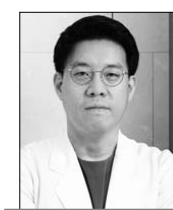


건강 칼럼

수험생들을 위한 허리 운동, 어떤 것이 있을까?

일 생에 한번은 경험한다고 하는 허리통증. 최근에는 한창 일할 나이인 20~30대나 10대의 중·고등학생에서도 심심치 않게 볼 수 있고, 특히 학업으로 인해 앉아 있는 자세가 많은 수험생들이 많이 호소한다. 병원에 찾아 온 요통 환자들은 복부 근육이 약하거나 허리의 젖힘이 좋지 않거나 자세가 나빠서 오는 소위 요통증이 대부분이다.



백승욱 회장분정형의과의원 대표원장

이러한 요통은 많은 사람들이 고통을 받는 질환중의 하나로 통계 자료에 의하면 일생에 한번 정도 요통으로 고생하는 경우가 약 80% 정도 되는 것으로 보고되어 있다.

이런 증상은 아픈 부위, 아픈 범위가 분명하지 않고 날씨에 따라서는 둔부나 허리에까지 심한 통증과 불쾌감, 마비감이 따를 수도 있다. 이런 증세는 비가 오거나 습기가 많은 때 심해지고 날이 개면 가벼워지거나 오랜 시간의 자에 앉아서 입을 하거나 운동을 하면 심해진다.

요통을 유발시킬 수 있는 가장 위험한 자세는 자신의 키보다 높은 곳의 물건을 꺼질때를 하고 깨낼 때이며, 이때에는 반듯하게 서있을 때 보다 약 12배 이상의 하중이 허리에 부담을 준다고 알려져 있으니 반드시 피해야 한다.

이외의 방지를 위해서는 물건을 꺼낼 때는 반드시 발판을 이용하고 무거운 물건을 들 때에는 허리대신 무릎을 굽히고 최대한 몸을 물건에 밀착시키고 드는 것이 현명한 방법이다. 또한 굽어 높은 신발을 신게 되면 무게 중심이 앞으로 쏠리고, 이를 보정하기 위해 허리를 뒤로 빼게 된다. 더 나아가 하지와 둔부의 근육이 긴장되고 등이 구부러지며 어깨가 움츠러들게 된다. 그러므로, 되도록이면 굽어 낮은 신발을 신는 것이 좋으며 특히 요통이 있는 여학생의 경우 꼭 권장되는 부분이다.

허리 근육 강화의 대표적인 운동은 다음과 같다.

1. 복근 강화 운동

정확하게는 옆구리 쪽의 근육을 강화하며 골반 쪽을 고정시키는 목적을 가지고 있으나 모든 종류의 요통운동 중 가장 기본이 되는 운동이므로 척추질환 환자이거나 가끔 요통이 시달리는 모든 사람들은 반드시 행하여야 할 운동이기도 하다. 자세는 무릎을 구부린 상태로 편하게 놓고 손은 자연스럽게 가슴이나 배 위에 올리도록 한다.

이렇게 누우면 허리띠가 있는 부위가 바닥에서 떨어지게 되는데, 이 부분이 바닥에 밀착되게 누른 후 최대한 바닥을 짓누르도록 한다. 평소 복근이 약했던 사람이라면 배가 부들부들 떨릴 정도로 힘든 것이 정상이며, 골반을 회전시키는 느낌으로 시행하면 좀 더 효율적이다.

이렇게 짓누른 상태에서 소리 내어 천천히 10까지 션 후, 힘을 완전히 빼고 5초간 휴식을 취한다. 주의할 것은 목을 다칠 수 있기 때문에 학생들이 체육시간에 윗몸일으키기 하듯이 두 손을 목 뒤로 깎지 끼어서 몸을 90도로 일으키면 안 된다는 것이다. 매일 자기 전에 두 번 반복하도록 하자.

2. 배근 강화 운동

배근의 강화에는 표준이 되는 운동이 없다. 일반적으로 복근에 비해서 배근이 더 강한 편이기에 배근 강화가 간과되는 경우가 많은데, 실제 추간판 탈출증 등의 직접적인 치료효과는 배근 강화, 즉 허리의 신전운동이 좀 더 효과적이기 때문에 첫 번째 운동과 함께 간단한 배근 강화 운동을 병행하는 것이 좋다.

자세는 간단하다. 매일 10분 이상 옆드려 있으면 좋다. 어렵게 적 옆드려 책을 보던 기억을 되살려서 텔레비전을 보거나 신문을 볼 때 옆드려 보도록 하자. 옆드려 책을 보면 눈이 나빠지는지 모르겠으나 허리강화에는 도움이 된다.

옆드려 있는 자세가 허리에 크게 부담이 되지 않는다면 옆드려 배를 땅에 붙인 상태에서 팔을 펴고 상체를 들어 올리면 된다. 팔을 최대한 펴고 들어 올렸을 경우 통증이 느껴지거나 허리에 부담이 간다면 팔꿈치를 땅에 대는 정도로 들어 올려도 된다. 배근 강화 운동은 경우에 따라서 증상을 악화시키는 경우도 있으므로 시행 전, 가급적이면 의사와 상의하는 것이 좋다.

3. 등척성 골목 운동  
요부의 전단을 증가시키지 않으면서 신전근의 수축을 증가시키고 복근을 강화시키는 운동으로 근육의 수축을 5초에서 15초 정도 유지하고 하루에 여러 번 반복하여 운동을 하며 차츰 수축 시간과 횟수를 증가시킨다.

이 운동의 효과에 대해 많은 보고는 없으나 신전 및 골목 운동보다 우수하다는 보고가 있다. 그러나 이 운동은 허리의 운동성(mobility)을 증가시키지 못하는 단점이 있다.

본인에게 특화된 운동 처방은 의료진과 상의하는 것이 가장 좋으나 위의 운동만 꾸준히 시행하더라도 많은 경우의 요통의 발생을 줄일 수 있다.

덧붙여 이런 요통강화운동 이외에 걸기나 수영, 자전거와 같은 유산소 운동을 같이 시행할 경우 체중조절과 함께 심장과 폐건강에도 좋으므로 좀더 좋다고 음츠리치 말고 가끔적이면 몸을 많이 움직이는 생활습관을 들이는 것이 바람직하다. 그러나, 수영 중에서도 점영, 평영은 허리에 부담을 주므로 삼가해야 하며, 배영, 회영, 자유형이 무난한 수영 방법이다.

사설

아태마스터스 대회의 평가

전주에서 열린 아태마스터스 대회 성과 문제를 놓고 비난의 목소리가 커지고 있다. 전라북도에서는 아태마스터스 대회를 성공적으로 치러졌으며 대대적으로 홍보하고 있다. 하지만 투입된 예산과 행정력에 비해 지역엔 큰 도움이 되지 않았다는 평가다.

참가자 수 부풀리기와 선수단 급품 지급 등 여러 의문도 남기고 있다. 아시아·태평양마스터스대회는 지난 5월 폐막한 생활 체육인들의 축제였다. 전라북도는 세계 71개 나라에서 선수와 관계자 등 1만 4천여 명이 참가한 성공적인 대회였다고 자랑했다.

역대 대회 중에 최대 규모를 기록했다고 했다. 외국인 참가자 수를 전체의 30%가 넘는 4천여 명으로 발표했다. 그러나 실제로는 3천3백여 명에 그쳤다. 당초 외국에서 8천2백 명을 모아 오는 조건으로 여행사 3곳에 2억 원을 지급하기로 했다. 하지만 겨우 10분의 1이

조금 넘는 모집 실적에 1억 원 가까운 돈을 썼다.

국내외 참가자들에게 많게는 25만 원까지 급품을 지급한 사실도 확인됐다. 결국 대회 등 록비보다 비싼 초청비라는 비판까지 나오고 있다. 돈으로 참가자를 모집한 거라고 볼 수밖에 없다는 것이다. 800억 원대로 추진했던 지역 경제 파급 효과는 실체를 찾아볼 수도 없다. 이번 대회 공식 온라인을 판매 실적은 10개월 동안 5만 원이 전부다. 전북 유명 관광지를 알리겠다고 순환 버스 이용자는 200명에도 못 미쳤다.

대회장 주변 음식점들도 행사 자체를 처음 듣는다는 곳이 더 많다. 아태마스터스 대회 전체 예산 1백60여억 원 가운데 지방비단 1백10억 원이 넘는다. 막대한 세금을 쓰고도 정작 주민과 지역에는 혜택을 돌려주지 못했다. 실적도 없이 국제행사를 왜 치르느냐는 지적이 많다.

전주권 광역소각센터 건립 문제

전주권 광역소각센터 새 입지 선정을 위한 재공모에 3곳이 응모했다. 전주권 광역소각센터 입지 재공모 신청 지역은 전주시 우아동과 삼림동, 완주군 이서면 등 모두 3곳이다.

친환경 광역소각장은 환경부 지침에서 제시한 최적화 구역인 전주시와 김제시, 완주군, 임실군 4개 시·군의 생활폐기물을 처리하는 광역화 소각장이다.

해당 4개 시·군이 입지 공모 대상에 포함된 것이다. 앞서 진행한 1차 공모에서는 응모 마을이 단 한 곳도 없었다. 그러자 전주시는 반입 수수료 10퍼센트에서 20퍼센트로 올렸다.

2차 공모는 1차 공모와 달랐다. 해당 주민들에 대한 인센티브를 상당 부분 올린 것이다.

특히 주민들의 응모 독려를 위해 주변 지역에 대한 주민 지원 기금의 범위를 법적 최대 기준치에 맞게 상향했다. 주민 지원 범위가 최대치로 상향된

만큼 주민들의 관심과 참여도가 더 중요해졌다.

그러나 문제는 최종 입지가 확정되어야 한다는 점이다. 그 라이한 구체적인 소각 공법이나 주민 지원 방안을 논의할 수 없다. 전주시는 자책 요건 등을 살핀 뒤 입지선정위원회 등을 거쳐 최종 입지를 확정할 계획이다.

이후 기본계획 수립과 사업계획 적정성 등을 검토한다. 그리고 중앙투자심사, 환경·재해영향평가 등의 행정 절차를 거쳐 공사에 착수할 예정이다. 친환경 소각장 신규 건립은 향후 20년 이상 소각 정책에 있어 가장 중요하고 반드시 필요한 역할 사업이다.

전주시는 공모를 신청한 3곳을 놓고 병정하게 검토해야 한다. '입지선정위원회'를 구성해 가장 적합하다고 판단되는 위치를 최종 결정하는 데 있어 조심해야 한다. 특히 해당 지역구 시의원이나 군의원의 압력에 휘둘러서는 절대 안 된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

2주 만에 활동 멈춘 하와이 킬라우에아 화산



미국 지질조사국(USGS)이 제공한 웹캠 사진에 20일(현지시각) 활동을 멈춘 하와이 킬라우에아 화산 정상 모습이 보인다. 현지 과학자들은 세계에서 가장 강력한 화산 가운데 하나인 킬라우에아 화산이 지난 7일 용암 분출을 시작한 지 2주 만에 활동을 멈췄다고 밝혔다. USGS는 19일 오후부터 용암 분출량이 급격히 줄어 다음 날인 20일 활동을 완전히 멈춘 것으로 판정했다고 발표했다.

“교육 예산 삭감 반대” 행진하는 코스타리카 시위대



20일(현지시각) 코스타리카 산호세에서 교사, 노조, 공립 대학생들이 로드리고 체베스 코스타리카 대통령과 교육부가 제시한 교육 예산 삭감에 반대 시위를 열고 행진하고 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

