

건강 칼럼

허리 건강 지키며 '골프' 즐기려면?

봄의 시작을 알리는 입춘을 지나 동장군이 서서히 물러가는 모양새다. 이맘때면 대표적으로 떠오르는 스포츠는 단연 골프다. 3월부터 시작되는 골프 성수기를 앞두고 벌써 일부 골프장에서는 '부킹 전쟁'이라는 말이 나올 정도다. 출입국 완화 조치가 진행되면서 해외 골프 예약률도 크게 증가하고 있다. 실제로 최근 여행사에서 공개한 해외 골프여행 예약률에 따르면 지난해 하반기에만 400%대 증가율을 기록한 것으로 나타났다.

이처럼 골프가 국내외로 활기를 띠며 그동안 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 인해 답답한 일상을 보냈던 사람들에 활력을 더하고 있는 상황이다.

하지만 골프는 몸을 한 방향으로 반복 사용하는 편측운동인 만큼 허리 부상을 입는 사례도 적지 않아 주의가 필요하다. 특히 사회적 거리두기와 겨울 동안 줄어든 활동량 탓에 허리 부상 위험이 더욱 높으며 심할 경우 허리디스크(요추추간판탈출



김 동 우

울산자생한방병원 병원장

증)와 같은 척추질환으로도 이어질 수 있다. 뿐만 아니라 중년 이후부터는 척추 노화의 영향으로 허리디스크 증상이 빠르게 악화될 수 있으므로 조기에 전문적인 치료를 받는 것이 바람직하다. 이때 좋은 선택지가 될 수 있는 치료법으로는 인체에 인위적인 손상 없이 허리 통증을 해소하는 한방치료가 있다.

대표적인 한방 치료법 중 하나인 침치료는 수차례 반복된 동작으로 인해 뭉치거나 경직된 근육을 부드럽게 이완하는 역할을 한다. 주로 아시혈, 대장수혈 등 척추 주변 혈자리에 치료기

구멍을 뚫어 주면 허리를 편안하게 해준다. 특히 이 시기에 침을 맞을수록 수축근이 더욱 감소한다. 치료와 함께 안전하게 스포츠를 즐기는 방법을 숙지하는 것

도 중요하다. 경기 전후로 스트레칭을 실시해 근육의 긴장을 풀어주는 것을 권한다. 간단하게 따라 할 수 있는 동작으로는 '장요근 스트레칭'이 있다. 허리를 굽힐 때 사용되는 장요근을 풀어주면 허리 통증을 완화하는 효과가 있다.

먼저 무릎을 바닥에 대고 척추를 바르게 세운다. 오른쪽 무릎을 앞으로 내어 직각을 유지하고 그 위에 양손을 올린다. 왼쪽 무릎에 통증이 나타나는 경우 우측에 수건을 깔아 무릎을 보호하도록 한다. 이어 오른쪽 무릎을 밀며 무게 중심을 앞으로 이동시킨 후 15초간 자세를 유지한다. 이때 허리는 일직선으로 유지하며 무릎은 최대한 굽히도록 한다. 반대쪽도 동일하게 총 3회 실시한다.

골프는 허리디스크와 같은 부상을 예방한다면 근력 및 유산소 운동 효과를 낼 수 있는 훌륭한 스포츠 중 하나다. 아무리 귀찮더라도 운동 중 틈틈이 스트레칭을 실시해 허리 부상을 막고 건강한 봄을 맞이할 수 있도록 하자.

사설

새만금 관할권 다툼

새만금 관할권 다툼이 심각하다. 군산시의 김제시가 새만금 관할권을 놓고 분쟁을 하는 건 지역의 미래가 걸려있기 때문이다. 하지만, 지자체 간의 계속된 싸움이 새만금 발전을 가로막고 있다는 비판의 목소리가 커지고 있다.

새만금 방조제는 33.9킬로미터 길이로 세계에서 가장 길다. 방조제 안쪽으로는 전주시의 두 배가량인 4백여 제곱킬로미터 규모의 간척지가 새로 생긴다.

대부분 아직 지반이 확정되지 않아, 새만금 인접 지자체들은 기회의 땅으로 보고 관할권 확보에 힘을 쏟고 있는 상황이다.

특히, 지난 2021년 2호 방조제가 김제시 관할로 최종 확정되면서 군산과 김제, 두 지자체 간의 갈등이 커지고 있다. 동서도로 관할권을 인정받으면, 2호 방조제 안쪽에 조성 중인 인구 2만 5천 명의 스마트수변도시 등 새만금의 노른자위를 자연스럽게 차지할 수

있다는 계산이 깔린 것이다. 바로 연결해 있기 때문에 동서도로 관할 지자체가 스마트수변도시 관할권까지 결정된다. 두 지자체로서는 2호 방조제 바깥쪽에 조성되는 신항만도 결코 포기할 수 없다.

새만금 신항만은 동북아 물류 중심 항 역할을 맡아 엄청난 경제유발 효과가 기대되기 때문이다. 항만 기능을 새롭게 확보하려는 김제시의 기존 항구도시의 명성을 지키려는 군산시가 양보할 수 없는 싸움을 벌이는 것이다.

새만금 신항이 생기면 군산항의 물동량 일부가 분할될 것이고, 군산항으로서의 경제적인 손실도 불가피하다. 이런 가운데 새만금 발전을 가로막는다는 비판이 제기된다.

취소가 된다거나 사업들이 다시 원점으로 돌아갈 가능성이 크다. 지역 발전을 명분으로 내세운 소지역주의가 정작 새만금 개발에 큰 걸림돌이 되는 건 아닌지 우려가 깊어지고 있다.

정읍 인문계 학교 특수학급 설치

정읍시내 인문계 고등학교 내에 특수학급 1학급 증설이 인가돼 관심이 커지고 있다. 정읍 관내 인문계 고등학교에 특수학급이 2023년 3월 설치가 확정됐기 때문이다.

이는 생고을중학교 조수민 특수교사가 지적장애 자녀를 둔 학부모들의 간절한 사연을 알고 특수교육 대상 학부모들과 함께 전북도교육청을 찾아가면서 이뤄졌다.

이들은 정읍시 고등학교 특수학급 실태 및 신설 특수학급의 필요성과 기대 효과에 대해 교육감에게 설명하고 특수학급 설치를 건의했다. 조수민 교사는 "학생 중심 미래교육, 학생 한명 한명이 자신의 적성과 진로를 찾아 꿈을 키워갈 수 있도록 살피서 한 아이도 놓치지 않겠다는 서거석 교육감의 교육 방침에 감사하다"고 말했다.

정읍시 고등학교 특수교육 대상 학생 수는 36명에 배치 학교는 2개 학교였다. 전북 도내

타 시 특수학급 배치는 전주시 8개교(인문계 6 특성화고 2), 군산시 5개교(인문계 3 특성화고 2), 익산시 4개교(인문계 3 특성화고 1), 남원시 3개교(인문계 2, 특성화고 1), 김제시 3개교(인문계 2 특성화고 1) 등이다.

그동안 정읍시는 인문계 고등학교에 특수학급이 없었다. 특성화고 2개교(공립 1, 사립 1)만 설치돼 정읍 특수교육 대상 3학년 학생들은 고등학교 특수학급 부족으로 진학에 따른 어려움을 겪었다.

정읍여자고등학교 인문계 학교에 특수학급이 신설되면서 그동안 일반 고등학교로 원하지 않게 진학했던 현재 정읍생 고을중학교 특수학교 대상 3학년 학생 3명도 정읍여자고등학교 인문계 특수학급으로 진학하게 됐다.

오랫동안 특수교육 대상 학부모와 학생들이 간절히 열원했던 인문계 고등학교에 진학할 수 있는 꿈이 이뤄진 것이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

스페인 자쿠 자하락 축제, 포뮬자루 준비하는 사람들



19일(현지시간) 스페인 북부 레사카의 피레네 마을에서 전통 카니발 '자쿠 자하락(낮은 포뮬자루)'이 열려 참가자들이 포뮬자루를 준비하고 있다. 하얀 손수건으로 얼굴을 가린 이들은 짐으로 가득한 자루에 들어가 해가 진 후 사람들을 때릴 때 사용하는 부풀린 동물의 방광이 달린 막대를 들고 밴드의 음악에 맞춰 춤을 추며 온 마을을 행진한다.

코로나19로 3년 만에 재개한 리우 카니발



20일(현지시간) 브라질 리우데자네이루 삼바드롬에서 카니발 축제가 열려 모시디드 삼바스를 무용수들이 퍼레이드하고 있다. 코로나19 이후 3년 만에 재개한 지구촌 최대 축제 브라질 삼바 카니발은 지난 17일 개막해 오는 22일까지 이어진다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 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. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일