

건강 칼럼

비뚤어진 내 골반, 어디서부터 시작된 걸까?

골반 비대칭은 양쪽 골반의 높이나 기울기가 서로 다를 때 발생한다. 골반 비대칭을 야기하는 주된 요인은 근육 불균형(자세 습관), 다리 길이 차이, 외상, 임신 및 출산 등이 있다.

먼저, 양측 다리 길이의 차이가 있는 경우 자연스럽게 골반 비대칭이 발생한다.

다리 길이가 차이 나는 것처럼 보인다면, 그 원인은 무엇일까? 쉽게 떠올릴 수 있는 구조적 차이(대퇴골, 경골 등 실제 뼈 길이의 차이) 이외에 자세 습관이나 발 아치 높이의 차이와 같은 기능적 차이도 있다.

기능적 다리 길이 차이는 다리의 실제 길이는 같지만, 다른 요인들로 인해 한쪽이 더 길거나 짧아 보이는 경우이다. 평소 한쪽 다리에 더 많이 의지하는 습관이 있거나(짚다리), 한쪽으로 기울어 앉는 습관이 있는 경우 골반의 비대칭과 다리 길이 차이를 유발할 수 있다. 또한 한쪽 발의 아치가 다른 쪽보다 높거나 낮은 경우, 이는 체중 분배를 변화시켜 골반 위치에 영향을 줄 수 있으며 걸음으로 보기에 다리 길이에 차이가 있는 것처럼 비칠 수 있다.



조은혜

가르세로한의원 강남 진료원장

이러한 기능적 다리 길이 차이는 추나요법과 평소 자세 습관의 교정을 통해 개선될 수 있으며, 구조적인 다리 길이 차이(해부학적 차이)는 교정용 깔창이나 발바닥 패드(심한 경우 교정용 신발)를 이용해 개선할 수 있다. 좌우 근육의 불균형도 골반 비대칭을 일으키는 주된 원인이다. 허벅지, 다리, 엉덩이의 근육 발달 정도나 긴장도가 큰 쪽으로 차이 날 경우, 골반 정렬이 서서히 틀어질 수 있다. 주로 오랜 시간 앉아서 업무를 보는 직장인, 몸의 한쪽을 과도하게 사용하는 활동은 어떤 것들이 있을까? 테니스, 배드민턴처럼 한쪽 팔을 주로 사용하는 라켓 스포츠나 골프,

야구와 같이 한쪽 방향으로 반복적으로 휘두르는 동작이 포함된 스포츠, 축구나 럭비와 같이 한쪽 다리를 주로 사용하게 되는 스포츠 활동이 대표적이다.

이외에 가방이나 짐을 항상 같은 어깨에 메거나 아이를 한쪽으 로만 안고 다니는 습관, 장거리 운전 시 필연적으로 동반되는 우측 다리 위주의 페달 조작도 몸의 한쪽에 과도한 부하를 줌 근육, 관절, 인대의 불균형을 초래할 수 있다.

임신과 출산 또한 골반 불균형의 대표적 원인으로 꼽힌다. 골반은 여러 개의 뼈가 인대라고 불리는 테이프에 의해 일차적으로 단단히 고정되고, 이러한 구조는 근육 및 힘줄에 의한 보조를 받는다.

임신 중에는 태아의 성장에 맞

춰 골반을 구성하는 뼈와 뼈 사이가 서서히 늘어나게 되며, 여기에는 릴랙신(Relaxin)이라는 호르몬이 주된 역할을 한다. 릴랙신은 인대의 탄성을 증가시키므로 골반 구조의 안정성은 감소하고, 임신 중 증가한 체중은 골반에 더 높은 압력을 가해 비대칭을 심화시킨다. 출산했다고 해서 늘어난 골반이 자연스레 제자리를 찾아가는 것은 아니며, 전신의 관절이 모두 늘어난 상태이므로 약간의 자극에도 쉽게 통증이 발생할 수 있다.

추나요법을 통해 즉각적인 골반 교정 효과를 볼 수 있으며, 지속적인 효과를 보기 위해서는 침 치료, 생활 습관 교정(악화 요인 제거), 족부 교정장치의 활용(해부학적 차이 존재 시), 운동치료(약화된 쪽의 근력 강화), 한약 치료(비대칭으로 야기된 림프순환 저하 개선, 임신 및 출산으로 늘어난 골반의 보조와 여력 제거)를 병행할 수 있다.

다만 섬부른 접근은 오히려 비대칭을 심화시킬 수 있으니 조심해야 한다. 개인마다 그 주된 원인이 다르고, 증상 및 정도의 차이가 존재하므로 주저 말고 가까운 한의원을 방문해 전문 의료진의 도움을 받는 것을 권장한다.

독자제언

공부관심 떨어지고 용돈 자주 요구... 도박 중독 의심해야

전문가들은 10대 청소년의 온라인 도박 중독 문제를 막으려면 부모와 교사가 자녀와 학생의 일상 징후를 세심히 관찰할 필요가 있다고 당부했다.

아이의 갑자기 돈이 필요하다거나 물건을 사달라고 반복적으로 이야기하면 의심해 봐야 한다. 도박 중독이 심해지면 고리대금을 찾기도 한다고 한다.

공부에 대한 관심이 떨어지고 평소와 다르게 멍하거나 집중하지 못하면 연유를 알아볼 필요가 있다.

엄마가방과 아빠 노트북을 내다 팔거나, 부모가 자는 동안 휴대전화 잠금을 풀어 400만원 가량을 이체해 도박을 한 중학생도 있었다는 언론 기사내용도 있었다.

이상 징후를 빨리 인지해 골든타임을 놓치지 않는 것이 중요하다.

방학기간중 인터넷이나 스마트폰 사용시간이 증가함에 따라 사이버 도박의 위험이 더 커지고 있다.

가정에서는 자녀와의 많은 대화를 통해 더욱 관심을 갖고, 청소년들이 한순간의 잘못된 판단과 호기심으로 불이익을 당하지 않도록 자녀들에게 애정어린 시선을 가지고 지켜보기를 기대한다.

경찰에서도 8월 31일까지 하계방학 기간 청소년 선도 보호 강화활동을 통해 방과후 학교를 운영중인 기관을 상대로 도박 마약 및 담페이크 등 디지털 성범죄 범죄에 방교실을 운영한다.

또한 지속적인 홍보활동을 실시하여 범죄발생 예방 및 2차 피해가 발생되지 않도록 노력해 나갈 것이다.

정태철 순창경찰서 여성청소년계장경감

사진으로 보는 지구촌 소식

베네수엘라 대선, 마두로 3선 성공



니콜라스 마두로 대통령이 29일(현지시각) 베네수엘라 대선 결과 대통령 당선으로 확정된 후 키리카스의 대통령궁 밖에 모인 지지자들에게 화답하고 있다. 베네수엘라 선관위는 80%가량 개표한 결과 마두로 후보가 득표율 1위를 기록했다고 밝혔다. 이로써 마두로 대통령은 3선에 성공하면서 내년부터 6년 더 베네수엘라를 이끈다.

사설

'전주가맥축제'의 성공적 개최와 축제문화

'전주가맥축제'가 지난 25일부터 27일까지 종합경기장에서 많은 사람이 참여한 가운데 성황리에 열렸다. '전주가맥축제' 운영위원회(회장 이성일) 장희숙 운영위원이 밝힌 내용에 의하면 첫째 날 3만5,000명 방문에 맥주 2만5,000병 판매, 둘째 날 4만명 방문 2만9,000병 판매, 셋째 날 4만5,000명 방문, 3만6,000병 판매로 총 12만 명 방문에 9만 병이 판매되었다고 한다.

여기에 더불어 판매된 각종 안주류는 여러곳에서 나누어 판매되기에 집계 자체가 불가능하다.

마지막 날 오후 9시가 넘어서는 대회를 개최하는 운영위 측에서 제발 한 번에 많이 사가지 말아 달라며, 병수를 제한하는 내용의 방송을 여러 번 들어야만 했다.

전주에서 모처럼 만에 코로나 이후로 이처럼 활기 있는 행사가 처음이지 않나 싶다.

그리고, 이 행사는 삼복 무더위를 시원하게 날리는 뜻깊은 행사였던 것 같다.

대회 운영위 관계자가 밝힌 바에 따르면 맨 처음 10년 전에 가맥축제를 시작했을 때만해도 500석의 자리를 마련한 소규모 행사였는데, 이제 1만석의 자리로도 부족할 행사가 될 정도로 규모가 커졌다.

이제 내년에는 어떻게 어떤 장소에서 행사를 치러야할 지 대회 운영위원회 집행부에서는 걱정 좀 하게 생겼다.

행사장에서는 모두들 활기찬 모습으로 친구들과 때로는 가족들과 당일 생산된 열음에 담긴 시원한 맥주를 앞에 놓고 여러 가지 저렴한 안주와 함께 답소를 즐기는 모습이 아름다워 보였다.

그리고, 첫날과 마지막 날에는 반하늘을 아름답게 수놓는 불꽃놀이와 함께, 불을 밝힌 드론이 종합경기장 상공을 내려왔다 올라갔다 하면서 여러 가지 모습을 연출하여 호기심을 자아내고 있었다.

또한, 무대에는 유명 연예인들이 자신의 대표곡을 부르고 있어 분위기를 후끈 달아오르게 만들고 있어 더욱 활기찬 모습을 연출해 더욱 멋져 보였다.

필자는 집이 축제장 인근에 있는 관계로 축제 첫 날과 마지막 날에

방문을 했었다. 첫날에는 불꽃놀이를 통해 하늘에 아름다운 불꽃들이 땅으로 내려오면서 환상적인 아름다움을 표현하고 있던 것이 기억에 남는다. 그리고, 마지막 날에는 가수 임창정의 모창가수가 '늑대와 함께 춤'을 이라는 노래를 직접 부르곤 사회자가 관객들에게 모두 휴대전화의 라이트를 켜서 흔들며 달라고 하자 1만여 명이 넘는 사람들이 휴대폰을 흔들며 때장을 하는 모습은 장관이었다.

행사장인 종합경기장에 들어갈 때는 성인 인증을 해 입장을 시키고 있었고, 환경유발부담금도 1,000원씩을 받아서 청소 등에 활용하려고 하고 있었다. 무엇보다 인상적인 모습은 동시 입장객 1명이 넘게 사용하는 그릇을 일회용이 아닌 다회용기를 이용하여 한쪽에서 사용하고 남은 그릇들을 정리해 다시 씻어 재활용을 하는 모습이 장관이었다.

전주시가 이런 관광과 축제가 어울린 행사를 자주 열어 수익도 창출하고 활기찬 모습을 연출한다면 이전 보다 훨씬 더 좋은 도시가 될 것으로 보인다.

전주만의 독특한 모습의 가맥축제가 한여름 밤의 무더위를 쫓아내는 큰 역할을 한 것 같아 축제를 위해 수고해준 운영위원회 관계자에게도 고마움을 표한다. 그리고, 완주에서 시원한 맥주를 당일 생산해 배급해 준 맥주회사 관계자와 수많은 자원봉사자와 무엇보다 행사에 직접 참여한 시민들이 더 고맙기 이를데 없다.

벌써부터 내년 가맥축제가 어떤 아름다운 모습으로 치러져 얼마나 더 많은 발전을 이루게 될지 필자가 기대된다.

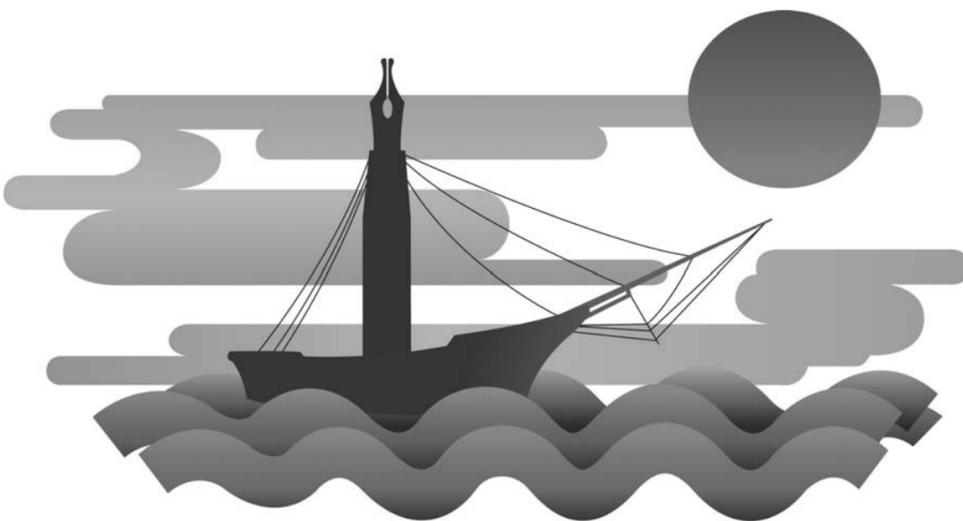
모처럼 흥이 많은 대한민국 국민들이 모처럼 전주 종합경기장에 모여 하나 되어 아름다운 모습을 연출한 장면을 생각해보니 필자의 얼굴에 미소가 흐른다.

필자는 술을 못하지만 그래도 즐거운 시간을 보내는 관객들을 쳐다보는 것만으로도 즐거웠기 때문이다.

그리고, 일회용품 사용하지 않고 다회용기를 이용하는 선진 시민의식 또한 너무나도 귀한 행사였다고 생각한다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**