건강 칼럼

집구석 10대 게임러, '일자목증후군' 주의

왕 오 호
목동자생한방병원 병원장

연말과 겨울방학을 맞이해 각종 게임사에서는 10대 이용자를 겨냥한 행사들을 벌이고 있다. 이벤트에 참가하면 게임 내 유료 재화들을 보상으로 얻을 수 있기 때문에 해당 게임을 즐기는 10대들은 이를 놓치지 않기 위해 매일 게임에 열을 올린다.

태어나서부터 디지털 기기에 둘러싸여 자라온 청소년들에게 게임은 일상이라고 해도 과언이 아니다. 실제 한국콘텐츠진흥원이 지난 4월 발표한 조사에 따르면 전체 청소년 가운데 게임 이용자의 비율은 80.9%에 이르는 것으로 나타났다.

문제는 게임에 오랜 시간 열중하다 보면 자연스레 취하게 되는 나쁜 자세에 있다. 특히 모바일 게임의 경우 스마트폰 화면을 보기 위해 고개를 아래로 떨군 자세를 취하는 경우가 많다. 이런 자세는 목뼈(경추)에 큰 하중을 가해 악영향을 미친다. 실제로 미국의 척추외과 전문의 케네스 한즈라스(Kenneth K. Hansraj) 박사의 연구에 따르면 15도 정도로 살짝만 고개를 숙여도 머리 무게 2배 이상에 달하는 12.2kg의 하중이 경추에 실리는 것으로 나타났다.

무게 중심이 앞으로 쏠리면 경추가 건강한 C자 형태에서 일(一)자 형으로 변형돼 굳어지는 일자목증후군이 발생할 수 있다. 이는 머리의 무게가 고르게 분산되지 못할 뿐만 아니라 외부의 충격이 그대로 경추에 전달된다. 또한 앞으로 내민 머리의 무게를 버티기 위해 목 주변 근육과 인대에 긴장이 계속돼 뒷목이 뻣뻣해지고 어깨 결림과 두통이 나타난다. 자연스레 경추 사이에서 완충 역할을 하는 디스크(추간판)가 제자리를 벗어나는 목디스크(경추추간판탈출증)로 이어질 수 있다.

당장 목디스크를 겪고 있는 10대 환자가 큰 비중을 차지하는 것은 아니지만 그 수는 꾸준히 증가하는 추세를 보이고 있다. 건강보험심사평가원의 통계를 살펴보면 지난해 10대 목디스크 환자 수는 5년 전인 2017년과 비교해 7.28% 늘었다. 무엇보다 지금 통증이 나타나지 않더라도 어릴 때 잘못된 자세와 습관을 바로잡지 못한다면, 척추에 부담이 누적돼 향후 각종 척추질환으로 발전 수 있는 만큼 각별한 주의가 필요하다.

만약 목 건강이 염려된다면 간단한 자가진단법을 활용해 일자목증후군 여부를 판단해보자. 먼저 벽에 기대어 선다. 발끝부터 몸까지 벽에 바짝 붙인 후 목과 벽 사이에 틈이 보이는지 관찰한다. 또는 배게 없이 딱딱한 맨바닥에 누웠을 때 턱이 위쪽으로 들리는지 살펴본다. 틈이 보이거나 턱이 들린다면 일자목증후군이 의심되므로 조속히 전문가를 찾아 진료를 받아 보는 것이 현명하다.

일자목증후군과 목디스크 등으로 틀어진 관절과 근육을 바로잡는 데에는 추나요법이 좋은 선택지가 될 수 있다. 근골격계 질환에 대표적인 한방치료법인 추나요법은 한의사가 손과 보조기구를 이용해 환자의 관절과 근육을 밀고 당겨 신체 불균형을 교정하는 수기요법이다. 먼저 머리의 중심이 어깨선보다 앞으로 나가는 '전방두위' 상태를 교정하는 것에 집중한다. 긴장된 근막과 근육 등 경추 주변 조직을 이완해 혈액 순환을 원활하게 해 질환의 근본적인 문제를 해결한다.

실제로 추나요법의 효과 또한 객관적인 연구를 통해 입증된 바 있으며 매년 약 100만명의 근골격계 환자들이 건강보험 혜택을 보고 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 'BMC 보완대체의학(BMC Complementary & Alternative Medicine)'에 게재한 연구논문에 따르면, 약 3주간 입원해 추나요법을 받은 목디스크 환자의 통증평가점수 수치가 입원 당시 심한 통증 수준인 5.9에서 퇴원 직후 3.19까지 줄어든 것으로 나타났다. 더 나아가 21개월 후에는 수치가 2.74까지 호전되며 장기적인 효과 또한 확인됐다.

입시를 위해 하루종일 책상에 파묻혀 공부에 집중하는 청소년들의 목은 평소에도 많이 고통받는다. 여가시간이라도 게임에 몰입하기보다 휴식을 취할 수 있도록 학부모의 관심이 필요한 시점이다. 최대한 눈높이에 맞춰 스마트폰 화면을 두도록 하고 엎드려 모바일 게임을 오래 하지 않는 등 바른 자세를 지도할 필요가 있다.

또한 연말을 맞이해 집, 학원만 전전하기보다 가족여행을 떠나거나 스포츠 등 야외활동을 함께해 즐겁고 건강한 연말을 보낼 수 있도록 해보자.

사 설

내년 경제 복합 위기 전망

정부는 내년 우리 경제 성장률이 1.6%에 그칠 것으로 내다봤다. 고물가, 고금리, 고환율의 경제 환경 때문이다. 우선 올해 5%대까지 치솟았던 물가는 내년도 3% 중반에 머물 것으로 예측했다.

이에 따라 물가를 잡기 위한 고금리도 불가피하다. 여기에 한미 기준금리 역전이나 글로벌 경기 상황을 고려하면 고환율 상황도 지속한다. 결국 우리 경제 버팀목인 수출은 반도체 같은 주력산업 업황과 글로벌 경기 둔화 상황을 감안해도 어두울 것이라는 게 정부의 판단이다.

물가는 국내 소비의 회복세를 제약하고, 일자리 증가 폭은 경기 상황에 올해 높은 증가율까지 고려하면 크게 줄어들 것으로 보인다. 특히 내년 상반기에 그 어려움이 가중될 가능성이 크다.

이에 따라 경제정책의 맨 앞에는 위기 극복 방안을 내놓았다. 수출과 금융시장 안정, 부동산 시장의 연착륙을 유도하는 '관리 역할'을 강조했다. 특히 부동산 시장에서는 다주택자에 대한 취득세나 양도세 중과, 대출규제 등 부동산 규제를 대폭 완화하겠다고 했다.

청년과 고령층, 여성 등 연령과 계층별 맞춤 대책이 포함됐다. 중장기적 성장 전략도 마련한다.

성장은 민간이 하는 것인 만큼 투자 세액 공제 확대 같은 여러 세제 지원은 물론, 노동과 교육, 연금 개혁 등을 통해 민간 성장 기반을 만들겠다는 게 핵심이다.

그러면서 범정부 공공 투자 계획인 '신성장 4.0 전략'도 수립했다. 복합 위기 관리에 치중하면서, 중장기적 성장 기반을 확충하는 방향으로 경제 정책을 꾸린다는 의미로 풀이된다.

세계적 '복합 위기'가 다가오고 있다. 경제정책은 위기 관리에 중점을 두고 운영해야 할 것이다. 내년 경제 위기를 극복하는 데 온힘을 모으기 바란다.

실체 드러난 빌라왕들

매매가 보다 임대차 보증금을 높게 책정해서 임차인을 속이는 이른바 '깡통주택' 전세 사기 피해가 끊이지 않고 있다. 정부가 조사를 벌여서 전세사기로 의심되는 거래 106건을 경찰에 수사 의뢰했다.

세입자들의 돈을 이용해서 빌라를 사들이고 전세를 놓는 이른바 '빌라왕'들이 곳곳에 있었다. 20대 직장인 박 모 씨는 2년 전, 보증금 1억 원에 전셋집을 구했다.

두 달 전 계약기간이 만료됐지만, 전세금을 온전히 돌려받지 못하게 생겼다. 국세청 압류가 걸렸기 때문이다.

현재 집주인이 체납한 국세가 박 씨보다 우선순위다 보니까 3~4천만 원 정도 손해를 갑자기 보게 되는 것이다. 직장인이 모 씨도 전세금을 돌려받지 못했다.

각각 사는 곳이 서울과 인천으로 다른데도 두 피해자들을 소개해 준 중개인은 같은 사람이었다.

이들은 조직적으로 전세 사기를 친 것으로 보인다. 총책인 집주인이 공인중개사나 보조원들을 고용한 뒤, 주변 시세보다 비싸게 세입자를 구해오도록 했다.

집주인은 이렇게 세입자 돈을 끌어다가 또 다른 빌라를 계속해서 사들였다. 이런 '빌라왕'들은 집값이 떨어지고 부채를 감당하지 못하게 되면서 수많은 깡통전세 피해자를 양산했다.

신축 주택의 경우에는 매매 시세를 파악하기 어렵다. 얼마 전 돌연 사망한 또 다른 빌라왕 김 모씨 수법도 드러났다. 김 씨는 대출 이자금을 지원한다며 세입자들을 모아, 그 돈으로 빌라를 사들였다.

내 돈 한 푼 없이 집을 사는 무자본 갭투기들이다. 철저하게 세입자 돈만을 이용한 거래가 이뤄진 것이다. 지난 두 달 동안 전세 사기가 의심된다며 정부에 신고된 건 모두 687건이고 이 가운데 106건이 경찰에 넘겨졌다. 철저한 수사가 절실하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

겨울철 교통사고 예방, 안전보행 방법

겨울철 이른 일몰시간으로 인해 운전자의 시야가 좁아지게 되고, 추운 날씨 로 모자와 목도리로 얼굴을 가리고 고개를 숙인 채 걷는 보행자들로 인해 겨울철 교통사고 예방에 각별한 관심이 요구된다.

보행자는 '운전자가 피하겠지'라는 생각으로 어두운색 계열 옷을 입은 상태에서 도로변으로 보행을 하다가 운전자들이 보행자를 발견치 못해 사고로 이어지는 경우가 많다.

특히 겨울철에는 눈길·빙판길에서는 운전자가 제어하기 힘든 상황들이 발생할 우려가 크기 때문에 보행자들의 안전한 보행습관이 더욱 중요하다.

이를 위해 보행자는 야간 또는 눈이 내려 시야가 좋지 않은 날에는 밝은색의 옷을 착용해 운전자의 시야를 확보하는 것이 좋다.

또한, 춥다고 고개를 숙인 채 바닥만 보고 걷지 말고, 항상 주위를 살펴 돌발 상황에 대처할 수 있도록 해야 하며 보행 시 스마트폰을 보거나 이어폰으로 음악을 듣는 등의 행동은 자제해야 한다.

보행자 교통사고의 주원인으로는 무단횡단이 꼽힌다. 무단횡단 사고의 치사율은 정상적인 도로횡단 사고보다 치사율이 두 배 이상으로 절대 하지 말아야 한다.

이 밖에 운전자들도 평소보다 차간거리 2배 이상 확보 및 감속운전 등의 안전운전하는 노력이 필요하다.

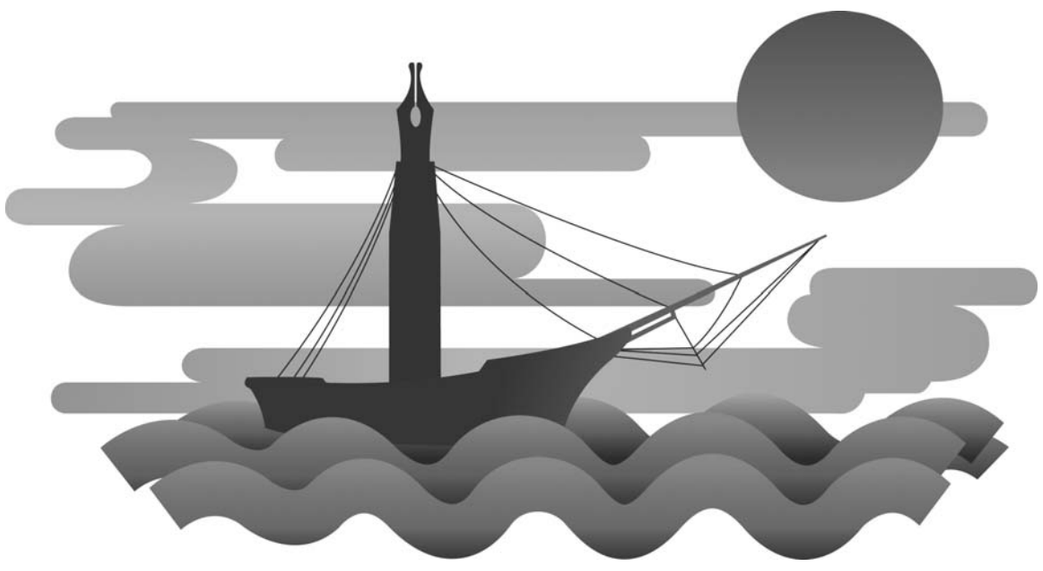
운전자와 보행자 모두가 교통안전 수칙을 준수하여 보행자 교통사고를 예방하고 안전한 겨울을 보내길 바란다.

허만옥 고창경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

우크라이나 군인 메시지 담긴 국기 펴는 펠로시

낸시 펠로시(오른쪽) 미 하원의장과 카밀라 해리스 부통령이 21일(현지시간) 미 국회의사당에서 볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 선물한 우크라이나 국기를 펼치고 있다. 이 국기에는 우크라이나 바흐무트 전선에서 복무 중인 우크라이나 군인들의 메시지와 서명이 담겨 있다.



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