

같이 보기

: 미디어 속 직업병

영화 <자전거왕 엄복동>은 평범한 인물 엄복동(정지훈 분)이 자전거(자전거) 한 대로 조선의 희망이 된 이야기를 그린다. 우연한 기회를 통해 자전거를 접한 엄복동은 타고난 재능과 끝없는 노력으로 각종 대회에서 우승을 휩쓴다. 그러나 엄복동처럼 고강도 훈련을 지속하다보면 건강에 해를 끼칠 수 있다. 특히 운동 후 근육통이 오래 지속되거나 소변색이 짙어질 경우 '횡문근융해증'을 의심해봐야 한다.

글 편집실

땀 뻘뻘 격한 운동하는 스포츠 선수에게 나타날 수 있는 병

영화 <자전거왕 엄복동(2019)>을 통해 본
횡문근융해증



고강도 훈련에 매진하는 <자전차왕 엄복동> 주인공, 횡문근융해증 조심해야

영화 <자전차왕 엄복동>은 1920년대 일제강점기 당시 일본이 한국을 지배하기 위해 벌인 자전거 대회에서 일본 선수들을 제치고 우승한 자전거 선수 '엄복동'의 실화를 바탕으로 한 작품이다.

가난한 농민 가정에서 태어나 농사 일과 물장수 일을 하는 엄복동은 가족의 생계를 위해 경성으로 떠나고, 오직 우승 상금을 얻으려고 일미상회 자전차 선수단에 가입한다. 신인답지 않게 눈에 띄는 자전차 실력으로 일미상회 사장인 '황재호(이범수 분)'의 눈에 띈다. 이후 엄복동은 강도 높은 훈련을 버텨내며 자전차 대회에 참여할 2인의 선수 중 한 명으로 발탁된다. 그는 처음 출전한 전조선 자전차대회에서 일본 대표 선수들을 제치고 조선인 최초로 우승을 거머쥔다.

엄복동의 연전연승에 조선인들 사기가 높아지는 것을 경계하던 조선총독부는 일본의 자전차 실력자 '카즈라(정석원 분)'를 불러들이기도 한다. 엄복동은 카즈라가 참여한 자전차 대회에서 우승을 위해 혼신의 힘을 불태운다.

엄복동처럼 고강도 훈련을 받다보면 관절과 근육에 무리가 가기 마련이다. 특히 요즘처럼 무더운 여름날 갑작스러운 고강도의 근육 운동이나, 운동의 효과를 극대화하기 위해 실내온도를 높이고 운동을 하는 경우에는 횡문근융해증 발생 위험도가 높아지므로 각별한 주의가 필요하다.

고온다습한 여름철에 환자 수 늘어, 신장 손상 예방 위해서는 빨리 병원 찾아야

횡문근은 신체를 움직이는 부위에 붙어있는 가로무늬 근육이다. 장시간 강도 높은 운동을 하거나 평소 잘 사용하지 않는 근육을 무리하게 쓸 경우, 에너지 소모량이 증가하면서 근육으로 공급돼야 할 에너지가 부족해진다. 근육은 에너지 결핍 상황에서도 수축과 팽창을 반복하는

데, 이것이 지속되면 근육 세포막이 손상된다. 이때, 손상된 세포막에서 미오글로빈, 칼륨, 인 등이 방출돼 체액으로 유입되면서 신장이나 심장 등에 문제를 일으키는 증상이 횡문근융해증이다. 특히 미오글로빈은 신장의 기능을 떨어뜨리면서 급성 세뇨관 괴사나 신부전증을 일으켜 혈액투석 치료를 받아야 할 수 있다.

횡문근융해증을 의심할 수 있는 증상은 많다. 그중 소변 색이 가장 뚜렷한 단서다. 미오글로빈과 칼륨 등이 섞이면서 소변 색이 콜라색으로 변하기 때문이다. 환경도 고려해야 한다. 여름철과 같이 고온다습한 환경은 횡문근융해증의 발생 위험도를 높인다. 우리 몸은 42℃ 정도 되는 고온에 오래 노출되면 에너지를 얻는 대사 과정이 억제되고 근육 세포 막을 이루는 지질이 녹기 시작한다. 횡문근융해증이 나타날 수 있는 완벽한 환경인 셈이다. 따라서 고온에서 운동하는 것은 되도록 피하는 게 좋다. 물을 자주 마시는 것 또한 필요하다. ☺

횡문근융해증이 의심되나요? 체크해보세요!

- 극심한 근육통이 나타난다.
- 국소부위에 부종이 발생한다.
- 전신이 무기력해진다.
- 적갈색의 진한 소변을 본다.

※자가진단 체크리스트 중 운동 후 1개 이상의 증상이 있다면 횡문근융해증을 의심해볼 수 있다. 휴식에 신경 쓰는 것이 좋으며 증상을 느꼈다면 병원을 찾아야 한다.



TIP

횡문근융해증, 이렇게 예방해요!

- 충분한 준비운동 후에 근육 운동을 서서히 단계적으로 시작한다.
- 근육 세포의 막을 녹이는 고온 다습한 환경에서는 운동을 피한다.
- 물을 충분히 섭취하고 전해질 보충이 가능한 스포츠음료 등을 함께 마셔준다.
- 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 무기질 등을 골고루 섭취한다.