

건강 칼럼

새학기 가방 '이렇게' 챙겨야 허리건강 지킨다

개학을 맞아 새로운 가방을 구매하는 학생들이 많다. 한 온라인 쇼핑몰의 최근 발표에 따르면 지난달 1일부터 중순까지의 가방 판매 매출은 전년 대비 72% 증가한 것으로 나타났다. 새 신발과 필기구 등의 매출도 덩달아 상승했다고 한다.



김 경 훈

분당자생한방병원 병원장

에 일본식 책가방의 이름을 딴 '탄도셀 증후군'이란 말이 있을 정도다.

성인이 된 대학생 등도 가방의 영향에서 자유로울 수 없다. 대학생이 되면 책가방에서 벗어나 크로스백, 예코백, 무거운 가죽가방 등 다양한 제품을 사용하기 때문이다. 특히 가방의 무게를 비교적 고르게 분산해주는 책가방과는 다르게 한쪽 어깨에 걸치는 가방들은 척추를 특정 방향으로 치우쳐도록 변형시킬 수 있어 주의가 필요하다.

척추의 변형으로 인한 대표적인 질환으로는 척추측만증을 꼽을 수 있다. 척추측만증은 척추가 C자형 또는 S자형으로 돌출되는 증상을 뜻한다. 척추가 기울고 변형돼 주변 근육과 인대, 신경이 압박을 받아 허리 통증이나 어깨 결림, 두통 등이 나타난다. 정확한 원인을 알 수 없는 특발성 척추측만증이 80% 이

상을 차지하고 있지만 유전적 요소와 생활습관과 나쁜 자세 등이 주요 원인으로 꼽힌다.

척추측만증은 척추가 심하게 휘기 전까지는 이렇다 할 통증이 나타나지 않는다. 통증이 발생할 정도로 변형이 된다면 교정과 치료에 어려움이 커지므로 미리 발견해 진료를 받는 것이 중요하다. 따라서 바르게 섰을 때 어깨 또는 골반의 높이가 비대칭이거나 바지, 치마가 자주 한 쪽으로 돌아갔던 경험이 있다면 전문의를 찾아 정확한 진단을 받아보자. 신발 밑창을 확인했을 때 한쪽이 유독 많이 닳은 경우도 흔히 볼 수 있는 의심 사례다.

현의학에서는 척추측만증을 추나 요법과 침치료를 중심으로 하는 한 방통합치료로 해결한다. 먼저 한의사가 직접 손과 보조기구를 이용해 환자의 틀어진 관절과 근육을 바로 잡는 추나요법으로 신체의 균형을

회복시킨다. 그러면 틀어진 척추 특정 부분에 물리는 하중이 해소되며 통증이 완화된다.

여기에 침치료를 협적혈, 환도혈 등 혈자리에 실시하면 오랜 시간 긴장해 굳어버린 근육과 인대가 풀리면서 더욱 빠른 치료 효과를 볼 수 있다.

침치료의 허리 통증 완화 효과는 과학적인 연구로 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '플러스원(PLoS ONE)'에 게재한 연구는문에 의하면 허리 통증 환자가 침치료를 받을 경우 오후 수술률이 약 36% 감소하는 결과를 보였다.

조기 치료도 중요하지만 무엇보다 평소 생활습관에 힘써 허리가 더 이상 변형되지 않도록 노력하는 자세가 필요하다. 가방의 무게는 몸무게의 최대 10%를 넘기지 않도록 하고 어깨 밴드가 좁은 가방보다는 넓은 가방이 척추 부담 경감에 도움이 된 문의를 찾아 정확한 진단을 받아보자. 신발 밑창을 확인했을 때 한쪽이 유독 많이 닳은 경우도 흔히 볼 수 있는 의심 사례다.

이제 새학기가 시작된다. 이번 새 학기 물품 마련은 유행이나 브랜드도 중요하지만 내 허리 건강을 위해 어떤 제품이 좋을지도 신중히 고민해보자.

사설

여전히 허술한 스쿨존

학교는 일상을 피하고 있지만 아이들의 통학 길은 여전히 불안하다는 지적이다. 해마다 어린이 보호구역에서 숨지거나 다치는 아이들이 5백 명이 넘고, 걸어 다닐 보도가 없는 곳도 5백 곳이 넘는다.

지난해 12월 어린이 보호구역인 어느 학교 앞에서 9살 어린이가 음주운전 차량에 치여 숨졌다.

그 뒤 학교 담벼락을 따라 폭 1.5미터의 보도가 설치됐다. 사고 당시 모습과 비교해보면, 차이가 확연하다.

차가 어디서 나올지 모르는 양방향이었을 때 인도가 없기 때문에 늘 불안했다. 학부모들은 학교 끝날 시간에 맞춰서 아이를 챙겨야 되고, 아이가 안전하게 갈 수 있는지 늘 확인해야 했다.

사고 이후 일방통행 도로로도 지정됐다. 안전 준비가 돼 있었으면 사고가 일어나지 않았을 것이다. 소 잃고 외양간 고치는 격이다. 앞으로라도 이런 사고가 다시는 발생하지 않게

해야 할 것이다. 학교 주변 불법 주정차 차량에 대해서는 과태료 부과 스티커가 붙여진다. 어린이보호구역의 주정차는 모두 불법이다. 과태료는 일반도로의 3배로 승용차 12만 원, 승합차 13만 원이다.

어린이가 보행할 때 불법 주정차 차량으로 인해서 시야가 확보되지 않아서 발생하는 어린이 사고가 여전히 많다. 그리고 과속으로 인한 사고가 많다.

정국의 어린이 보호구역 6천 2백여 곳 가운데 보도가 없는 곳은 5백20여 곳에 이른다. 정부는 올해 45곳에 보도를 설치할 계획이다.

교통사고가 크게 발생하고 이슈가 있을 때에만 계속 정부 대책이 덧붙여지는 사후 처방은 안 된다.

어린이들의 입장에서 정부 정책이 사전 예방적인 관점에서 조속히 나와야 한다. 2021년 어린이 보호구역 교통사고는 5백20여 건, 5백60여 명의 사상자가 발생했다.

전주주부평생학교 학력인정 졸업

식지 않는 배움의 열정을 가진 단학도 어머니 학생들이 빛나는 졸업장을 받아 관심을 모았다. 전주시와 전주주부평생학교(교장 박영수)는 지난 2월 '제7회 성인 문해교육 학력인정 졸업식'을 가졌다.

지난 3년 동안 학력인정 프로그램을 모두 이수한 문해 학습자 35명에게 학력인정서를 수여했다.

문해교육이란 성인을 대상으로 정규교육과정 밖의 문자 해득을 위한 제반 교육을 의미한다.

이 중 학력인정 문해교육은 학력기를 통한 성인 학습자들이 정해진 프로그램을 이수하면 초등·중학 학력을 취득할 수 있다. 이날 졸업한 학습자들은 평균 60~70대다.

평생교육법에 따라 교육감이 지정한 각각 연간 평균 240시간, 450시간의 교육을 이수해 각각 초등과정과 중학과정 학력을 인정받았다. 졸업생들은 기초 한글교육만 공부한 것이 아니다.

학력 인정을 위해 요구되는 수학과 영어, 창의적 체험 활동 등 다양한 교육에 참여했다. 이날 황호남 졸업생은 80대 고령일에도 평소 성실한 학습 태도와 더불어 학급 일에도 적극 참여해 초등학력인정 부문 전주시장상을 받았다.

김순례 졸업생과 이경례 졸업생도 교육 과정에 열정적으로 참여하며 우수한 성적을 거둬 시장상을 수상했다.

졸업생들은 "학교 못 간 설움을 풀게 돼 감사하다"고 말했다.

제7기 졸업생 대표인 정명순 씨는 "고통한 학교에 가지 못했던 설움을 이제야 풀 수 있게 되었다면서 "공부할 수 있도록 가르쳐 준 주부학교 선생님들께 정말 감사드린다"고 소감을 밝혔다.

한평생 가슴에 품어온 배움에 대한 열정과 꿈을 이룬 졸업생들에게 박수를 보낸다. 앞으로 전주시 전역의 문해학습자들이 교육 기회를 누릴 수 있도록 최선을 다하기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사신으로 보는 지구촌 소식

하야시 외무상 "강제 징용 해법안 한국 정부에 감사"



하야시 요시마사 일본 외무상이 6일 도쿄 집무실에서 기자회견하고 있다. 하야시 외무상은 대한민국 정부가 강제 징용 해법안을 발표한 것에 대해 "한국 정부에 감사하다"라며 "앞으로 한일 간 정치·문화·경제적 관계가 심화하길 바란다"고 말했다.

자전거 경주 심위 입상자들, 상품은 '자전거'



5월(현지시간) 볼리비아 엘 알토에서 열린 엘 알토시 권립 기념 자전거 경주에 출전한 이(아마리) 부족 여성 상위 입상자들이 시상대에 올라 기뻐하고 있다. 이들은 자전거를 상품으로 받는다.

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.

