가을등산, 왜 내려올 때 무릎이 더 아플까?



이 준 민 박사의 건강운동 가이드

단풍철 산을 오를 때는 숨이 차고 다리가 무겁다. 그런데 정작 무릎 통증은 정상에서 내려오는 길에 시작되는 경우가 많다. 올라갈 때는 괜찮았는데 왜 내려올 때 더 아픈 걸까?

소방청에 따르면 최근 3년간 산악사고 구조 건수의 12.4%가 10~11월에 집중됐고 실족과 추락이 가장 많았다. 아름다운 단풍만큼이나 내려오는 길에 주의를 기울여야 하는 이유다.

오르막과 내리막은 다리가 하는 일이 다르다. 오르막에서는 몸을 위로 밀어 올리느라 숨이 차고 엉덩이와 허벅지, 종아리 근육이 힘을 낸다. 내리막에서는 중력에 끌려 내려가는 몸이 너무 빨라지지 않도록 다리가 걸음마다 '브레이크'를 건다.

특히 허벅지 앞쪽 근육은 늘어나면서 힘을 낸다. 계단을 내려갈 때 허벅지가 버티는 것과 비슷하다. 무릎을 굽힌 채 체중을 받아야 하므로 무릎뼈 뒤쪽의 압박도 커질 수 있다. 이미 오르막에서 지친 상태라면 발을 디디는 동작이 거칠어지고 균형을 잃기도 쉽다.

그렇다고 내리막을 걸으면 무릎이 반드시 손상된다는 뜻은 아니다. 걷기와 계단 오르기처럼 관절에 힘이 가해지는 동작은 일상에도 많다. 문제는 내 체력이 감당하기 어려운 경사와 거리를 갑자기 선택하거나, 피로한 상태에서 서둘러 내려올 때다.

하산할 때 가장 먼저 조절할 것은 속도와 보폭이다. 큰 걸음으로 성큼성큼 내려가거나 높은 턱에서 뛰어내리면 한 걸음마다 몸을 멈추는 부담이 커질 수 있다. 급한 내리막에서는 속도를 낮추고 평소보다 보폭을 조금 줄여보자. 발을 몸에서 너무 멀리 내딛거나 쿵 내려놓지 말고 짧고 안정적으로 디딘다. 허벅지가 떨리거나 발을 정확히 놓기 어려워지면 안전한 곳에서 잠시 쉬는 편이 낫다.

배낭도 가볍게 꾸리는 편이 좋다. 물과 보온 의류 등 필요한 것은 챙기되 불필요한 짐은 줄이고, 안에서 흔들리지 않도록 한다. 정상에 오를 체력뿐 아니라 하산할 체력과 시간까지 남겨두는 것도 중요하다.

등산 스틱도 도움이 될 수 있다. 일부 연구에서는 스틱을 사용했을 때 내리막에서 무릎 주변의 힘이 줄었다. 두 팔로 지면을 함께 지지하면 하체에 집중되던 부담을 나누고 균형을 잡는 데도 도움이 된다.

하지만 스틱이 모든 무릎 통증과 부상을 막아주는 것은 아니다. 관련 연구는 참가자가 적고 일정한 경사로에서 진행된 경우가 많아 실제 산에서 부상을 예방하는지는 충분히 확인되지 않았다. 처음에는 평지에서 길이와 사용법을 익히고, 스틱을 쓴다는 이유로 평소보다 빠르게 내려오지 않아야 한다.

최근 공원에서 볼 수 있는 '노르딕 워킹'도 스틱을 사용하지만 등산 스틱과 목적이 다르다. 등산 스틱이 울퉁불퉁한 길에서 몸을 지지하는 데 주로 쓰인다면 노르딕 워킹은 평지나 완만한 길에서 스틱을 뒤로 밀며 상체까지 적극적으로 움직이는 걷기 운동이다.

노르딕 워킹은 일반 걷기보다 팔과 상체를 더 사용해 운동 강도를 높이는 데 도움이 될 수 있다. 다만 일반 걷기보다 무릎 부담을 확실히 줄여준다는 근거는 부족하다.

장비보다 먼저 살펴야 할 것은 체력이다. 평소 짧고 완만한 코스부터 걷고 스쿼트나 낮은 계단에서 천천히 내려오는 동작으로 다리를 준비한다. 이런 운동이 부상을 완전히 막는 것은 아니지만 하산할 때 필요한 근육과 동작을 미리 경험하게 한다.

산행 뒤 허벅지가 가볍게 뻐근한 것은 흔할 수 있다. 하지만 무릎이 붓거나 절뚝거릴 정도로 아프고 날카로운 통증이나 무릎이 빠질 듯한 느낌이 계속된다면 무리해서 다음 산행을 이어가지 않는 것이 좋다.

등산은 정상에 도착했을 때가 아니라 안전하게 내려왔을 때 끝난다. 내리막에서 속도를 낮추고 보폭을 줄이며, 피로해지기 전에 쉬는 것이 안전한 하산의 시작이다.

/스포츠운동의학 박사·고려대학교 스포츠의학과 외래교수

실손 전환, 철회권도 보호해야



기자 수첩

김 주 형 〈금융부〉

보험사는 5세대 실손보험으로 바꾼 가입자에게 철회 조건이 달라지기 전에 한 번 더 알려야 한다.

지난 23일 시작된 전환 할인은 보험료가 부담스러워 실손을 계속 유지할지 고민하던 가입자에게 분명 반가운 선택지다. 2013년 3월 이전에 가입한 초기 1·2세대 실손 가운데 재가입 조건이 없는 계약이 대상이다. 같은 보험사의 5세대로 옮기면 3년간 5세대 보장 보험료의 50%를 할인받는다.

금융위원회가 발표한 60대 여성 사례를 보면 1세대 월 보험료는 17만6982원이다. 5세대로 바꾸면 할인 적용 시 2만1620원, 미적용 시 4만3241원이다. 실제 4년 차 보험료는 그때의 요율과 가입자 연령 등에 따라 달라질 수 있다. 실제 4년 차 보험료는 그때의 요율과 가입자 연령 등에 따라 달라질 수 있다. 3년 할인을 모두 받은 뒤 할인 없는 보험료를 낼 때면 전환 철회 기한은 이미 지나 있다.

다만 전환 할인 제도는 숙려기간이 끝난 뒤 최대 6개월의 철회 기간을 두고, 보험금 지급 사유가 생긴 경우에는 그중 첫 3개월 안에만 철회를 허용한다.

만약 숙려기간이 끝난 지 넉 달째, 보장 대상인 비급여 검사를 받고 보험금이 얼마나 나올지 알아봤을때, 예상보다 자기부담이 커 기존 계약으로 돌아가려 해도, 검사로 보험금 지급 사유가 생겼다면 전환을 철회할 수 없다. 아직 보험금을 청구하지 않았고 6개월도 지나지 않은 때다.

생명보험협회는 전환에 앞서 기존 실손과 5세대의 보험료와 보장을 비교해 안내한다고 설명한다. 협회 안내문에는 철회 조건도 담겨 있다. 전환 뒤 보험사가 계약자에게 철회 기한을 따로 알리는지는 공개 자료로 확인하기 어렵다.

금융당국은 제도 시행 뒤 부당한 전환 권유를 점검하겠다고 밝혔다. 당국은 두 차례 재안내의 시점과 내용을 보험사 공통 기준으로 정해야 한다. 사후 점검에서는 보험사가 철회 조건이 바뀌기 전에 계약자에게 언제, 무엇을 알렸는지까지 확인해야 한다.

보험사는 숙려기간이 끝난 뒤 3개월을 앞두고 철회 조건이 바뀌는 날짜와 그 이후 적용될 조건을 계약자에게 알려야 한다. 6개월이 되기 전에는 철회가 가능한 조건과 마지막 신청일, 신청 방법을 다시 안내해야 한다. 문자나 앱 알림에서 보험료와 보장 내용도 다시 볼 수 있어야 한다.

/gh471@metroseoul.co.kr

재미로 보는 오늘의 운세 11월 25일 (음 10월 17일) 포춘토리(www.fortunetory.com)

쥐 **48년생** 막히는 일이 반복됩니다. **60년생** 금전운이 좋아 일이 잘 풀립니다. **72년생** 생활을 좀 더 차분하고 안정적으로 사세요. **84년생** 외출하여 움직여야 운이 따르게 됩니다.

소 **49년생** 남의 일에 마음 쓰지 말고 침착히 행동하세요. **61년생** 권력이 다가 아닙니다. **73년생** 어디를 가도 반기는 이가 없어 슬픕니다. **85년생** 오늘은 근신할 때 입니다.

호랑이 **50년생** 아직 운기가 밝아지지 않았습니다. **62년생** 기력이 돌아 오게됩니다. **74년생** 무리하게 앞으로 전진하는 것은 삼가 해야 합니다. **86년생** 휴식은 훗날 큰일을 할 수 있는 밑거름이 됩니다.

토끼 **51년생** 금전적인 거래는 모두 길하지 못한 상황입니다. **63년생** 업종을 바꾸거나 전면적인 개혁, 확장은 불길합니다. **75년생** 잠시 쉬도록 하세요. **87년생** 애정운이 좋아 기분이 좋습니다.

용 **52년생** 조상들의 지혜를 잘 되새겨 두어야 할 시기입니다. **64년생** 밀려오는 업무에 너무 지쳐있습니다. **76년생** 모든 것은 변하기 마련입니다. **88년생** 귀하에게도 친구가 필요합니다.

뱀 **53년생** 귀하도 많이 변하고 있습니다. **65년생** 발전과 명예는 현재로써는 환상일 뿐입니다. **77년생** 감당하기 어려운 상황에 처해 있습니다. **89년생** 금전적인 손실에 대비하세요.

말 **54년생** 여행을 통해 귀인을 만날 수 있습니다. **66년생** 아침부터 매우 흥분되어 있습니다. **78년생** 뜻밖의 횡재를 맞게 됩니다. **90년생** 하루 일과가 무난하고 평화롭게 진행됩니다.

양 **55년생** 상당히 기분이 좋은 날이 될 것입니다. **67년생** 돈을 만지게 되는 인연이 있을 수 있습니다. **79년생** 엉뚱하게 돈에 욕심이 생기면 길하지 못합니다. **91년생** 매사에 겸손하세요.

원숭이 **56년생** 너무 서두르는 경향이 있습니다. **68년생** 의외의 수입으로 오만해 질 수 있습니다. **80년생** 다른 사람들을 위해 일을 하세요. **92년생** 예상하지 못했던 또 다른 기쁨이 생기는 날입니다.

닭 **57년생** 오늘만큼은 고집을 버리세요. **69년생** 즐거운 시간을 갖게 될 것입니다. **81년생** 과소비를 할 수 있으나 알아채지 못합니다. **93년생** 이성과의 교제가 이루어져 흐뭇한 감정을 갖게 됩니다.

개 **58년생** 어떤 일이든 지금은 때가 아닙니다. **70년생** 정신만 차리면 잘 이겨 나아갈 수 있습니다. **82년생** 좀 더 기다려 보세요. **94년생** 느낌이 좋은 사람과 인연이 생길 수 있습니다.

돼지 **59년생** 예상하지 못한 손실이 발생하겠습니다. **71년생** 도전은 다음으로 미루세요. **83년생** 불행한 일이 발생하겠으나 잘 극복합니다. **95년생** 이 시기에 여행을 떠나면 길하지 못합니다.



김상회의 四季

가도벌괵, 길 빌리기

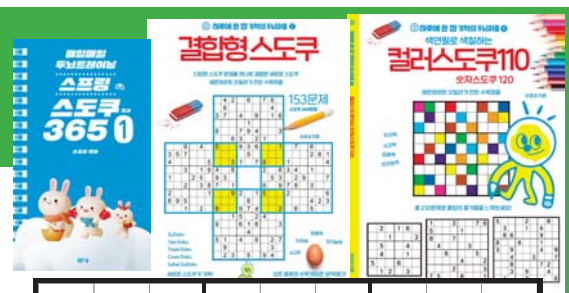
살다 보면 정면으로 부딪쳐서는 도저히 넘어서기 힘겨운 상대를 만나는 때가 있다. 밀어붙이려니 손해가 커지고, 정면으로 맞서려니 자신의 약점만 드러난다. 이럴 때는 상대를 직접 공략하기보다 다른 사람의 도움을 받아 우회로를 택해보는 것이다. 상대가 원하는 것을 들어주면서 자신에게 유리한 길을 만드는 방법이다. 중국 고대 병법 36계에는 이러한 계책이 있다. 가도벌괵, 길을 빌려 괵나라를 친다는 뜻인데, 단순히 남의 길을 이용한다는 의미가 아니다. 다른 사람의 호의나 협조를 얻어 목표에 접근하고, 그 과정에서 자신의 실속을 챙기는 전략이다. 가도벌괵 에서 중요한 것은 다른 사람의 경험과 협조를 통해 꼬인 문제를 풀어가는 것이다. 여기서 다른 사람의 협조를 얻기 위해 꼭 명심해야 할 점이 있다.

먼저 상대방을 적으로만 여기지 말고 협력의 대상으로 생각해야 한다. 예를 들어, 자신은 기획안을 작성하는 데 능숙하지만, 발표에 약하고 경쟁 상대인 동료는 발표를 잘하지만, 자료 정리에 어려움을 겪는다고 하자. 서로 경쟁자로만 생각하면 각자 약점을 감추느라 바쁘겠지만, 역할을 나누면 두 사람 모두 좋은 평가를 받을 수 있다. 다음으로는 권한과 경험을 빌릴 줄도 알아야 한다는 것이다. 회사에서 자신의 직급이 낮다면, 불합리한 업무 절차를 개선하겠다고 나서봐야 목소리에 힘이 실리지 않는다. 그런 때는 개선안을 만들어 상사의 승인을 얻는 게 방법이다. 목표를 달성하기 위해 상사라는 자원을 활용하는 것이다. 이처럼 경험과 권한을 빌리는 것도 능력이다. 가도벌괵은 남의 길을 빌리는 기술이지만, 그 속에는 길을 읽는 안목이 담겨 있다. 막힌 길 앞에서 좌절하지 말고 길이 없을 때는 걸음을 멈추고 자신이 가진 것과 부족한 것을 살피고, 주변의 자원을 활용하며, 더 나은 길을 찾아 나선다.

'김상회의 사계'에서는 애독자를 위해 전화·방문상담을 해드립니다.

김상회 역학연구원02) 533-8877 / www.saju4000.com

매일매일 두뇌트레이닝 스도쿠365



문제출제:손호성

새로운 고난이도의 월드퍼즐을 즐겨보세요

http://www.argo9.com

문제풀이: 3X3 스도쿠 X는 가로,세로,3X3박스에 1부터 9의 숫자가 대각선 회색 9칸에 1부터 9의 숫자가 겹치지 않게 푸는 퍼즐입니다.

2	7			8		1		
6				1		3		9
			4					5
4			8			7		
8								6
		7			9			8
7					5			
1		6		7				3
		5		6			2	7

2		3						9
			3					
			7	1	2			5
		2	4		9	8	6	
		8				2		
	7	4	8		3	9		
7			9	3	6			
					7			
3						5		4

할인도서

2	1	3	6	5	4	7	8	9
5	6	7	3	9	8	4	1	2
4	8	9	7	1	2	6	3	5
1	5	2	4	7	9	8	6	3
9	3	8	1	6	5	2	4	7
6	7	4	8	2	3	9	5	1
7	4	5	9	3	6	1	2	8
8	2	1	5	4	7	3	9	6
3	9	6	2	8	1	5	7	4

2	7	9	5	8	3	1	6	4
6	5	4	7	1	2	3	8	9
3	8	1	4	9	6	2	7	5
4	6	3	8	5	1	7	9	2
8	9	2	3	4	7	5	1	6
5	1	7	6	2	9	4	3	8
7	2	8	9	3	5	6	4	1
1	4	6	2	7	8	9	5	3
9	3	5	1	6	4	8	2	7

metro 메트로미디어

서울시 종로구 자하문로17길 18. TEL:02)721-9800, FAX:02)730-1551

발 행·편 집 인	이 장 규	편집국장	윤 휘 종
인 쇄 인	중앙일보(주)		
광고문의 / 독자센터	02)721-9851,9826 / 02)721-9861		
일간 메트로 <일반 일간신문, 무료>	서울 가00206 2002년5월28일 제6042호		
일간 메트로경제 <유료, 월 2만원>	서울 가50111 2017년3월09일 제2146호		

본지는 한국신문윤리위원회의 서약사로서 신문윤리강령을 준수합니다.