

건강 칼럼

춘 축구의 계절, 무리한 헤딩은 경추질환 불러

아직 새벽 공기가 쌀쌀하지만 다가오는 봄을 맞아 축구 동호회의 인기가 높아지고 있다.

실제 주말 아침 공공 체육관이나 학교를 지나다 보면 새벽부터 축구에 열중하고 있는 조기축구단의 모습을 쉽게 볼 수 있다.

실제 지난 1월 문화체육관광부가 생활체육 동호회 가입자들의 종목별 비율을 분석한 결과 '축구와 풋살'이 22.9%로 1위를 차지했으며 그 비중도 3년 연속 증가한 것으로 집계됐다.

축구 동호인들이 각종 화비와 구장 사용료로 지출하는 금액도 연간 8000억원에 달한다. 11명의 선수가 100m에 달하는 경기장을 중형구인 달리는 축구는 지구력, 근력, 유연성, 균형감각을 모두 갖추게 해주는 운동이다. 90분의 경기시간 동안 10km 가량을 달리면서 유산소운동의 이점을 누릴 수 있으며, 공을 뭉고 달리는 과정에서 균형감각과 유연성을 기르는데도 도움이 된다.

하지만 축구는 격렬하게 몸을 움직이는 스포츠인 만큼 크고 작은 부상이 자주 발생하는 것으로도 잘 알려져 있다. 대표적으로 몸싸움을 하거나 급격히 방향전환을 하는 과정에서 발목과 무릎에 타박상이나 인대손상이 나타나기 쉬운데, 철저한 준비운동, 체력관리 등을 통해 부상에 대한 대비책을 세우는 것이 중요하다.

이 외에도 축구 동호회 활동을 하고 있다면 목디스크와 같은 경추 질환도 각별한 주의가 필요하다. 훈련



문자영

전남지방재활병원 병원장

과 경기 중, 헤딩 동작으로 발생하는 충격은 경추와 그 주변 근육들에 손상을 일으킬 수 있기 때문이다.

헤딩 시 전달되는 충격량은 헤딩의 방식, 공의 속도, 개인의 체형 및 근육 상태 등 다양한 요소에 따라 달라질 수 있지만, 주로 4~6번 경추에 상대적으로 많은 충격이 가해진다. 머리 무게를 지탱하는 중간 경추가 목에 가해지는 충격을 흡수하고 분산시키는 핵심 역할을 하기 때문이다.

경추에 전달되는 충격이 클 경우, 경추 사이에서 완충 작용을 하는 디스크(추간관)가 뭉출되어 통증을 유발할 수 있으며 심하면 신경손상에 의한 마비로 이어질 수도 있다.

특히 일자목증후군 발생 비율이 높은 현대인에게 목디스크는 더욱 쉽게 발생할 수 있다. 일자목증후군은 정상적인 (자형 곡선의 경추(목뼈)가 서서히 일(一)자로 변형되는 증상으로, 머리의 무게와 외부 충격을 고스란히 경추로 전달시켜 목디스크를 유발하는 주요 원인으로 거론된다.

건강보험심사평가원 통계에 따르면 일자목증후군으로 병원을 찾은

환자 수는 2018년 355만9097명에서 2022년 400만112명으로 연평균 약 3%씩 증가하는 추세다.

따라서 봄맞이 축구에 이미 열중하고 있거나 혹은 계획을 세우고 있다면 현재 자신의 목 상태를 점검하고 관리에 나설 것을 추천한다. 특히 경기 전후 스트레칭을 통해 목에 쌓인 부담을 해소해주는 것이 좋다. 여러가지 스트레칭 방법 중에서도 '경감거근 스트레칭'은 뒷목에 위치한 경감거근을 풀어줘 경추질환을 예방할 수 있다.

먼저 바른 자세로 의자에 앉아 왼손으로 오른쪽 뒷머리를 감싸고 오른쪽 고개를 오른쪽으로 돌려 천천히 한 뼘 위에 위치한 경감거근을 지그시 누른다.

이어 고개를 왼쪽 대각선 방향으로 숙여 15초간 자세를 유지한 뒤 다시 고개를 오른쪽으로 돌려 천천히 15초간 뒤로 젖힌다. 반대쪽도 동일하게 총 3회씩 3세트를 반복해준다.

만약 평소 관리에도 불구하고 경기 후 발생한 목 통증이 사라지지 않는다면 서둘러 전문가를 찾아 정확한 진단과 치료에 나설 것을 권한다.

다. 한의학에서는 경추 질환으로 인한 목 통증을 해소하기 위해 추나요법을 중심으로 한 침·약침치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 실시한다.

우선 추나요법으로 틀어진 경추를 교정해 목 주변에 걸리는 압력을 낮춘다. 이어 천주혈, 대지혈 등 목과 어깨 주변 혈자리에 침을 놓아 긴장된 근육을 풀어주고 혈액순환을 원활하게 한다. 이어 순수 한약 성분만을 인체에 무해하게 정제된 약침 치료는 빠른 통증 완화와 염증 해소에 효과를 보인다.

더불어 환자의 증상에 맞는 한약 처방을 병행하면 손상된 경추 주변 근육을 풀어주고 혈액순환을 원활하게 한다. 이어 순수 한약 성분만을 인체에 무해하게 정제된 약침 치료는 빠른 통증 완화와 염증 해소에 효과를 기대할 수 있다.

특히 경추질환 환자에게 한방통합 치료가 효과적이라는 사실은 객관적인 연구를 통해 입증된 바 있다.

자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 'BMC 보완대체의학(BMC CAM)'에 게재한 연구 논문은 따르면 한방통합치료를 받은 목디스크 환자 117명을 2개월간 장기 추적 관찰한 결과, 0~10 숫자로 통증 강도를 나타내는 숫자평가 척도(NRS)가 입원 당시 5.9(심한 통증)에서 2.47(가벼운 통증)로 줄어든 것으로 분석됐다. 환자들의 치료 만족도도 94.9%로 높았다.

봄철 맞이 새로운 여가활동을 통해 삶의 활력을 얻는 것 좋지만 인제나 부상을 당할까봐 걱정하는 점을 명심하자. 일상 속에서 목이 빠근하다면 평소 스트레칭을 통해 경추 질환을 사전에 예방하길 바란다.

사설

어느 농협의 양곡 대금 횡령

최근 농협은행에서 100억 원대 사고가 발생해 금융기관의 도덕적 해이가 도마 위에 올랐다. 전북의 한 농협에서 직원의 횡령 사건이 발생해 경찰이 수사에 나섰다.

벼 수매 과정의 빈틈을 노려 양곡 대금 수억 원을 빼돌린 것이다. 도내 어느 농협이 운영되는 미곡종합처리장은 농민이 수확한 벼를 사들여 가공한 뒤 상품으로 출하하는 곳이다.

최근 여기서 일하던 한 직원이 수억 원대 돈을 빼돌렸다는 의혹이 제기됐다. 수매량을 속여 농민에게 대금을 잘못 지급하게 한 뒤 이를 되돌리는 과정에서 돈을 가로챈 것이다. 5년간 챙긴 금액은 5억 원가량으로 추정된다. 지난해 말 미곡처리장에서 이를 보고했지만, 농협은 뒤늦게 자체 조사를 벌인 뒤 전북본부에 감사를 요청했다. 그리고 지난 2월 말에야 이사회에 이 사실을 알렸다.

그 사이 횡령액을 되돌려 받

고 사건을 덮으려 했다는 의혹이 제기되는 이유다. 변상 조치하고 마무리를 잘 해보려고 했던 것 같다. 횡령 의혹을 받은 직원은 30년 넘게 일한 해당 농협 모 이사의 아들이다.

농협 전북본부는 지난달 현장 조사를 마치고 초간담 감사 결과를 내놓을 예정이다. 남원농협 관계자는 "감사 결과가 나오면 대로 필요한 후속 조치를 마땅히 할 것"이라고 말했다.

한편 이달 초 농협의 수사의뢰를 받은 전북경찰청은 업무상 횡령 혐의로 해당 직원을 입건해 조사하고 있다. 해당 직원은 이미 대기발령이 됐다. 그러나 농협은 처음부터 '쉬쉬' 하려고 했다는 비난을 사고 있다.

금융기관의 사고는 어제 오늘의 일이 아니다. 잊어버릴 만하면 터지고 있다. 도덕적 해이도 큰 문제다. 금융기관은 신용이 생명이다. 일벌백계하기 바란다.

순창군립도서관 길 위의 인문학

'인문학' 강의에 대한 관심이 커지고 있다. 도내에서도 인문학 강의를 여는 곳이 늘고 있다.

순창군립도서관의 경우 2022년 문화체육관광부가 주최하고 한국도서관협회 주관하는 '길 위의 인문학 공모사업' 대상에 8년 연속 선정된 바 있다.

'길 위의 인문학 공모사업'은 전국 1200여개 공공도서관을 대상으로 공모를 통해 인문학 프로그램 운영비를 전액 국비 지원하는 사업이다. 순창군립도서관은 '마음 순한 순창의 땅, 나라 위한 큰 인물 재발견'이라는 주제로 역사 강연과 탐방이 연계된 프로그램을 운영했다.

이는 지역 역사에 대한 역동적인 문화체험과 함께 새로운 관점을 통해 인문학 삶에 한 걸음 더 다가가는 기회를 제공하고자 기획됐다.

2022년 11월8일까지 총 10회에 걸쳐 매주 금요일 구림면과 동계면, 인계면의 작은도서관

에서 2주차 씩 순차적으로 진행됐다.

강연 뒤 토요일에는 역사 현장 탐방까지 이어졌다. 구림작은도서관에서는 김진돈 전주문화원 사무국장의 '이성계와 순창 만일사', 동계작은도서관에서는 전주대 변주승 교수의 '순창출신 김일두 독립 의사 및 이강인 광복회장의 '전북 의병의 삶'에 대한 강연이 펼쳐졌다.

인계작은도서관에서는 김상휘 소설가의 '명당지지 순창' 및 정복규 논설위원의 '말명당의 발복과 조선 성리학'을 만나볼 수 있었다. 그리고 강연 뒤 현장 탐방은 장교철 작가가 진행했다.

요즘 대학에서 인문학에 대한 학생들의 선호도가 떨어진다. 지적이 많다. 이는 취업 문제와도 무관하지 않은 일이다. 다양한 인문학 프로그램을 통해 지역 내 문화유산과 인물에 대한 심층적 고찰을 비롯해 인물에 대한 정보 공유가 이뤄질길 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

다운증후군 환자들과 함께 점프하는 어린이들



19일(현지시각) 루마니아 부쿠레슈티에서 어린이들이 '세계 다운증후군의 날'을 앞두고 열린 체육 활동에 참석해 다운증후군 환자들과 함께 점프하고 있다. 3월 21일은 다운증후군이 있는 사람들에 대한 인식개선과 그들의 권리 옹호를 위해 2012년 국제연합(UN)이 제정한 '세계 다운증후군의 날'이다.

세계기상기구, 전 세계에 기후 관련 적색경보 발령



셀레스테 사울로 유엔 세계기상기구(WMO) 사무총장이 19일(현지시각) 스위스 제네바의 WMO 본부에서 열린 기자회견 중 '2023 지구 기후변화보고서'를 들고 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.

