

건강 칼럼

완벽한 좌우대칭을 꿈꾸는 이들에게

**요**즘에는 얼굴 및 몸의 좌우대칭을 위한 몸의 교정이 패션계의 단골 소재로 등장하고 있다. 인체의 좌측 절반과 우측 절반이, 그 사이에 거울을 댄 것처럼 완벽한 대칭을 이루는 것이 건강의 상징으로 여겨지고 있는 것이다. 한때 인터넷에서는 연예인들의 얼굴 사진 반쪽을 정확하게 잘라 다른 반대쪽으로 데칼코마니처럼 붙여놓았을 때 본디 그 사람의 얼굴로 보이는지를 보는 놀이가 유행했던 적이 있고, 사진 찍을 때마다 같은 쪽으로 비슷한 정도의 각도로 몸통을 기울이는 유명 가수에 대한 사진도 화제가 되었던 적이 있다. 이렇듯 좌우대칭 및 자세에 대한 사람들의 관심은 뜨겁다.

하나 인간의 몸은 결코 완벽한 좌우대칭이 아니다. 인체 전신이나 교육용 해부 사진 상의 머리뼈를 들여다보면, 뼈 표면의 들어가고 나오는 양쪽이 서로 다름을 어렵지 않게 확인할 수 있다.

한 쪽은 뺨머리 뼈가 많이 튀어나온 반면 다른 쪽은 상대적으로 평평하기도 하다. 머리뼈에만 국한된 이야기가 아니고 팔, 다리의 뼈의 길어도 약간씩은 차이가 난다.

뿐만 아니라 좌뇌와 우뇌가 담당



김형석  
경희대한방병원 한방재활의학과 교수

하는 일이 다르며, 같은 몸통의 우측에, 책장은 좌측에 위치하고 있다.

근육 발달을 살펴봐도 좌우 차이가 난다. 우리는 모두 오른손잡이 또는 왼손잡이로 살아가고 있으며, 한쪽 근육을 상대적으로 더 빈번하게 사용하기 때문에 일정 정도의 좌우 근육 비대칭은 기본적으로 존재할 수밖에 없다(양손잡이의 경우, 원래는 왼손잡이인데 부모의 지도에 따라 오른손을 쓰다보니 결국 양손을 다 쓸 수 있게 된 경우가 많다. 칼질이나 기워질 등 위험한 동작을 할 때에 좌측 손을 쓰는 것이 확인되기도 한다). 그렇기 때문에 완벽한 대칭을 이루는 사람은 존재할 수가 없는 것이다. 웃을 때 양쪽 입꼬리를 똑같이 올리는 만화 주인공보다 한쪽 입꼬리가 더 올라가는 캐릭터가 더 현실감있게 느껴지는 이유다.

물론 좌우비대칭에도 정도의 차이가 존재한다. 즉, 대부분의 사람들이 보았을 때 '비대칭'이라고 말할 수 있을만큼 많이 틀어진 사람도 있는 것이다. 이러한 두드러진 비대칭은 언제부터 시작된 것일까. 흔한 경우는 다음과 같다. 어려서 한쪽 발목이나 무릎을 다쳐서 일정기간 절뚝거리는 걸음으로 걸은 경우, 다리를 꼬고 앉거나 한쪽으로만 누는 자세(이 경우는 사실 근본적인 원인이 아니라 결과자 악화요인이다), 한쪽으로 하는 활동의 지속, 심리적 불안감 등이다.

전문적인 문헌에서는, 그 원인은 명확하지 않으나 뇌나 척수에서 생성된 비대칭적인 신호로 인해 근육 긴장도의 좌우 차이가 발생

되는 것을 하나의 가설로 들기도 한다. 이러한 몸의 비대칭을 바로 잡으려면 골반에 대한 교정과 정확한 움직임에 대한 재교육이 필요하다.

그러나 학교와 학원을 바쁘게 오가는 아이들이 치료를 받고 스스로 운동을 하는 등 자신의 몸에 대해 온전하게 관심을 갖기란 쉽지 않은 일이다. 아무리 치료를 잘 받아도 하루에 수 시간씩 앉아 공부에 집중하다보면 딱딱하고 구부러진 본인의 자세로 돌아가기 일쑤다. 이럴 때의 치료는 좌우 불균형이 더 진행하지 않는 것을 목표로 하며, 치료와 더불어 혼자 할 수 있는 운동을 숙제로 내준다. 바로 조깅이다.

특별한 스트레칭이나 뭔가 색다른 운동이 처방될 줄 알았던 이들은 조깅이 체형교정과 무슨 상관이 있겠냐며 실망하지만, 천천히 뛰는 것은 우리의 양쪽 몸을 적절하게 이완시켰다가 수축시키는 기본적인면서도 뛰어난 운동이다. 한쪽 몸의 근육을 긴장시킨 상태에서도 빠르게 걷기는 가능하지만, 천천히 뛰는 어느 한쪽 근육에 긴장을 한 채로 지속하는 어렵다. 즉, 양쪽의 근육을 고르게 이완·수축시키는 좌우 대칭의 고른 운동인 것이다.

사설

노인 야광 모자가 절실한 이유

전북 무주경찰서가 관내 노인들에게 보급하는 야광 모자가 인기를 끌고 있다. '반딧불이 모자'로 불리는 야광 모자가 밤길을 밝히면서 노인 교통사고를 예방해주기 때문이다.

야광 모자는 무주의 상징인 '반딧불이' 빛에 착안해 만든 것이다. 기존 모자에 탈부착이 가능한 소형 LED 전등과 빛 반사지를 결합해 제작했다. 모자의 앞과 뒷면에서 빛을 발산하기 때문에 운전자들이 멀리서도 사람의 움직임을 감지할 수 있다.

농촌 지역 보행자의 교통사고를 예방하는 일은 매우 중요하다. 야간 보행자는 노인 뿐 아니라 젊은이들도 야간 보행에 주의해야 한다. 농촌은 도시 지역보다 상대적으로 가로등 시설이 부족하다.

그만큼 사고 위험에 노출돼 있는 것이다. 노인들의 상황 대처 능력도 떨어져 인명 사고가 끊이지 않는다. 전북 도내에서

야간 교통사고로 숨진 보행자 10명 가운데 4명이 65세 이상 노인이다.

시골길은 마을버스가 조심스럽게 어두운 시골 길을 달린다. 그러나 항상 위험을 안고 있다. 특히 노인들이 뺨소니 화물차에 치여 숨지는 사고가 여전하다. 야간에 노인들은 밝은 옷을 입고 보행해야 하는 이유다.

어두운 색 차림은 매우 위험하다. 운전자들이 식별하기 어렵기 때문이다. 시골 길은 구불구불한 데다 가로등도 없다. 밤 시간에 보행자 사고에 취약할 수 밖에 없다. 농어촌 지역에는 인도가 없는 도로도 많다.

인적이 드문 곳에는 과속을 일삼는 운전자도 많다. 야간 노인 교통사고를 예방하기 위해서는 야광 모자가 효과적이다. 야광 모자는 필수품이 될 수 있다.

늦은 밤과 새벽에 폐지를 수집하는 노인들도 교통사고 위험에 노출돼 있다. 이들에게도 야광 모자가 절실하다.

완주군 쿠광 유치 무산

전북 완주군 테크노밸리 산업단지 들어오기로 했던 쿠광 건립이 무산되고 말았다. 쿠광은 지난 2021년 3월 전라북도, 그리고 완주군과 양해각서를 체결했다.

1천3백억 원을 투자해 10만 제곱미터 규모의 물류센터를 지을 계획이었다.

당시 쿠광은 뉴욕 증시 상장으로 글로벌 자금을 유치해 전국 각 지역 거점에 투자를 확대했다. 고용을 창출하고 지역 사회와 동반 성장을 하겠다고 밝혔다.

하지만 협약 반 년 만에 완주 테크노밸리 제2산업단지가 분양가를 인상하려 한다는 소식이 전해졌다. 사실 그동안 쿠광의 물류센터 착공이 지지부진해 1년 넘게 사업이 표류하고 있었다.

그러면서 투자 계획이 무산되는 거 아니냐는 우려가 있었다. 쿠광이 투자 계약을 철회하기로 한 배경과 이유는 무엇보다 표면적으로는 분양가 상승이다.

협약 당시 테크노2산업단지 분양가는 3.3㎡당 64만15천원이었다. 하지만 지난 4월 완주테크노밸리는 89만15천원으로 인상했다. 전북도와 완주군은 분양가 인상 가격 차인 60억 원을 지원해주기로 했다.

그러나 투자는 무산됐다. 일자리 창출에 기대를 걸었던 완주 주민들의 실망은 크다. 쿠광 유치에 대한 기대감으로 아파트 가격은 상승했다.

완주 신단에 대한 투자 계획 철회는 쿠광이 처음이 아니다. 대표적인 게 코웰패션이다. 쿠광이 협약한 면적은 테크노2산업단지 전체의 8%에 해당한다.

하지만 코웰패션 용지는 전체의 11%로 쿠광 분양가보다 비싼 89만1천원으로 올랐다. 이때론 기업 유치 실패로 완주군 산업단지 분양도 어려울 전망이다.

특히 신규 투자 유치는 쉽지 않을 전망이다. 투자 약속으로 끝나지 않고 실제 기업 유치로 이어지려면 철저한 준비와 관리 대책이 절실하다는 지적이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

하이드파크 체스판에서 체스 두는 사람들



11일 호주 시드니의 하이드파크에서 두 남성이 바위에 그려진 대형 체스판 위에서 체스를 두면서 다음 수를 고민하고 있다.

반러시아 시위하는 불가리아 사람들



10일(현지시간) 불가리아 수도 소피아 대통령 집무실 앞에서 한 남성이 블라디미르 푸틴 러시아 대통령의 그림에 '킬러'라고 쓴 팻말을 들고 시위에 참여하고 있다. 이날 시위대 수백 명은 불가리아 과도정부가 친서방 성향이었던 전임 정부의 정책을 깨고 에너지를 빌미로 러시아와 긴밀한 관계로 복귀할 수 있다는 우려의 목소리를 냈다.

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.

