메이크업 라인으로, 쿠션, 파운데이션, 팩트 3종으로 구성됐다. 이번 메이크업 신제품은 세니페 골든셀 리페어 애플의 유효성분이 함유되어 즉각적인 피부케어 효과를 느낄 수 있는 것이 특징이다. 이 제품은 전국 코리아나화장품에서 운영하는 멀티브랜드숍인 '세니페 뷰티샵'과 코리아나화장품 쇼핑몰(eshop.coreana.com)에서 구매 가능하다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

자주 웃기만해도 '안면경련증' 예방

스트레스 해소시키는 취미도 도움

겨울 한파가 절정이다. 한파가 이어지면 얼굴 때문에 고생하는 사람들이 있다. 얼굴 근육뭉림 환자들이다. 자신의 의지와 상관없이 눈 떨림으로 시작해 얼굴이 일그러지거나 마비 증상이 나타나기도 한다. 이는 안면경련증일 가능성이 크다.

안면경련증은 얼굴근육의 운동기능을 담당하는 뇌 속의 7번 안면신경이 뇌혈관으로부터 압박을 받아 얼굴 근육에서 반복적인 경련이 발생하거나, 얼굴 한쪽이 일그러지는 증상이다. 눈꺼풀 혹은 눈 밑이 파르르 떨리기도 하고 입꼬리가 움찔거리기도 한다. 긴장을 하거나 스트레스를 받을 때 더욱 심해진다.

대부분의 떨림은 증상 자체가 오래 지속되는 것이 아니라 1~3초 정도로 매우 짧게 나타나기 때문에 치료나 병원 검진에 대한 필요성을 느끼지 못하는 경우가 많다. 하지만 일시적으로 나타나는 눈 떨림이 아닌 수 개월간 지속되고 안면경련 증상이 심해지면 안면마비까지 유발할 수 있다.

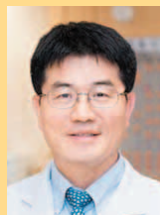
안면경련증을 치료하는데 보톡스 치료가 이용되는 경우가 있다. 그러나 보톡스 주사는 근육을 마비시켜 떨림을 일시적으로 완화시키는 임시방편의 대처법이다. 과주입할 경우 안면마비가 나타날 수 있다.

최근엔 안면경련을 근본적으로 치료하는 맞춤형 미세혈관압박술(VIP MVD)이

주목받고 있다. 이 수술법은 안면신경을 압박하고 있는 뇌혈관을 침관 미세현미경을 통해 접근하여 안면신경이 압박받고 있는 정도, 뇌혈관의 이상, 재발여부 등을 충분히 고려한 후 중증도에 따라 3단계에 걸쳐 분리시키는 과정으로 진행된다.

수술에는 뇌혈관치료에 특화된 미세현미경이 사용된다. 최소 절개 후 실시간으로 치료 상황을 의료진이 확인할 수 있어 보다 정확한 수술이 가능하다. 더욱이 귀 뒤쪽을 작게 절개할 뿐 다른 절개를 통한 수술이 이루어지지 않아 감염이나 기타 외부 오염에 대한 위험의 가능성도 낮은 장점이 있다. 수술은 귀 뒤쪽에 동전만 한 크기로 절개한 뒤 진행된다. 최소한한 절개를 하기 때문에 고령환자의 부담을 덜어주고 회복의 속도도 앞당길 수 있다.

안면경련증을 예방하기 위해서는 생활관리가 중요하다. 스트레스가 쌓이지 않도록 노력하고, 스트레스가 쌓일 경우 자신만의 방법을 찾아 풀어주어야 한다. 운동이나 음악 감상 등의 취미가 하나의 방법이 될 수 있다. 또한 웃을 때 우리 얼굴의 근육 대부분을 이완시킬 수 있기 때문에 웃어주는 것도 얼굴 근육을 운동시키는 효과를 가지고 올 수 있다.



강남베드로병원 신경외과 윤강준 원장



한미사진미술관이 16일 서울 송파구 한미약품 본사에서 개최한 '매그넬 콘택트 시트' 사진전 개막식. 이날 행사에는 주한 프랑스대사관 파비앙 페는 대사, 한미사진미술관 송영숙 관장, 한불 상호교류의 해 조직위 김선영 대표 등 100여명의 내빈들이 참석했다.

'대박 행진' 한미약품, 올 매출 1조2217억원 전망

임상 13건 계획...기술수출 계약도 추진

연초부터 의약품계에선 한미약품이 핫 이슈다. 이번엔 한미약품의 올 매출이 1조2217억원, 영업이익이 2133억원의 실적이 예상된다는 전망이 나왔다.

NH투자증권은 18일 "한미약품은 임상 3상 3건, 임상 2상 5건, 임상 3상 5건 포함 총 13건의 임상 개시를 계획하고 있다"며 "1분기 사노피(39억) 유료 규모 퀴넵프로젝트 계약금 4억(유로) 및 존슨앤존슨(9억2000만 달러) 규모 당뇨 및 비만 치료제 HM12525A 계약금 1억5000만(달러) 대상 계약금 수취가 기대된다"고 밝혔다.

또한 올해 RAF 저해 항암제 HM95573 및 장기 지속성 성장호르몬 HM10560A의 추가 기술수출 계약을 추진하고 있어 올해 시장의 한미약품 실적 컨센서스는 매출액 1조2217억원, 영업이익 2133억원, 순이익 1786억원 등

으로 예상되나 대폭 상향될 가능성이 있다고 전망했다.

한편 한미약품의 비영리재단 가현문화재단이 설립한 한미사진미술관(관장 송영숙)은 세계적인 보도 사진가들의 작업과정을 밀착 인화지를 통해 살펴볼 수 있는 '매그넬 콘택트 시트(Magnum Contact Sheets)' 사진전을 오는 4월 16일까지 개최한다. 이번 사진전은 한-불 수교 130주년을 맞아 진행되는 한국 내 첫 번째 공식인증사업으로 노르망디 상륙작전, 로버트 케네디 장례식, 9·11 테러사건 등 역사적 순간을 담은 작품과 체 게바라, 말콤 엑스, 비틀즈 등 유명인사들의 초상도 만나볼 수 있다. 한미사진미술관은 이번 전시를 위해 지난 16일 서울 송파구 한미약품 본사 20층 라운지에서 개막식을 열었다. 행사에는 주한 프랑스대사관, 한-불 상호교류의 해 조직위원회, 매그넬 포토스 관계자 등 100여명이 참석했다.

연재호 기자

생명의 열, 빛의 과학, 웰빙 난방기로 후끈후끈한 겨울나기 산소 태우지 않는 '인공태양히터'

(주)컴텔햇썬 생산자 직접 판매

기존 난방기구를 하고는 확실히 다른 난방기

이번 겨울은 유례 없는 강추위 예고와 불경기로 인한 경기침체와 고유가로 인한 초절전형 난방기구 웰빙 인공태양히터가 큰 인기를 끌고 있다. 특히 이번 겨울에 눈에 띄는 난방용품으로 난방비 절감과 건강을 동시에 해결 할 수 있는 (주)컴텔햇썬의 인공태양히터가 있다. 신제품 출시와 동시에 좋은 반응을 얻고 있는 인공태양히터는 안전하고 쾌적하며 무소음무냄새, 무독성의 강력한 난방력으로 열기는 물론 소비자들에게도 폭발적인 큰 반응을 얻고 있다. 인공태양히터는 최첨단 기술에 의해 빛에 속도로 에너지를 필요 없이 스위치를 켜자마자 0.1분에 불발터위열량을 발산 한다. 히터 열이 도달하는 거리는 무려 7m이르고 특히 소비전력이 태양 복사열로 변환되어 전력 낭비가 거의 없으며 에너지 효율이 아주 높다. 컴텔햇썬의 기술력으로 인공태양히터1대가 난방면적이 무려33~49.5㎡이며 일반용 전기를 사용한다고 가정했을때 월 전기료는 최상으로 하루 8시간씩 30일 사용 시

39,900원에 불과하다. 가스나 기름 등 연료를 사용하는 난방기 1개월 사용 난방비만으로도 인공태양히터를 구입하고도 남습니다. 또한 가스나 기름, 목재등 연료를 사용하는 난방기는 산소를 태우고 이산화탄소량배연이 증가하여 눈, 코, 머리 목이 아파 자주 환기를 시켜야한다. 또한 온풍기는 바람을 이르게 실내 공기를 더욱 악화 시킬 뿐만 아니라 건조 해지는 것 역시 마찬가지이다. 하지만 인공태양히터의 장점은 밀폐된 공간의 난방 시에도 산소를 태우지 않아 환기 시킬 필요가 전혀 없으며 실내 외 사용이 가능한 유일한 난방기이다. 인공태양히터로 쾌적한 환경 조성을 만들어 따뜻하고 건강한 겨울을 보낼 수 있다. 특히 인공태양히터에서 나오는 열은 자연 햇빛과 같이 인공태양 근적외선 빛열(열)으로 강한 복사열이작용 하여 의료용으로도 응용되고 있다. 특히 인공태양 근적외선 빛열(열)은 인체피부 깊숙이 침투하여 노폐물 배출과 신진대사 촉진을 활발하게 활성화시켜 주며



로 병원이나 한의원에서도 널리 사용되고 있는 인공태양 근적외선 빛열(열)이다. 요즘 모양만 비슷한 값싼 중국산 제품들이 많이 각별한 소비자들의 주의가 필요하다.

www.sun9999.com

문의: 1577-8799

녹십자 HS

관절·연골

계단을 만나면~
한숨부터 '뚝뚝'~

관절때문에 걱정...
이젠 참지 마세요!

전화만 주시면 **무료체험본**
을 보내드립니다.

▶이런분들께 권해드립니다.

- ◎ 노화로 인해 관절건강이 이상이 있으신 분
- ◎ 관절 사용이 잦은 운동 및 등산을 즐기시는 분
- ◎ 계단을 오르내릴 때 무릎, 허리가 불편하신 분
- ◎ 과체중으로 관절 건강에 유의해야 하는 분
- ◎ 무거운 짐을 자주 들거나 관절 사용이 많으신 분
- ◎ 평소 운동량이 많으신 분
- ◎ 하루 중일 서서 일하시는 분
- ◎ 관절 사용이 많은 운동선수 분

무료 체험 5일분

미라클 MSM이란?
MSM은 연골, 인대, 연골조직 등을 구성하는 물질로 식약처로부터 기능성, 안전성 인정받은 소재입니다.

심야번호 : 2151N327

미라클 MSM 무료체험본 신청 ☎ 1577-8038