

건강 칼럼

앞아 일하는 직장인, 허리디스크 예방하려면 이렇게 해라

최 근 보건복지부가 11년 만에 처음으로 '한국인을 위한 신체활동 지침'을 개정했다. 이 지침에 따르면 한국인 절반은 세계보건기구(WHO)가 권고한 만큼의 신체 활동을 하지 않는 것으로 나타났다. 이에 보건복지부는 하루 동안 앉아 있는 시간을 가능한 한 최소화해야 한다고 강조했다. 하지만 필연적으로 하루의 대부분을 앉아 보낼 수밖에 없는 사람들이 있다. 바로 직장인들이다.

직장인들 사이에서 허리통증은 흔한 직업병으로 자리 잡은 지 오래다. 특히 큰 외상이 없었음에도 허리가 불편해졌다고 의사에게서 환자들이 적지 않다. 이러한 직장인 환자들의 업무 패턴을 살펴보면 근무시간 내내 자리에 앉아서 업무를 하고 있다. 실제 장시간 앉아 있는 자세는 허리 통증과 밀접한 관계가 있다. 앉은 자세는 서 있을 때보다 디스크에 더욱 큰 부담을 가하기 때문이다. 여기에 더해 오래 앉아 보면 체온 또한 흐트러진다. 모니터 방향으로 상체를 기울이는 등 나쁜 자세는 척추의 불균형을 초래하고 곧 허리 통증으로도 이어진다. 심한 경우 허리디스크 문제로 악화할 수 있다. 캐나다 앨버타 대학병원 외신 박사 르 박사의 실험에 따르면 의자에 앉



김 승 철
전주 자생한방병원 병원장

아 앞으로 몸을 구부린 자세는 추간판(디스크) 퇴행을 가속화 시킬 가능성이 큰 것으로 나타났다. 실제로 건강보험심사평가원 통계자료에 따르면 2022년 허리디스크 환자 중 30~50대 환자의 비중은 43%에 육박한다. 이는 직장인들이 허리건강에 각별한 주의를 기울여야함을 시사한다. 특히 디스크 질환은 초기 단계에 적극적으로 관리할 경우 비교적 빠르게 회복할 수 있지만 시간을 지체할수록 극심한 통증과 함께 수개월 이상의 치료기간을 필요로 한다. 따라서 허리 통증이 만성화되고 있다면 방치하지 말고 전문의를 찾아 치료를 받는 것이 현명하다. 한의약에서는 침·약침치료를 비롯한 한방통합치료로 허리통증 및 허리디스크를 치료한다. 먼저 신수혈(腎俞

穴) 등 척추 주변 주요 혈자리에 침 치료를 실시하면 과도한 근육의 긴장을 풀어내 통증을 완화한다. 한약재의 유효성분을 인체의 무해하게 정제해 만든 약침을 병행 부위에 직접 주입하면 신경을 압박하는 염증 등을 빠르게 해소하는 데 도움을 준다. 또 한의사가 붙여진 환자의 신체를 직접 밀고 당겨 조정하는 추나요법은 무너진 신체 불균형을 바로잡는 데 효과적이다. 여기에 열증 억제와 뼈 강화에 효과적인 천수근 등의 한약재로 조제한 한약 복용을 병행하면 더욱 빠른 회복을 기대할 수 있다. 한의와 치료의 우수성은 과학적인 연구를 통해 입증되고 있다. SCIE(급 국제학술지 '통증연구저널(Journal of Pain Research)')에 게재된 자생한방병원 척추관절연구소의 논문에 따르면 약침치료는 물리치료보다 6배 빠른

허리통증 호전 결과를 보였다. 연구진은 만성 허리통증 환자 100명을 약침치료군과 물리치료군으로 나눠 5주 동안 매주 2회 치료를 진행했으며 치료 후 25주에 걸쳐 개선 경과를 살펴보았다. 그 결과 약침치료군의 허리통증 정도가 절반 아래로 감소한 시점은 28일로 물리치료군(171일)보다 6배 빠른 것으로 나타났다. 치료 이외에도 평소 척추 건강을 해칠만한 근무환경을 바꾸는 게 중요하다. 알레르 앉아 일하기보다는 서서 일하는 것을 추천한다. 최근에는 책상 위에 얹어 간편하게 사용할 수 있는 스벤딩 워크 제품도 다양하게 출시된 상황이다. 스벤딩 워크 제품을 활용할 때에도 자세가 중요하다. 서 있을 때는 몸의 중심을 잘 잡아 체중이 양쪽 다리에 고르게 분산되도록 해야 한다. 몸을 앞으로 기울이거나 깎다리걸 자세는 오히려 신체 균형을 깨트리므로 지양하자. 건강한 업무 환경에서 최고의 능력을 내기 위해서는 장시간 앉아 있는 생활 방식에서 벗어나 적극적인 자세 관리와 적절한 치료 방법을 모색하는 것이 중요하다. 어찌보다 나이진 내 건강을 위해서 오늘부터라도 작은 변화를 시도해보는 것이 어떨까.

사설

자신감 커진 의사들

의료대란이 현실로 나타났다. 의료계는 정부의 업포에 대해 '비웃음'에 가까운 반응을 보이고 있다. SNS에 "정부는 의사들을 이길 수 없다"며 "정부가 의사들을 이길 수 없다고 생각한 것 자체가 어이 없을 정도로 어리석은 발상"이라는 글을 올렸다. "휴학계 내더라도 실제 1년 유급 안 된다"며 "다 같이 휴학계 내면 어차피 나중에 다 같이 구제될 것"이라는 글을 올리기도 했다. 2000년 의약분업 시행 당시 병원의 약 처방이 불가능해지자 의료계는 전공의부터 동네의원까지 대규모 파업에 돌입하는 등 강력하게 반발했다. 정부는 어쩔 수 없이 수가 인상, 전공의 보수 개선 등과 함께 '의대 정원 10% 감축'에 합의했다. 2014년에는 정부가 일격의료를 추진했으나, 이에 반대하는 대한의사협회가 총파업을 주도해 집단휴진을 벌였고 결국

정부가 물러섰다. 2020년 코로나19 대응으로 인한 공중보건 위기 상황에서 정부는 다시 의대 증원을 추진했다. 의협은 즉각 '총파업'을 선언했고, 전공의들은 '집단휴진'에 들어갔다. 이들이 대학병원 중환자실, 분만실, 수술실, 투석실, 응급실 등 필수인력까지 모두 포함한 전면 파업에 나섰다. 결국 의협은 2020년 9월 정부의 '항복 선언'을 받아들였다. 의대생의 재응시를 거부했으나, 결국 재응시 기회를 줬다. '업무개시명령'을 어긴 전공의들에 대한 고발도 취했다. '의사불패'의 신화가 만들어졌다. 경험을 통해 처벌받지 않는다는 게 각인되고, 학습된 상태다. 오래 가던 갈수록 정부가 버틸 수 없을 것이라는 생각을 가지고 있다. 하지만 지금은 의대 정원 찬성 여론이 압도적이라는 사실도 잊지 말아야 할 것이다.

롯데 면세점 협력직원 해고 논란

최근 롯데면세점 협력 직원들에 대한 일방적인 해고 논란이 번지고 있다. 롯데면세점의 협력 직원 80여 명은 최근 롯데의 아웃소싱 업체로부터 일방적으로 해고 통보를 받았다. 이후 지난해 6월 재입사했으나 이번 해고 통보를 받았다. 또 다른 직원(40)은 롯데면세점 김포 공항점에서 10년 넘게 안내데스크 업무를 맡고 고참 직원이자 그동안 아웃소싱 업체가 4차례나 변경됐는데도 불구하고 그는 자리를 지켰다. 하지만 그 역시 최근 해고 통보를 받았다. 롯데면세점은 아웃소싱 업체를 통해 김포공항점, 명동 분점, 월드타워점 등의 인력 80여 명을 해고했다. 해당 업체는 "퇴직 직원들에게 실업 급여를 받게 하고, 일부는 유급 처리도 할 계획"이라고 했다. 그러나 일각에서는 '근로자는 아무 때나 쓰다 버리는 소모품이 아니다'라는 비난의 소리가 커지고 있다.

최근 롯데면세점 협력 직원들에 대한 일방적인 해고 논란이 번지고 있다. 롯데면세점의 협력 직원 80여 명은 최근 롯데의 아웃소싱 업체로부터 일방적으로 해고 통보를 받았다. 이후 지난해 6월 재입사했으나 이번 해고 통보를 받았다. 또 다른 직원(40)은 롯데면세점 김포 공항점에서 10년 넘게 안내데스크 업무를 맡고 고참 직원이자 그동안 아웃소싱 업체가 4차례나 변경됐는데도 불구하고 그는 자리를 지켰다. 하지만 그 역시 최근 해고 통보를 받았다. 롯데면세점은 아웃소싱 업체를 통해 김포공항점, 명동 분점, 월드타워점 등의 인력 80여 명을 해고했다. 해당 업체는 "퇴직 직원들에게 실업 급여를 받게 하고, 일부는 유급 처리도 할 계획"이라고 했다. 그러나 일각에서는 '근로자는 아무 때나 쓰다 버리는 소모품이 아니다'라는 비난의 소리가 커지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자재언

실종아동예방! 아이 지문등록 방법을 아시나요?

지문등 사적등록제란 아동 등이 실종되었을 때를 대비하여 미리 지문과 사진, 보호자 인적사항등을 등록해 놓고, 실종되었을 때 등록된 자료를 활용해 신속히 발견하는 제도입니다. 사적등록제가 필요한 이유는 길을 잃는 등 보호자가 확인되지 않는 아동들이 발견되면 경찰에서 실종신고 여부 확인 및 주변에 보호자가 있는지 탐문한 후, 보호자를 찾지 못하면 복지시설로 인계하게 됩니다. 아동들이 시설로 인계하게 되는 경우 찾는 시간이 길어져 아동과 보호자가 겪는 고통은 말로 표현할 수 없을 만큼 커지게 됩니다. 하지만, 사전에 정보를 등록해 둔다면 별도 실종 신고를 하지 않더라도 경찰에서 신원을 바로 확인할 수 있기 때문에 신속히 보호자 품으로 돌아갈 수 있습니다. 사적등록 신청방법으로 첫 번째로는 안전Dream 홈페이지 신청방법으로 1단계: 경찰청 안전드림 홈페이지 접속합니다. 2단계: 사적등록 신청메뉴를 선택하여 이동합니다. 3단계: 아동들의 정보

를 상세히 입력하고 사진과 인원을 첨부합니다. 4단계: 보호자가 아동들을 대동하고 가까운 경찰서나 지구대(파출소)를 방문하여 지문을 채취 후 사진신고등을 교부받습니다. 두 번째로는 경찰서, 지구대(파출소) 방문 신고방법으로 1단계는 보호자가 아동들을 대동하고 가까운 경찰서나 지구대를 방문합니다. 2단계는 신청서를 작성합니다. 3단계는 지문을 채취하고 사진을 촬영합니다. 4단계는 담당 경찰관이 시스템에 자료를 입력 한 후, 사진 신고증을 교부받습니다. 세 번째로는 차매안심센터의 사적등록 등 차매길원지의 경우에는 각 지자체의 차매안심센터에서 사적등록을 도와드리고 있습니다. 우리 경찰은 관내 어린이집등 직접 진출하여 사적지문등록 활동과 지속적인 홍보활동을 병행, 노력할 것을 약속드립니다. 정태철순찰경장서 생활안전교통과 여성청소년계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

셀린 송, 인디펜던트 스피릿 어워즈 감독상 수상



셀린 송 감독이 25일(현지시간) 미 캘리포니아주 샌타모니카에서 열린 필름 인디펜던트 스피릿 어워즈에서 영화 '패스트 리이브즈'로 감독상을 받고 수상 소감을 말하고 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.

