

# 시니어 환절기 건강 '한방'으로 다스려볼까

무릎관절 강화에 슬관절 지압 도움  
'기립근 강화 스트레칭' 디스크 예방  
하루 30분 뒤로 걷기 뇌졸중 막아줘

기 등 적절한 운동을 병행하는 것도 무릎 건강관리에 도움이 된다"며 "무리한 운동은 무릎 연골의 마모를 가속화 할 수 있어 체력에 맞게 점진적으로 운동량을 늘려나가는 것이 좋다"고 말했다.

10월은 건강과 관련된 기념일이 가장 많다. 2일 노인의 날을 비롯해 뇌졸중의 날, 골다공증 예방의 날 등 무려 30여 개에 달한다. 주로 나이 많은 어르신(시니어)들이 주의해야 할 질환들이다. 또한 10월에는 대한한의사협회가 지정한 '한의학의 날'(10월10일)도 있다. 대전지생 한방병원 김창연 병원장의 도움말로 시니어들이 건강하게 가을을 지내도록 건강 점검사항을 한의학적 시각에서 정리했다.

### ●관절염의 날, 슬관절 지압으로 건강관리

10월 12일은 세계보건기구(WHO)가 정한 '세계 관절염의 날'이다. 요즘처럼 일교차가 큰 가을에는 특히 무릎 관절 건강에 유의해야 한다. 낮은 기온에 혈관이 수축되면서 증상이 빠르게 악화할 수 있다.

간편한 무릎 건강관리로는 슬관절 같은 무릎 주변 혈자리 지압이 있다. 한의학에서 '무릎의 눈'이라고 부르는 슬안은 크게 내슬안과 외슬안으로 나뉜다. 양쪽 슬관절을 엄지와 검지로 3초간 지그시 눌렀다 떼어주기 10회 반복하면 무릎 주변 근육과 관절 강화에 좋다.

김창연 병원장은 "걷기나 계단 오르

### ●척추의 날, 기립근 강화로 디스크 예방

관절이 우리 몸의 움직임을 담당한다면 척추는 몸의 구조를 담당한다. 10월 16일은 척추의 날이다. 초고령화 사회를 앞두고 허리 통증은 이제 일상에 한번 이상 경험하는 흔한 질환이 되었다. 좌식 생활로 젊은 허리디스크(요추추간판탈출증) 환자도 증가하는 추세다.

평소 스트레칭으로 척추 주변 근육을 키워주는 것이 좋다. 누워서 쉽게 할 수 있는 동작으로는 '척추기립근 강화 스트레칭'이 있다. 바닥에 엎드려 누워 양팔을 머리 위로 뻗는다. 숨을 천천히 내쉬며 양팔과 다리, 머리, 가슴을 위로 들어 올린다. 균형을 잃지 않도록 주의하며 수영하듯이 왼팔과 오른다리를 동시에 들어 올렸다가 반대로 오른팔 왼다리를 들어 올리는 동작을 빠르게 교차한다. 10회 반복을 한 세트로 총 3회 실시한다. 척추기립근을 강화해 척추의 올바른 정렬과 골반 비대칭 개선에 도움이 된다.

### ●뇌졸중의 날, 예방에 뒤로 걷기 도움

뇌졸중은 어르신들이 가장 두려워하는 질환 중 하나이다. 갑자기 맞는다는 뜻을 가진 졸중(卒中)이란 질환명에서



알 수 있듯이 건강해 보이던 사람도 갑작스레 삶을 위협받을 수 있기 때문이다. 세계뇌졸중기구(WSO)는 10월 29일을 뇌졸중의 날로 정해 예방과 적극적인 치료의 필요성을 알리고 있다.

뇌졸중은 골든타임을 놓치면 위험하기 때문에 예방과 조기 치료가 중요하다. 한의학에서는 뇌졸중을 중풍(中風)이라 부른다. 현대의학적 표준치료와 함께 '한의학 구급약'이라 불리는 우황청심원을 활용하면 뇌졸중 예방과 회복에 도움을 받을 수 있다.

자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(B)급 국제학술지에 게재한 연구 논문에 따르면 대뇌피질 신경세포에 우황청심원을 처리한 결과 세포 생존율이 크게

증가하는 것으로 밝혀졌다.

뇌졸중 예방 및 증상 완화에 좋은 운동법으로는 '뒤로 걷기'가 있다. 뇌졸중 환자 재활치료에도 활용되는 운동법으로 혈관 탄력성을 증가시키고 균형 감각을 높일 수 있다는 장점이 있다. 주변에 걸려 넘어질 만한 것이 없는지 살핀 뒤 벽을 손으로 짚으면서 하루에 30분씩 걸으면 뇌졸중 예방에 효과적이다.

김창연 병원장은 "노년기도 활력있는 삶을 추구하는 액티브 시니어들이 증가하며 건강관리의 중요성이 더욱 높아지고 있다"며 "건강의 날이 집중된 10월을 맞아 자신의 건강 상태를 점검하고 생활 습관을 개선하는 노력이 중요하다"고 말했다. 김재범 기자 oldfield@donga.com

## “우울증·불안...우리 모두의 이야기” 한덕현 교수-보컬 이성우 공저 발간



중앙대병원(병원장 이한준) 정신건강의학과 한덕현 교수가 록밴드 노브레인의 보컬 이성우와 함께 쓴 '답답해서 찾아왔습니다'(사진)를 발간했다. 로커로 살아가는 이성우 개인의 이야기를 통해 이 시대 우리 모두가 느끼는 우울증과 불안 등 고민을 담고 있다. 이성우와 이야기를 나누는 정신과 의사도 곧 '우리'이기에 정신과 의사의 이야기도 책 곳곳에 숨어 있다.

한 교수는 "우울증이나 불안증을 겪을 때 가장 힘든 것은 내가 정확히 무엇 때문에 힘든지 모르는 것"이라며 "그렇기 때문에 누군가에게 이야기를 꺼내는 것이 상당히 중요하다"고 설명했다. 한 교수는 스포츠 정신의학 전문의로서 야구, 농구, 프로게임 등 다양한 분야의 프로선수들에게 심리 자문 및 상담을 하고 있다.

## 뉴트리원 비비랩, 모델 임윤아와 2년 재계약

건강기능식품 유통전문기업 뉴트리원의 이너뷰티 전문 브랜드 비비랩은 소녀시대 멤버 겸 배우인 임윤아와 모델 재계약을 맺었다. 지난해 8월 전속모델로 임윤아를 발탁한 비비랩은 이번 재계약을 통해 2년 연속 인연을 이어가게 됐다. 특히 비비랩은 전속모델 계약을 연장하면서 글로벌 모델 계약도 함께 체결했다. 아시아 시장 진출 초기 임윤아가 브랜드 글로벌 인지도 확보에 영향을 준 점이 계기가 됐다. 현재 비비랩은 중국, 베트남, 태국, 미국, 싱가포르 등 72개국에 수출하고 있다.

## 365mc, 초고효율 지방흡입 캐놀라 효율 향상

365mc는 카이스트와 공동개발 중인 초고효율 지방흡입 캐놀라 효과 검증에 나선다. 동물실험을 최근 오송 생명과학단지에서 진행해 기존보다 20% 향상된 개선된 효율을 검증했다. 캐놀라는 1974년 이탈리아의 산부인과 의사가 개발한 지방흡입기다. 365mc는 2020년 카이스트의 김대겸·김산하 교수 연구팀과 '초고효율 지방흡입 캐놀라 연구 및 개발' 협약을 맺었다. 365mc는 이번 동물실험을 토대로 2차 동물실험도 진행할 예정이다.

## 명지병원, 인체유래물은행 본격 운영

명지병원은 인체유래물은행을 오픈하고 본격적인 운영에 들어갔다. 인체유래물은행은 인간에게서 얻은 조직, 혈액, 체액, 세포, DNA 등 인체 유래물과 이를 통한 의학·임상 등 다양한 정보를 수집, 보관하고 연구에 이용하거나 제공하는 역할을 한다. 환자 신체조직을 이용해 장기 모사체(오가노이드)를 제작해 보관하는 오가노이드뱅크와는 구별된다. 명지병원은 8월 질병관리청으로부터 인체유래물은행 개설 허가를 받아 그동안 인체유래물저장실, 인체유래물처리실, 정보관리실 등의 제반 시설을 갖췄다.

편집 | 한민규 기자 stopspe@donga.com

# 가을철 어깨 통증, 오십전보다 '회전근개파열' 의심

## 건강레벨 | 우리동네 주치의의 건강학

기온이 급격히 내려가면서 몸이 움츠러들고 굳어지게 되면 경직으로 인한 통증이 발생하기도 하고 부상을 입기도 쉬워진다. 특히 이맘때, 중장년층에서 어깨 통증을 호소하며 병원을 찾는 사례가 증가한다. 회전근개 손상으로 인한 통증일 가능성이 높다.

회전근개는 어깨관절 운동의 핵심 역할을 하는 4개의 힘줄로, 하나라도 손상

되거나 끊어진 상태를 회전근개파열이라고 한다.

대표적인 증상은 특정 각도에서 발생하는 통증이다. 팔을 들어 올릴 때 통증이 느껴지며, 그 범위를 벗어나면 별다른 통증이 없는 경우도 많다. 또 팔 힘이 약해져 물건을 제대로 들고가 어렵고, 팔이 힘없이 툭 떨어지기도 한다.

흔히들 알고 있는 오십전은 대부분 비수술적 치료로도 완치될 수 있는 반면, 회전근개파열의 경우 방치하면 파열의

크기가 진행되어 결국 수술적 치료를 받아야 하는 경우가 많기 때문에 두 질환을 구분하여 정확히 진단하는 것이 중요하다.

손상이 적고 통증이 경미한 초기에는 약물·주사·재활·물리치료 등 비수술적 치료만으로도 완치가 가능하다. 하지만 회전근개가 두께 50% 이상의 부분 파열이나 전중 파열이 있는 상태라면 원래 위치에 봉합하는 수술을 시행하게 된다. 수술 대부분이 최소 절개를 통한 관절내시

경 수술로 이뤄지며, 출혈이나 감염 위험이 적고 회복이 빠르다.

수술 후 4~6주간은 보조기로 어깨를 고정하며, 이후 천천히 관절 가동범위를 정상으로 회복하게 된다.

3개월 이후부터는 근력운동이 가능하고, 6개월이 지나면 모든 정상적인 활동이 가능하다.

이재민 신세계서울병원장



## 박경호의 운수 좋은 날

10월 6일(목) 음력: 9월 11일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

쥐	소	호랑이	토끼	용	뱀
행운색: 청색 길방: 동	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 적색 길방: 남	행운색: 적색 길방: 남	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 노랑 길방: 중앙
의욕이 충만한 가운데 자신의 일이나 문제 등이 현실로 돌입되는 시기이니 현 상황에서 확장이나 변화를 시도하기 위하여 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 용기를 가져라. 일을 마무리하는 날이다.	항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 의욕이 저하되는 모습을 타인에게 들릴 수 있으니 크기의 정신이 필요할 때다. 무리하면 스스로 상처이다.	의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾는 노력 하라. 한편 변화의 과정에 있어서 독자적인 행동보다는 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 신변에 가까운 일은 성취된다.	자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 고심하게 되며 주위로부터 구설이 뒤따르기도 한다. 매사에 많은 예로가 따르니 성급하게 나서지 말고 느긋하게 돌파구를 찾으려 노력하라. 장애를 봐서 거레에 투자하라.	별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적인 여유를 필요로 한다. 보다 긍정적인 시각으로 생각하여 현 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 있다면 곧 이 위기는 극복 되겠다. 소극적으로 행동하라.	급진적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전 관계도 원활하나 과감한 행동이나 처세는 심사숙고 해야 한다. 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 혼돈의 시기이다. 전환기와 같다.
말	양	원숭이	닭	개	돼지
행운색: 노랑 길방: 중앙	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 노랑 길방: 중앙	행운색: 노랑 길방: 중앙	행운색: 흰색 길방: 서	행운색: 청색 길방: 동
자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤란한 지경에 놓이게 되며 그로인한 심리적인 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 한동안의 안정으로 다소 여유를 얻으며 생각지 않은 만남이 연출된다. 지출이 많을 때이다. 자제하라.	지금까지 쌓아올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이동, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 자격증의 취득에 있어서도 기대 이상의 결과를 얻는다. 마음을 비우고 조용히 관망하라.	오늘의 행상은 저녁놀이 산전 오복을 아름답게 장식하는 것이다. 나만 홀로 무인도에 떨어져 있는 것 같다. 급진적으로 충분치 못한데도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 자제하라. 벌여놓은 일을 마무리 짓고 싶어진다.	성급함보다는 안정을 추구하면서 담아두는 것이 도움이 된다. 가능한 한 타인의 일에는 개입을 않는 편이 좋으며 자신의 건강에 많은 신경을 기울여 안정을 도모하기 바란다. 시기를 기다리며 심신을 안정시켜라.	만사가 행통하는 운이나 큰일은 할 수가 없다. 다소 소극적이거나 할 만큼 저자세로 일에 임하면 크게 길할 것이다. 모든 일에 도를 지나치면 도리어 재해를 입기 쉬우므로 특히 대인관계 등에 신경을 많이 써야 하겠다.	심사숙고해서 경기장동을 삼가야 할 시기이다. 경솔히 나아가면 산에 산이 중첩하는 난관에 부딪힌다. 정치해야 할 때는 정치해야 한다. 태연하고 여유 있는 마음으로 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다.

## 오늘의 날씨 6일(목)

서울 60/60	인천 60/60	춘천 60/60
13 19	12 19	12 18
강릉 80/80	대전 30/30	전주 30/30
13 17	14 21	14 20
광주 30/30	대구 60/60	부산 60/60
15 21	15 20	17 21
창원 60/60	제주 60/30	지역
16 21	16 21	강수 확률 (오전/오후) 최저 최고기온°C

**스포츠동아 The sportsdonga 제3922호**

발행인·편집인 이인철 편집국장 연재호 사립총괄 김성수 광고국장 이숙옥

편집부장 안도영 스포츠부장 정재우 엔터테인먼트부장 이정연  
 산업경제부장 양형모 사진부장 고종철 인쇄 동아일보사

광고문의 02-361-1612 구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29  
 2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간

본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다. 구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

대표전화 02-361-1610 제보·투고 02-361-1616 sol@donga.com