

건강 칼럼

을사년 시니어 건강관리, 뱀처럼 유연하게

최근 우리나라는 65세 이상 인구가 전체 인구의 20%를 넘어서 ‘초고령 사회’에 진입했다. ‘고령화 선배’인 일본보다 3년이 빠른 추이로, 저출생 심화 등의 원인으로 당초 전망됐던 내년보다 일찍 찾아왔다.

시니어가 인구의 상당부분을 차지하는 가운데 맞는 ‘푸른 뱀의 해’ 을사년(乙巳年)에 건강한 삶을 원하는 시니어들을 위해 뱀처럼 유연한 건강관리법을 소개한다. 십이지(十二支) 동물 중 여섯 번째로, 허물벗기를 반복해 영생·불멸·장수·다산 등 건강을 상징하는 동물인 뱀의 기운을 받아 을사년에 건강한 삶을 영위할 수 있는 방법을 알아보자.

△허리 통증 없는 뱀처럼... 스트레칭으로 척추 건강 챙기자 뱀은 십이지 동물 가운데 척추 활동성이 가장 자유로운 동물이다. 인간은 척추 뼈가 33개인 반면, 뱀은 종에 따라 200~400여개의 척추 뼈를 가지고 있어 다양한 방향으로 허리를 구부렸다 펴며 이동할 수 있다. 또한 뱀은 모든 척추 뼈에 갈비뼈가 붙어있어 내부 장기를 보호하고 유연성과 이동성을 극대화할 수 있다.

이처럼 새해에는 뱀처럼 유연한 허리를 갖도록 노력해 보자. 신체의 중심축인 허리 건강이 무너지면 전체적인 균형이 망가지고 각종 근골격계 질환으로 이어질 가능성이 높다. 특히 신체의 중요한 신경이 대부분 허리를 통해 지나가기 때문에 허리를 다치면 극심한 통증이 동반된다.

허리 부상을 미연에 방지하기 위해서는 평소 규칙적 운동이 필수다. 주기적으로 할 수 있는 운동법에는 ‘기립근 스트레칭’이 있다.

방법은 두 손으로 허리 높이의 구조물을 잡고 엉덩이를 뒤로 빼 상체를 천천히 숙인다. 이때 상체가 말리지 않도록 복부에 힘을 주고 기립근 수축을 유지하는 것이 중요하다.

요추 근육이 이완돼 허리 부상의 위험을 줄이는 데 도움을 주며 언제, 어디서든 쉽게 할 수

있어 허리 관리법으로 제격이다.

다만 이 같은 스트레칭에도 허리 통증이 지속된다면 한의학적 치료법이 좋은 선택지가 될 수 있다. 한의학에서는 추나요법과 침·약침, 한약 처방 등을 통합한 한의통합치료로 허리 통증의 근본적인 원인을 치료한다. 실제 허리 통증에 대한 한방치료 효과는 자생한방병원 척추관절 연구소가 SCI(E)급 국제학술지 ‘통합의학연구(Integrative Medicine Research)’에 게재한 연구 논문을 통해 과학적으로 입증된 바 있다. 연구팀은 한방치료를 6개월간 받은 환자군을 10년간 추적 관찰한 결과, 이들의 시작통증척도(VAS: 0~10)가 치료 전 4.39에서 치료 6개월 후 1.07로 감소했으며 10년 후에는 통증이 거의 없는 수준을 유지했다.

△입 크게 벌리는 뱀처럼 ‘턱관절 관리’ 뱀의 턱은 인간의 턱과 달리 아래턱뼈(하악골)가 하나로 구성돼 있지 않고, 중앙이 분리돼 두 조각으로 나뉘어져 있다. 이 두 조각은 매우 탄력적인 인대와 연결돼 독립적인 움직임이 가능하다.

아울러 위턱뼈는 두개골에 느슨하게 연결돼 있어 앞뒤로 폭 넓게 움직일 수 있다. 뱀이 턱을 150도까지 벌려 자신보다 큰 먹이를 삼킬 수 있는 이유가 여기에 있다.

물론 인간은 뱀처럼 턱을 크게 벌리는 것이 불가능하다. 인간 턱 구조상 입을 크게 벌리면 ‘턱관절장애’가 발생할 수 있기 때문이다. 턱관절장애란 턱을 둘러싼 근육과 뼈, 관절의 배열이 틀어져 나타나는 증상이다. 입을 자주 크게 벌리거나, 질긴

음식을 먹는 식습관이 주된 원인이며, 옆으로 눕거나 이를 가는 잠버릇 등도 원인이 된다. 주요 증상으로는 입을 벌릴 때 턱에서 ‘딱딱’ 소리가 나며 통증이 발현된다. 조기에 치료를 받지 않으면 통증이 얼굴 전체로 퍼지고 안면 비대칭, 이명으로도 이어질 수 있다.

만약 턱관절 통증이 지속된다면, 한의학 치료를 통해 호전 효과를 기대해 볼 수 있다. 한의학에서는 턱관절장애를 치료하기 위해 한의통합치료를 실시한다.

자생한방병원 연구팀은 3개월 이상 중증도 이상의 턱관절 통증을 호소한 환자 82명을 약침 치료군과 물리치료군으로 나눠 5주간 관련 질환 연구를 진행했다. 그 결과, 치료 전 약침치료군과 물리치료군의 평균 NRS(통증숫자평가척도: 0~10)는 각각 5.9와 5.8로 비슷했지만, 치료 후 약침치료군의 NRS는 2.94로 대폭 감소했고, 물리치료군은 4.25에 그쳤다.

△환경 따라 체온 조절하는 뱀처럼... 체온 올리는 ‘황제의 약’은?

냉혈동물(변온동물)인 뱀은 스스로 체온 조절을 못하는 대신 외부 환경에 따라 체온이 변하며, 이에 따라 신체 활동량도 달라진다.

예컨대 온도가 낮으면 움직임이 느려지고, 온도가 높으면 활발하게 움직인다. 특히 더울 때 바위 아래 그늘에서 쉬다가 야행성 사냥에 나서고, 온도가 매우 낮을 경우에는 겨울잠에 들어가 에너지를 효과적으로 비축하는 방식이다.

하지만 항온동물인 인간은 추위와 더위에 매우 민감하기 때문에 항상 체온 유지 및 관리가

필요하다.

의학계에서는 체온이 1도 떨어지거나 오르면 면역력이 약 ±30% 가량 차이가 나는 것으로 본다. 무엇보다 우리나라는 사계절이 뚜렷해 사시각각 생활환경이 변하는 만큼, 계절별 옷차림에 신경을 써야 한다.

특히 한의학에서는 한기가 체내에 머물면 혈관이 수축하는 탓에 혈액과 산소, 영양 공급에 차질이 생기고, 대사 노폐물이 쌓이는 것으로 본다. 이는 심혈관 질환, 근육통, 관절통, 소화장애, 손발 저림 등을 유발하는 원인이 된다. 이때 ‘황제의 약’으로 불리는 공진단을 복용하면 혈액 순환이 원활해져 해당 질환들을 예방·치료할 수 있다. 아울러 공진단은 면역 체계를 강화하고 간 기능 보호와 노화 예방, 생리불순, 빈혈 등에도 효과적이다.

△허를 뽐는 뱀처럼... 저자극 피부 관리 ‘중요’

뱀은 주기적으로 허물을 벗는 탈피생물이다. 기존 피부가 손상되거나 마모된 경우, 탈피를 하면서 새롭고 건강한 피부를 얻는다.

인간은 뱀과 달리 탈피를 할 수 없지만, 일정 주기로 피부의 죽은 세포를 떨어뜨리고 새로운 세포를 만들어 재생한다. 평균 28일 주기로 피부가 재생되며 이 과정에서 벗겨지는 세포가 바로 각질이다.

인간은 세안과 샤워를 통해 피부 각질을 벗기고 관리한다. 이때 너무 뜨거운 물을 사용해 씻으면 피부의 보호막 역할을 하는 피지 층이 손상되고 수분이 빠르게 증발돼 피부 장벽을 약화시킬 수 있다.

또한 물리적 스크럽으로 각질 탈피를 시도하면 피부에 염증이 생길 수 있어 저자극 방식으로 씻어야 건강한 피부를 유지할 수 있다.

끝으로 당부할 점은 새해 건강관리를 위해서는 갑작스럽게 생활 패턴을 변화시키려는 계획보다 천천히 건강 습관을 다지려는 노력이 무엇보다 중요하다는 것이다. 온몸이 유연한 뱀처럼 척추와 턱 등 부위별 관리로 건강한 을사년을 맞길 바란다.

사설

고려인 이주 정책

국내 어느 지자체의 ‘고려인 이주정책’이 성공적이라는 칭찬을 받고 있다. 충북 제천시

의 경우 고려인 동포 정착사업 참여자가 540명을 넘어섰기 때문

이다. 이는 전국 지자체가 앞 다퉈 인구 정책을 펼치는 가운데 눈에 띄는 성과다.

사업 참여자 절반가량이 직장을 다니거나 창업을 하는 등 정착해 지역에 활기를 더하고 있다.

최근 제천시 소재한 회사의 면접 대기실에 일 모씨가 긴장한 표정으로 앉았다.

일 씨는 러시아에서 우리나라로 온 지 2년 된 고려인 동포다. 현재 인천에 살고 있는 일 씨는 제천시 이주·정착 프로그램의 취업 연계를 통해 면접을 봤다.

일 씨처럼 제천시의 이주·정착 프로그램에 참여하는 고려인 동포는 541명이다. 이 가운데 이주를 완료한 동포는 222명

이다. 자격증 취득과 학업을 이유로 취업을 미룬 일부를 제외한 모두가 경제적 자립을 이

뤘다.

고려인 동포들은 통역사로 일하는 등 회사에 취업을 하거나, 음식점을 창업하는 등 한국 사회에 진출하고 있다. 제천시는 지난해 10월 재외동포 지원센터를 열고 다양한 지원 프로그램을 운영하고 있다.

4개월간의 단기 체류시설 운영, 주거와 취업 연계, 의료와 보육 지원을 한다. 생활하면서 겪게 되는 수많은 고충들도 직접 상담을 한다.

본인 외 배우자의 취업까지 허락하는 ‘지역 특화 비자’와 연계된 프로그램을 운영하는 것도 고려인 동포들의 발길을 끌고 있다.

제천시의 고려인 정착 지원 사업은 외신인 뉴욕타임스에 성공적인 인구 대책으로 소개되기도 했다.

제천시는 2025년에 고려인 동포 자녀들을 위한 공교육 보조 프로그램을 실시하는 등 지원을 강화해 앞으로 지역 정착 고려인을 1000명까지 늘릴 계획이다.

‘그리고 전 세 번째 이야기’ 전시회

‘그리고 전 세 번째 이야기’·내가 만난 풍경’ 전시회가 지난 12월 20일부터 26일까지 전북특별자치도 예술화관에서 열렸다.

참여자는 우석대학교 평생교육원 ‘그리고 회원’ 여덟 명이

다. 회원과 작품은 이선에 ‘상상, 우연’, 이진순 ‘화니핀 꽃, 소곤소곤’, 김정덕 ‘돌담길, 정월’, 정택수 ‘눈 내리는 날, 소나무 숲’, 이준례 ‘외갓집, 휴식’, 서경옥 ‘어느 봄날, 희송(喜松)’, 오복순 ‘조용한 시간, 홍조빛 당산’, 김숙경 ‘5월의 싱그러움, 산사 가는 길’ 등이

다. 회원들은 ‘여름에는 그렇게 무뎠더니 겨울에는 겨울답게 추운 자연의 순리 속에 우리네 삶이 이어져 가고 있다’고 말한다.

회원들은 그 삶의 한 방법으로 수채화를 선택했다. 시간이 지남에 따라 표현 방법이 달라지는 것을 조금씩 느

끼며 성취에 따른 보람의 기쁨에도 취하다 보니 그림이 한 점 한 점 모아졌다고 한다. ‘그리고 전’이라는 이름으로 자신들의 그림을 보여주었으면 하는 마음으로 전시회로 초대했다.

참여 화가 가운데 90대 어르신은 짧은 시간 간호사로 일했다. 그러나 지금은 나이를 잊고 살아간다. ‘그림 그리

는 일’에 푹 빠져 있기 때문이다. 한편 박운섭 지도교수는 개인전 25회를 비롯해 국내외 초대전 및 단체전 등 586회를 출품했다. 대한민국미술대전 심사위원 등을 역임했다.

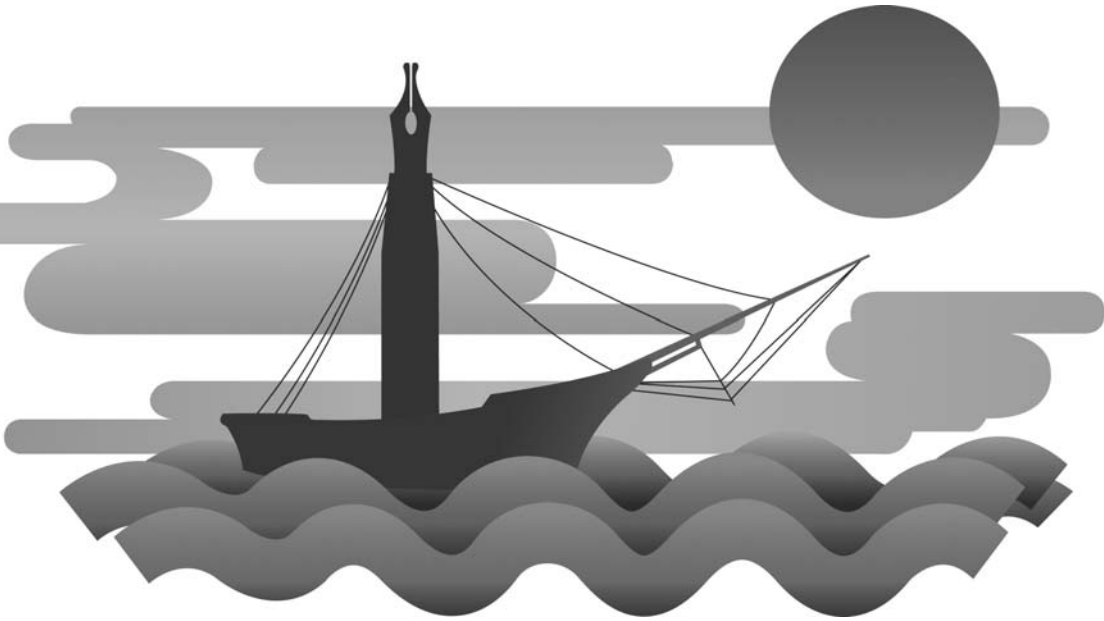
현재는 대한민국 미술대전, 전북 미술대전 초대작가, 우석대 수채화 전담교수, 박운섭 아카데미 운영, 행복을 그리는 화우림, 누리전 자문위원 등으로 활동하고 있다.

박운섭 교수는 이번 전시회에 ‘가을’이라는 작품을 참조 출품했다. ‘그리고 회원전’의 무궁한 발전을 기원한다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 행태를 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