

건강 칼럼

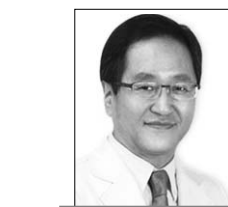
‘농활’ 매력에 빠진 대학생들이 조심해야 할 것들

농촌 봉사활동(농활)이 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 이후 다시 활기를 띠고 있다고 한다. 농촌고령화에 코로나19까지 겹치면서 농가 일손이 부족한 상황에 가문의 단비 같은 소식이다. 필자도 학창 시절 굵은 땀방울을 흘리며 방학 때마다 농활을 다녔던 즐거운 기억이 난다.

지금 떠올려 보면 즐거운 추억이지만 당시 농활을 마친 뒤 어김없이 찾아오는 근육통과 수심으로 고생했던 날도 많았다. 특히 무거운 수확물을 들고 다니다 허리에 무리가 가 파스를 허리 곳곳에 붙이며 일을 했던 기억이 생경하다.

현재 척추·관절 환자들을 치료하는 의료진으로서 그 때를 돌이켜 보면 정말 아찔했던 경험이다. 열정과 패기만 믿고 조금만 더 무리 했으면 소위 허리디스크(요추추간판탈출증)로 며칠을 앓아 누웠을 것이다. 이에 의료진의 입장에서 방향을 앞두고 농활을 떠나는 학생들에게 도움이 될 만한 척추·관절 건강 정보를 소개하고자 한다.

농활에서 발을 매거나 피를 뽑는 작업 등을 하다 보면 대개는 허리를 굽힌 채 일을 하게 된다. 농사일을 처음 해보는 대학생들의 경우 요령 없이 무작정 이 자세를 지속적으로 취하게 된다. 문제는 허리



박경수

평촌자생한의원 대표원장

를 굽히는 자세에선 척추 사이의 디스크(추간관)에 가해지는 압력이 50% 증가한다는 점이다. 때문에 허리에 부하가 쌓이고 주변 근육과 인대 등이 스트레스를 받으며 경직된다.

특히 이런 상황에서 무거운 수확물을 허릿심으로 들어 올리다 보면 자칫 허리를 삐끗하는 상황에 직면할 수도 있다.

따라서 허리 건강을 챙기면서 작업에 나서야 무탈하게 농활을 마칠 수 있다. 먼저 작업에 나서기 전 스트레칭을 통해 척추와 허리 주변 근육을 부드럽게 풀어주는 게 좋다. 작업 시에는 허리를 마냥 굽히고 일하기 보다 20~30분에 한 번씩은 허리를 펴줘야 척추에 가해지는 부담을 적절하게 해소시킬 수 있다. 척추의 압력을 낮추는 동작으로는 가볍게 허리 돌리기와 기지개 켜기 등이 있다.

무거운 짐을 들 때는 혼자 들기보다 들어 올리는 편이 낫다. 만약 혼자 수확물을 들어야 한다면 허릿심이 아닌 무릎 힘으로 들어올려야 허리 부상을 예방할 수 있다. 아울러 일일이 짐을 짊어지고 나르기 보다 수레 등을 이용한다면 허리에 가해지는 부담 자체를 없앨 수 있다.

그럼에도 평소 쓰지 않는 근육을 무리하게 쓰다 보면 허리를 삐끗해 요추염좌를 겪을 수 있다. 이런 경우 대부분 충분한 휴식을 통해 2~3주내 통증이 완화된다. 하지만 이후에도 통증이 사라지지 않는다면 근육 및 인대 손상이 심한 상태다. 이를 방지하면 디스크에 직접적으로 충격과 하중이 쌓이고 허리 디스크로 이어질 수 있다. 따라서 가까운 병원을 방문해 자신의 허리 상태를 살피고 증상에 맞는 치료에 나서도록 해야 한다.

한방에서는 추나요법과 침치료, 약침, 한약 처방이 병행된 한방통합치료를 통해 요추염좌를 치료한다. 먼저 허리를 삐끗하면서 틀어진 뼈와 근육을 한의사가 손 또는 신체 일부로 밀고 당기는 추나요법으로 척추 불균형을 해소시킨다. 이어 침치료로 경직된 근육과 인대를 풀어주고 항염 효과가 뛰어난 한약침을 통증 부위에 직접 놓아 통증을 빠르게 없앤다. 여기에 근육과 인대 강화에 좋은 한약을 체질에 맞게 복용하면 높은 치료 효과를 기대할 수 있다.

특히 침치료는 여러 연구논문을 통해 그 효과가 입증됐다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCKE급 국제학술지 ‘플로스원(PLoS ONE)’에 게재한 연구논문에 따르면, 침치료를 받은 요통 환자의 요추 수술률이 38% 가량 낮아졌다. 특히 침치료를 빨리 받은 환자일수록 수술률이 더 낮게 나타났다.

코로나 학번으로 불리는 대학생들이 본격적으로 대학 행사에 적극 참여하는 분위기다.

단연 오는 방학을 맞아 시작되는 농활 프로그램도 인기라고 한다. 추억거리를 만드는 것도 좋지만 허리 건강을 챙겨야 비로소 즐거운 기억을 간직할 수 있다. 무슨 일이든지 마음이 들뜨면 다치기 쉽다는 점을 잊지 말자.

사진으로 보는 지구촌 소식

냄비 두드리며 시위하는 브라질 남성



21일 브라질 상파울루에서 한 남성이 냄비를 두드리며 시위에 참여하고 있다. 시위대는 더 나은 주택 정책과 6월 말에 만료되는 무허가 입주자 퇴거 유예 조치에 대한 연장을 요구하며 거리로 나섰다. 앞서 브라질 대법원은 코로나19 팬데믹 동안 노숙인과 빈민 수가 급증하자 무허가 거주자들을 강제 퇴거하지 않고 유예한 바 있다.

파업으로 텅 빈 런던 기차역



21일(현지시간) 영국 런던에서 한 시민이 철도해운노조(RMT) 파업으로 영업하지 않는 유스턴역을 사진 찍고 있다. 영국 철도시설공단인 네트워크 레일과 RMT 노조원 약 4만 명은 임금인상 등을 요구하며 21, 23, 25일 파업에 들어가며 이는 30년 만의 최대 규모다.

사설

국내 자산 거품 상태

최근 미국에서 뉴욕 증시의 거품 붕괴가 시작됐다. 문제는 국내 자산시장이 2000년대 초 정보기술(IT) 주가 폭락한 닷컴버블 붕괴 때보다 위험해질 수 있다는 점이다.

전문가들은 “주식, 부동산, 가상자산 등 모든 자산이 거품 상태여서 2000년 닷컴, 2008년 부동산 거품 붕괴 때와 2020년 코로나19 사태보다 심각할 수 있다”고 말한다.

채권시장은 거품이 꺼졌고 주식시장은 붕괴 과정에 있으며 부동산 시장은 거품이 걷히기 시작할 수 있다는 분석이다. 코스피는 한 차례 반등을 거쳐 하락한 후 3~4년간 박스권에서 제자리걸음을 한다는 것이다.

거품 투자자 제러미 그랜섬도 최근 미국 증시가 2000년 닷컴 버블과 유사하다며 거품이 빠지는 과정이 시작됐다고 분석했다.

그는 “현 상황은 2000년보다 더 심각하다”며 “미국 주식에만 거품이 끼었던 2000년과 달리

지금은 부동산, 채권 등 모든 자산 가격이 부풀려져 있다는 점에서 1980년대 일본의 거대 자산 버블과도 유사하다”고 강조했다.

특히 가상화폐인 비트코인은 현재의 반 토막 수준까지 떨어질 수 있다는 전망이다. 코스피는 1.600 인덱스까지 내려갈 수 있다는 것이다.

주요국의 통화 긴축 정책으로 시중 유동성이 줄어들면 주요 자산의 가격 하락은 불가피하다. 미국 연방준비제도(Fed)는 7월에도 빅스텝 가능성을 열어놓고 있다.

전문가들은 연준이 현재 연 0.75~1.0% 수준인 기준금리를 내년엔 최고 3.00%까지 올릴 것으로 관측하고 있다. 한국은행도 기준금리를 연 2.50%까지 인상할 것으로 보인다.

2000년 닷컴버블이 붕괴하고서 주가가 이전 수준을 다시 넘기까지 10년이 걸렸다. 부진한 장세는 상당 기간 지속될 전망이다.

전북 기업 이전 걸림돌

기업의 전북 이전이나 신증설이 총체적으로 불리한 여건에 놓인 것으로 드러났다. 이 같은 내용은 최근 전국경제인연합회가 매출액 1천대 기업(152개사 응답)을 대상으로 조사한 결과에서 나타났다.

이전을 희망하는 지역으로는 대전·세종·충청이 55.3%로 절반 이상이었다.

부산·울산·경남 16.4%, 대구·경북 11.2% 등이었다. 이들 지역을 희망하는 이유로는 60.5%가 다른 지역에 비해 좋은 교통·물류 인프라라고 응답했다. 13.2%는 넓은 부지, 6.6%는 저렴한 임대료라고 답했다.

한편 전북 지역을 희망하는 기업은 크게 뒤처진 것으로 드러났다. 향후 전북을 벗어나지 못하는 주요인으로 드러난 셈이다.

기업의 지방 이전에 가장 큰 장애 요인으로 교통·물류·인력 등이 꼽힌 점도 주목된다. 특히 지방 사업장 신증설에 관해 의견을 묻은 결과 이같이 나

타했다. 응답한 기업 중 89.4%는 지방 이전 계획이 없다고 답했다. 그러면서 지방 이전의 가장 큰 장애 요인으로 23.7%가 시간·비용 증가 등 교통·물류 애로를 꼽았다.

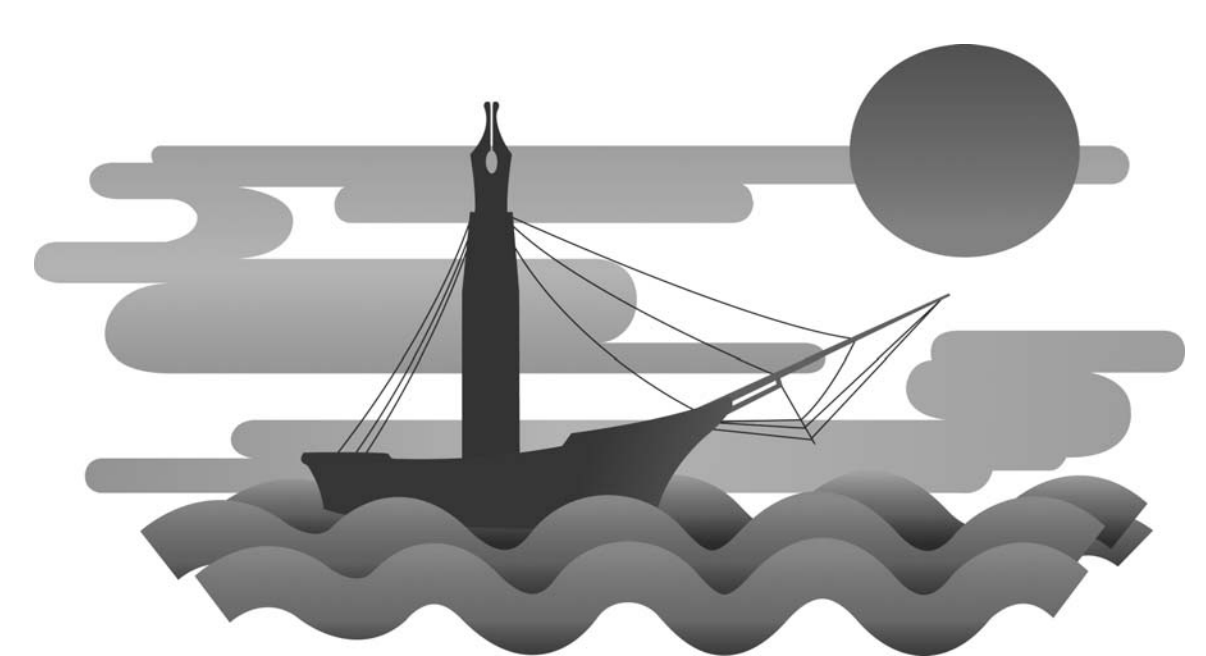
기업들은 지방 이전에 필요한 인센티브에 대해서도 22.8%가 교통·물류 인프라 지원을 꼽았다.

지방이 해외에 비해 나은 점으로는 29.7%가 교통·물류 인프라라고 답했다.

21.1%는 세계 혜택과 투자 지원, 11.1%는 숙소·병원·학교 등 생활 인프라를 꼽았다. 반면 지방이 해외에 비해 취약한 점으로는 높은 인건비라는 응답이 38.4%였다.

시간·비용 등 교통·물류상의 애로는 23.1%였다. 기업의 전북 이전이 어려운 점은 이미 오래 전부터 있었던 일이다. 이번 지방선거에서 당선된 전북지사는 기업체 5개를 유치하겠다고 공약했다. 특단의 대책부터 마련할 것을 주문한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일