

'스키장 건강' 이렇게



# 가벼운 부상도 목관절·척추질환 위협

스키시즌이 돌아왔다. 지난 12월 6일 영하권을 뚫는 추운 날씨에 전국 스키장에는 스키어와 스노보더의 발걸음이 이어졌다.

11월 중순 일찍 개장한 스키장들을 시작으로 12월에는 전국적으로 모든 스키장이 개장을 하며 본격적인 스키시즌이 시작됐다.

하지만 사전에 안전사고에 준비하지 않고 들뜬 마음으로 스키장에서 스키와 스노보드를 타게 되면 초보자는 물론 상급자라 하더라도 부상을 피하기 어렵다.

부상이 심각할 경우 사망까지 초래할 수 있으므로 안전사고에 대비하는 자세가 필요하다.

한국소비자원은 지난 12월 3일 스키장 안전사고 발생현황을 발표했다. 조사에 따르면 스키장 안전사고는 전년도에 비해 101.9% 급증하였으며, 20대가 스키장 안전사고에 가장 취약한 것으로 나타났다.

### 스키장 부상으로 목디스크 및 척추 질환 발병가능

일반적으로 스키장에서의 부상은 무릎, 손목, 발목, 어깨 등이 많이 발생한다.

하지만 뒤로 넘어지거나 엉덩방아를 찧으면서 허리가 약한 사람의 경우 목과

### 스키장 안전사고 예방법

1. 시작 전에는 준비운동을 운동 후에는 정리운동을 통해 근육과 관절을 풀어준다.
2. 자기 수준에 맞는 슬로프에서 타도록 한다.
3. 넘어지는 것을 두려워하지 말고, 잘 넘어지는 법을 배우도록 한다.
4. 보호장비를 반드시 착용하도록 한다.
5. 평소 체력을 단련하고, 당일 컨디션을 점검하도록 한다.
6. 음주상태에는 스키와 스노보드를 타지 않는다.
7. 피로를 느낄 때는 즉시 중단하고 휴식을 취한다.
8. 스키장 내의 안전규칙을 지키도록 한다.

김 원장은 "일자목은 목디스크 뿐만 아니라 경추 디스크, 척추통증, 고혈압, 만성두통, 어지러움증, 손저림, 만성피로 등을 유발할 수 있다."고 전했다.

일자목은 경추 구조상 앞으로 구부정하게 기울어진 상태에서 곡선이 사라지면서 신경, 혈관 및 디스크가 눌리게 된다.

그 결과 좌우 어깨의 높이가 차이나게 되는 척추측만증 및 골반의 불균형으로 인한 허리디스크까지 유발하게 된다.

### 어깨통증 지속되면 목디스크 의심해야

척추측만증 전문 강남세라의원 김수연 원장은 "스키장에서 넘어지고 난 후 1주일 이상 통증과 목과 어깨의 통증이 지속되거나, 팔이 저리고 아픈 증상이 지속된다면 목디스크를 의심해 보아야 한다."고 설명하며 "일자목은 자세를 교정하면서 반복적인 스트레칭과 운동요법으로 근육과 인대들의 경직을 풀어주어야 한다"고 전했다.

덧붙여 김 원장은 "치료를 대한 효과를 확실하게 보기 위해서는 골반이나 등뼈가 전체적으로 균형이 잡혀있는지를 정확하게 검진하고 치료를 진행해야 한다"고 말했다.

자료제공-강남세라병원

### 스키장 안전사고 20대가 가장 취약해 부상, 무릎·손목·발목 순으로 발생

척추, 골반에 무리가 발생하게 된다. 스키장에서 뒤로 넘어져 당일은 목이 빠진 정도라고 가볍게 넘기고 지나가는 경우 자칫 일자목이 되어 목디스크 질환을 유발할 수도 있다.

이와 관련하여 척추측만증 전문 강남세라의원 김수연 원장은 "목디스크는 다른 디스크보다 뇌로 향하는 많은 신경들(중추신경, 추골동맥)이 지나갈 수 있도록 지탱해주는 아주 중요한 역할을 한

다"고 설명한다. 일반적으로 목은 앞에서 볼 때 볼록한 'C'자 모양의 커브를 이루고 있다.

목이 일자가 되는 일자목이 되면 충격 흡수 능력이 떨어져 목뼈 사이에 쿠션 역할을 해주던 디스크 역시 지속적인 압박을 받아 납작하게 된다.

그리고 결국에는 목디스크 질환을 유발하거나 목의 퇴행화가 촉진 될 수 있다.

## 암생존자 60%, 2차암 검진 권유받은 적 없어

암 생존자 27%, 2차암 발생 위험 일반인보다 낮다 오해

암 생존자는 일반인에 비해 2차암 발생 위험이 높음에도 불구하고 의료진으로부터 40%만이 2차암 검진에 대한 권유를 받는 것으로 나타났다.

아울러 암 생존자 27%는 이차암이 발생할 위험이 일반인에 비해서 오히려 낮다는 잘못된 인식을 가지고 있는 것으로 조사됐다.

이와 같은 결과는 국립암센터(원장 이진수, <http://www.ncc.re.kr>) 운영호 박사팀이 국립암센터, 강남치병원, 서울이산병원, 삼성서울병원, 계명대동산의료원, 경희대병원 등 6개 병원의 40세 이상 자궁경부암 생존자 809명을 조사한 연구에서 밝혀졌다.

연구에 따르면 자궁경부암 생존자 중 65세 이상의 고령층이 자연사망에 비해

2.1배 정도 위암 검진이나 유방암 검진을 덜 받았으며, 저소득층의 경우 고소득층에 비해 1.6배 정도 위암 검진이나 유방암 검진을 덜 받았다.

그러나, 의료진으로부터 다른 부위의 암에 대한 검진을 권유받은 적이 있거나, 암 생존자의 2차암 위험이 높다는 인식을 가지고 있는 자궁경부암 생존자는 유방암 검진을 더욱 많이 받은 것으로 나타나 의사가 암 검진을 적극적으로 권유할 필요가 있는 것으로 확인됐다.

특히 자궁경부암 생존자들이 검사 받기를 꺼려하는 이유로는 '암 검진을 받을 경우 암이 발견될지도 모른다는 두려움'이 40%, '경제적인 부담'이 22%, '검진의 불편함'이 12% 등으로 조사됐으며 '건강에 대한 자신감'이 10%로



그 뒤를 이었다.

국립암센터 이진수 원장은 "이와 같은 결과는 암 치료가 끝난 암 생존자를 대상으로 특성화된 맞춤형 토달케어 프로그램이 필요함을 보여준다."면서 "국립암센터는 암예방검진센터에 암 생존자를 대상으로 한 맞춤형 암예방 검진 시스템을 개발하여 시행하고 있다."고 말했다.

김대영 기자 kny@eduyonhap.com

## 숫가마 대기오염 심각, 규제대상에 포함키로

환경부(장관 이만희)는 숫가마에서 발생하는 먼지, 악취 등으로 인한 환경민원 증가에 따라 금년 8월부터 11월까지 국립환경과학원, 환경관리공단 및 경기도 등 자치단체와 합동으로 숫가마에 대한 오염물질 배출실태를 조사했다.

이번 조사는 숫가마 사업장(12개소)의 배출시설 및 방지시설의 운영실태, 대기오염물질 및 악취 배출특성을 파악하여 보다 체계적인 오염물질 관리방안을 모색하기 위하여 실시됐다.

숫가마에서 배출되는 오염물질을 조사한 결과는 다음과 같다.

대부분의 사업장이 배출허용기준(탄화시설) 이내로 대기오염물질을 배출하고 있었으나, 일부 시설의 경우 먼지 배출농도가 배출허용기준(100 mg/Sm이하)을 5배 이상 초과한 것으로 나타났다.

악취 오염도는 모든 조사대상시설에서 악취배출허용기준(희석배수 500이하)을 13~41배 초과한 것으로 조사됐다.

또한, 일부 시설에서는 설치된 방지시설의 효율이 떨어져 오염물질이 제대로 처리되지 못하고 배출되는 것으로

나타났다.

이에 따라 환경부는 그동안 관리대상에서 제외되었던 숫가마 중 국토의 이용 및 계획에 관한 법률에 의한 도시지역과 관리지역에 위치한 숫가마를 규제대상에 포함시키고 악취 저감을 위한 기술지원도 강화할 계획이다.

우선, 대기오염물질이 배출됨에도 그동안 배출시설에서 제외되어 있었던 숫가마 점밀방 중 주거지역에 인접하여 민원 발생소지가 있는 도시지역 및 관리지역안의 용적이 30m<sup>3</sup>이상인 숫가마의 경우 배출시설에 포함시켜 관리를 강화하도록 대기환경보전법 시행규칙 개정을 추진 중이다.

또한, 숫가마에서 발생하는 악취를 저감하기 위하여 환경관리공단을 통한 악취 기술지원을 강화하고, 장기적으로 숫가마를 악취배출시설로 관리하는 방안을 검토 추진할 계획이다.

대기오염물질 배출시설에 포함할 경우 숫가마 사업장은 배출시설의 설치를 신고하고, 방지시설을 설치하여 배출허용기준 이하로 오염물질을 배출해야 한다.

홍성인 기자 hsi@eduyonhap.com

목 마르다고 급하다고 아직도 아무 곳에서도 효과없는 광고를 하고 계십니까?

에드블렌은 목이 마르고, 급격히 건조해지는 목을 완화시켜주는 효과가 뛰어난 목수용 보습제입니다. 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제인 에드블렌은 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제입니다. 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제입니다.

에드블렌은 목이 마르고, 급격히 건조해지는 목을 완화시켜주는 효과가 뛰어난 목수용 보습제입니다. 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제인 에드블렌은 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제입니다.

에드블렌은 목이 마르고, 급격히 건조해지는 목을 완화시켜주는 효과가 뛰어난 목수용 보습제입니다. 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제인 에드블렌은 목의 건조함을 완화시켜주는 목수용 보습제입니다.

### 롯데캐피탈 신용대출

입금 용도 (CAPLOAN GOLD)

- ▶대출기간: 12개월, 24개월, 36개월 등 최대 36개월
- ▶대출금리: 연 10.5% (대출금리 10.5% + 신용등급에 따른 차등금리)
- ▶대출한도: 최대 500만원 ~ 최대 1,000만원
- ▶대출방식: 원금상환 방식, 원금차입 방식
- ▶대출기간: 1~12년
- ▶대출금리: 연 7%~10% (신용등급 및 담보 유무에 따라 차등 적용)
- ▶대출한도: 1억
- ▶대출방식: 선입금, 선입금, 후입금(이자보통), 또는 사업자금용

신용 (CAPLOAN)

- ▶대출기간: 12개월, 24개월, 36개월 등 최대 36개월
- ▶대출금리: 연 10.5% (대출금리 10.5% + 신용등급에 따른 차등금리)
- ▶대출한도: 최대 500만원 ~ 최대 1,000만원
- ▶대출방식: 원금상환 방식, 원금차입 방식
- ▶대출기간: 1~12년
- ▶대출금리: 연 7%~10% (신용등급 및 담보 유무에 따라 차등 적용)
- ▶대출한도: 1억
- ▶대출방식: 선입금, 선입금, 후입금(이자보통), 또는 사업자금용

롯데캐피탈(주) LOTTE CAPITAL

<http://www.lotte4u.com>  
상담사: 김혁근 010-9468-6568

사업자 여러분의 성공비즈니스를 위한 든든한 파트너!

### 이원식세무회계사무소

최고의 세무, 회계, 법률 전문 인력 보유

- 01 세무상담
  - 세무상담 전문 세무사
  - 세무법인, 회계법인, 세무사
  - 세무법인, 회계법인, 세무사
- 02 기업회계 및 각종 세무법인업무
  - 기업회계 및 세무법인
  - 각종 세무법인업무
- 03 회계업무

이원식세무회계사무소

TEL | 0322046-0962 FAX | 0322046-0091