

건강 칼럼

척추·관절 통증, 잘못된 자세가 만들어낸 체형부터 바로잡아야

사무실에서 일하는 직장인들, 현장에서 일하는 근로자들, 공부하는 학생들 모두가 목과 어깨의 불편함을 많이 호소한다. 또 불편함을 호소하며 진료실을 찾아 오는 환자들의 연령대가 점점 낮아지고 있음을 체감하고 있기도 하다. 핸드폰, 영상 매체 등의 과학기술이 하루하루 발전할수록 그에 적응하는 인간의 몸은 더 나쁜 방향으로 진화되고 있다는 것이 아이러니한 현실이다.



채정훈
환자평정형의과 원장

잘못된 자세가 단순히 미용 상의 문제라던지에 대한 관심과 노력은 외적인 모습에 국한될 것이다. 하지만 지속적 자세의 문제점은 불편함을 넘어 목통증, 견갑내측의 통증, 심하면 두통과 명치부근의 통증으로도 나타날 수 있다. 여기서 한걸음 더 나아가면 잘못된 체형이 단순히 통증 유발뿐 아니라 심폐기능, 소화기능, 혈압, 그리고 암 사망률에도 영향을 미친다는 사실을 우리는 알아야 한다. 결국 하루하루 내가 행하는 작은 움직임과 생활 습관이 지금의 폐물어린 체형을 만들고 그것이 결국 통증과 내 몸의 건강을 해치는 결과를 만들어 낸다는 것을 이해해야 한다. 척추, 관절에서 나타나는 통증은 크게 자세와 같은 원인들로 구분할 수 있다.

△자세 변화에 따른 목의 퇴행성 변화
나이가 들면 우리 몸의 모든 관절에서 퇴행성 변화가 진행되는 것은 자연스러운 자연의 섭리다. 하지만 일자목, 거북목이 진행되면 이러한 퇴행성 변화가 정상적인 속도보다 더 빠르게 진행된다.

관절의 퇴행성 변화는 네모난 척추뼈 모양을 변형시키고 뾰족한 골극을 생성하여 결국은 신경이 나오는 공간

을 좁아지게 만든다. 또한 척추 뼈모양이 변하면 척추 뼈 사이에 위치한 디스크가 뒤쪽으로 밀려나는 결과를 유발하게 되고 이는 우리가 흔히 말하는 척추 협착, 디스크 증상으로 팔이 저리는 신경 증상을 유발한다. 신경 증상이 발생하게 되면 주사치료 및 증상이 심할 경우 시술 또는 수술이 필요한 경우도 있다.

따라서 평소 이러한 결과가 초래되지 않도록 생활 습관을 교정하고 도수치료와 같은 방법을 이용해 체형을 교정하는 등의 노력을 기울여 예방에 총력을 다 해야 한다.

△근막이 만들어내는 통증
목과 허리가 아프다고 하면 대부분 신경에 의한 증상을 우선 생각하게 된다. 하지만 신경 주사치료를 수차례 받아도 전혀 호전되지 않는 경우도 있다. 이때는 반드시 근막이 통증 유발의 원인이 아닌지를 의심해봐야 한다. 근막은 피부 바로 밑에서 근육을 감싸고 있는 그물 같은 구조물로 근육이나 근섬유, 내장 같은 조직은 각각 독립된 근막으로 둘러싸여 있다.

외부 충격이나 반복적인 동작, 교정된 자세가 오랫동안 지속될 경우 스트레스로 인한 근막 손상이 발생하고 이는 근막의 성질을 변화하게 한다. 뻣뻣

하게 변한 근막은 유기적으로 부드러운 움직임이 못하고 근막 간에 마찰이 생겨 통증을 유발하게 된다. 잘못된 체형으로 인한 근육 불균형도 결국에는 이러한 원리로 근육성 통증을 만들어내는 것이다.

거북목, 일자목이 지속될 경우 목통증 뿐 아니라 눈이 침침하거나 뒷머리가 목작은 두통, 소화불량과 가슴이 답답한 증상들이 동반되는 경우가 많다. 이는 뇌신경의 여러 가지들이 목으로 내려오는 길이 좁아지며 눌리기 때문이다. 이때에는 척추 교정 효과가 있는 도수치료를 통해 신경 흐름을 원활하게 만들면 목과 허리 통증 호전, 소화불량 및 복부 팽만증상 호전을 기대할 수 있다.

이와 더불어 턱관절은 경추와 근접해 있으며 옆으로 뇌신경 5번과 7번이 지나가고 경추 1, 2번은 뇌신경 11번과 연결되어 있으며 뇌 출기에 즉각적인 변화를 유발한다. 턱관절과 두개골을 연결하는 각종 인대들과 근육들은 서로 연결되어 있으며 뇌신경 11번은 바로 목 옆의 승모근과 목의 회전을 담당하는 흉쇄유돌근을 지배하는 신경이다. 따라서 경추 교정을 통해 이 신경이 자극되면서 목옆의 동맥이 좁아지고 경추 운동 범위 회복을 기대할 수 있다.

관두통 역시 턱관절 옆 7번 신경이 자극되어 대뇌까지 자극해 증상을 악화시킬 수 있다. 이처럼 척추, 관절 통증을 복합적인 신체 구조상 생각지 못한 턱관절을 신경 써야 하는 것은 물론 올바른 생활 습관과 교정 치료가 병행되는 것도 중요하게 작용한다.

잘못된 자세와 생활 습관으로 근육의 불균형이 발생하면 그 위치에 따라 근육은 상대적으로 짧아지고 늘어난다. 그러 인한 관절의 운동 범위 제한 역시 동반 되는 경우가 많다. 장시간에 걸쳐 변형된 근육과 줄어든 관절 운동 범위는 몇 차례의 체형 교정과 운동단으로 회복되기에는 턱없이 부족하다.

눈을 감고도 시각적 정보에 의지하지 않고 인지할 수 있는 감각을 교유수용성 감각이라고 한다. 체형이 틀어져 있고 불균형한 패턴의 신체를 가지게 된 사람들은 고유수용성 감각이 잘 활성화 되어 있는 상태이기 때문에 틀어진 자세가 훨씬 편하고 올바른 자세라 판단한다. 이런 감각이 좋지 못하면 안 좋은 자세와 좋은 자세를 인지하지 못하기 때문에 체형 개선을 위해 꼭 발달시켜야 한다.

꾸준한 치료를 통해 관절 운동 범위를 회복하여 관절의 정상적인 움직임을 만들고 근육을 불균형을 바로 잡아 뇌에서 정상적인 체형을 인식하게끔 하는 시간이 필요하다? 교정치료와 함께 꾸준한 운동, 그리고 올바른 생활 습관이 함께 병행되어야 진정한 건강한 몸으로 거듭 날 수 있다. 올바른 자세는 좋은 습관에서 나오는 개인 건강 상태의 원인이 된다는 사실을 꼭 기억하길 바란다.

사설

김건희 수사 어떻게 되나

시효가 지난 건, 수사를 해도 처벌이 불가하다고 보는 게 맞다. 하지만 시효가 살아있는 2010년 10월 이후에도 김건희 여사 계좌가 거래에 활용된 '정황'이 있다. 수사 필요성이 사라졌다고는 속단하기 어렵다.

일단 투자지문사가 관리했다는 이른바 '김건희 파일'의 작성일자가 '2011년' 1월이다. 비슷한 시기, 대량 주식 거래가 이뤄진 뒤에 김 여사가 "왜 이렇게 싸게 팔았냐?"라고 따졌다는 법정 증언이 나오기도 했다.

또 하나 쟁점은 김 여사의 '역할'이다. 단순 투자자로 볼 거냐, 아니면 시세 조종 '가담자'로 볼 거냐 하는 문제다. 그런데 김 여사처럼 '돈을 넣은' 사람에게 중요한 판결이 같이 나왔다.

이른바 '집주'라고도 분류될 수 있다. 도이치모터스 주식에 70억 원 가량을 투자한 인물이었다. 법원은 "그가 주가 조작

이 이뤄진다는 사실을 '알고' 있었던 것으로 보인다.

시세 차익을 얻기 위해 '공격적으로' 매수를 했다"는 데 여기까지는 인정을 했다. 그러면서 선고는 '무죄'였다. 다른 주가조작 '선수'들과 연락을 주고받거나 공모해서 '시세 조종 작업'에 가담했다고 보건, 어렵다고 판단한 것이다. 김 여사의 경우도 이 '집주'로 의심받아온 사례인데, 마찬가지로 '직접 가담' 부분이 밝혀지지 않으면 처벌은 어려울 수도 있다.

어쨌든 다른 '투자자'는 조사 받고 기소까지는 됐는데, 김 여사는 아직 소환 조사 한 번 안 받았다.

김 여사가 고발된 지 2년이 넘었는데, 아직 '도이치모터스 사건'으로는 소환이나 서면 조사가 없었다. 권오수 전 회장의 집행유예라든가 '집주'에 대한 무죄 선고도, 김 여사 수사를 더욱 안개 속으로 빠지게 만든 요인이다.

초등 교과서 속 정운천

초등학교 교과서에 실린 정운천 의원이 최근 전주출판사 선거구에서 출마를 밝혔다. 그는 전북 고창에서 태어나 고려대 농경제학부에 입학했다. 3수 끝에 힘들게 서울로 올라왔지만 대학교를 졸업하고는 전남 해남의 땅갈마을로 내려갔다.

올해받는 농업을 발전시켜 보겠다는 신념 하나였다. 땅갈마을 논밭의 비닐하우스에서 5년 동안 먹고 자며 농업 발전에 힘썼다. 드디어 그는 외국산 키위를 국산 참다래로 개발했다.

구황작물로만 여겨지던 고구마를 기호식품, 건강식품으로 만들어 상품화하는데도 성공했다. 당시 정 의원은 결혼식을 마치고 신혼여행 대신 바로 고구마 밭을 찾았다.

그러한 노력과 성과를 인정받아 정 의원은 초등학교 교과서에 '참다래 아저씨'로 실렸다. 김대중 정부에서는 신지식인으로 선정되고, 노무현 정부 때는 PTA 대책 마련을 위한 차관급의 농특위 위원으로 활동

했다. 이명박 정부에서는 초대 농림수산식품부 장관으로 임명됐다. 농사꾼 출신으로는 이례적인 일이었다.

정운천 의원은 30년간 농사꾼으로 논밭에서 실물경제를 경험했기에 초대 농식품부 장관으로서 하고 싶은 일이 많았을 것이다.

그러나 그때 광우병 사태가 터졌다. 2008년 6월 미국 소고기 수입으로 촉발된 '광우병 파동'에 대한 책임으로 157일 만에 사임해야 했다. 근거 없는 광우병 선전선동으로 대한민국은 촛불 정국에 휩싸였다.

그는 위기를 새로운 기회로 삼았다. 광우병 사태를 계기로 음식점 내 소고기뿐만 아니라 전 재료의 원산지 표시제를 확대 도입한 것이다.

지금은 어느 식당에서나 고춧가루의 원산지까지 확인 가능하다. 그는 국민의 건강과 먹거리의 안전을 바로 세울 수 있도록 기반을 닦아두고 장관직에서 물러났다.

사진으로 보는 지구촌 소식

따뜻한 음식 배급받는 우크라이나 주민들



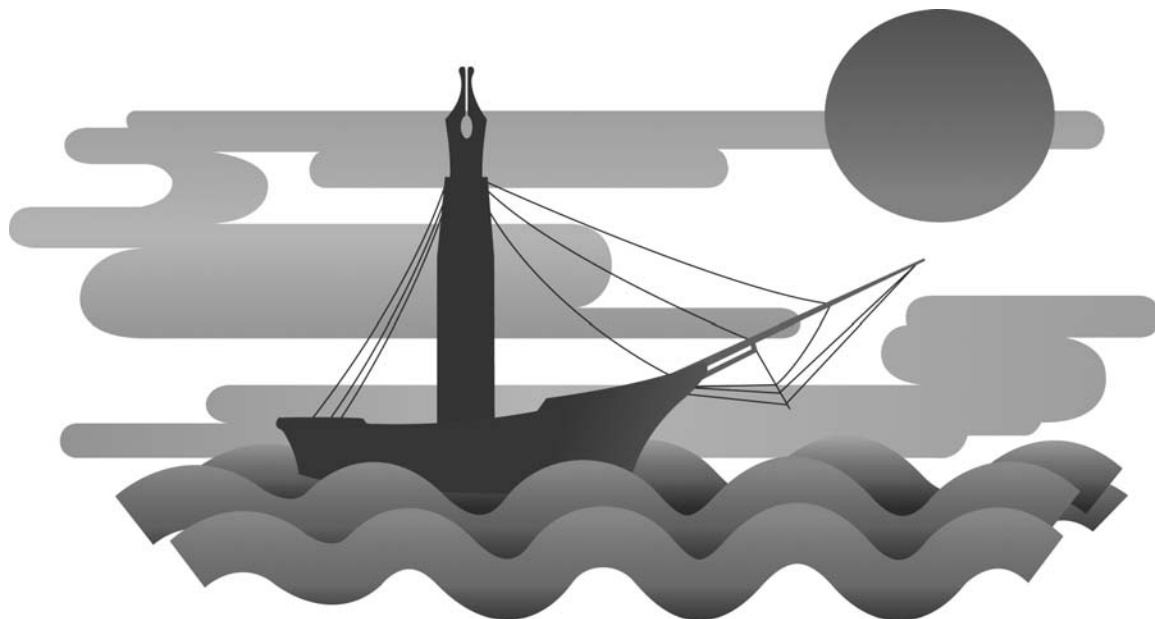
12일(현지시간) 우크라이나 스비아토히르스크 마을 주민들이 '월드센트럴킵친(WCK)' 자원봉사자들이 나눠주는 따뜻한 음식을 받고 있다.

유엔에 항의하는 시리아 지진 피해 주민들



12일(현지시간) 시리아 이타리에서 지진 피해 주민들이 유엔에 항의하는 손팻말을 들고 파괴된 집 전에서 서서 시위하고 있다.

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