

건강 칼럼

목 빠근할 때 비트는 습관, ‘이것’ 유발할 수 있다

많은 이들이 평소 목의 일시적 개운함을 느끼기 위해 목을 강하게 비틀며 ‘우두둑’ 소리를 내곤 한다. 특히 장시간 고개를 숙인 채 스마트폰을 사용하는 현대인들은 더욱 그렇다. 그러나 이 같은 방법은 결코 목의 빠근함을 해소시키는 방법이 아니며, 오히려 심각한 건강 문제를 초래할 수 있다.

목에는 중요한 혈관, 신경 등이 집중되어 있는데, 스트레칭을 위해 목을 과도하게 잘못된 방법으로 꺾는 습관이 반복된다면 이러한 조직을 손상시킬 수 있다.

실제 최근 태국의 한 여가수는 목을 강하게 비트는 마사지를 수 차례 받고 신체 마비 후유증이 악화돼 사망하기도 했다. 빠근한 목 통증이나 목에 불편함이 지속될 경우 추나요법, 물리치료, 도수치료 등 전문적인 치료를 받거나 의료진의 지도를 받아야 하는 이유다.



박 원 상

보라매자연한방병원 병원장

특히 ‘목디스크(경추추간판탈출증)’는 생활 속 과도한 목 비틀기로 인해 발생할 수 있는 질환이다.

경추 사이에 있는 디스크가 손상돼 내부 수핵이 주변 신경을 압박, 목 통증, 손·팔의 저림, 혈액순환 장애 등을 유발할 수 있다.

만약 평소 목 통증과 더불어 어깨, 팔, 손 등에 저림 증상이 지속된다면 전문적인 치료를 권한다.

다행히 목디스크는 비수술 치료로 상태를 호전시킬 수 있으

며, 한의학에서는 추나요법, 침·약침, 한약 등 한의통합치료로 목 통증을 해소시킨다. 먼저 추나요법은 경추 주변의 근육을 이완시키고 균형을 바로잡아 디스크에 가해지는 압력을 줄인다. 이는 경추의 가동범위를 향상시키고 혈액순환을 촉진하는 데 효과적이다. 또한, 주요 경혈을 중심으로 진행되는 침·약침 치료는 통증과 염증을 줄이고 손상된 조직의 회복을 돕는다. 체질에 맞는 한약 처방도 약해진 목뼈와 주변 조직을 강화해 재발을 막는다.

실제 한의통합치료의 목 통증 효과는 SCI(E)급 국제학술지 ‘BMC 보완대체의학저널(BMC Complementary and Alternative Medicine)’에 게재된 자생한방병원 연구 논문에서도 확인할 수 있다.

연구에서는 한의통합치료를 받은 목디스크 환자 117명을 대상으로 치료 경과를 분석했고, 퇴원 후 평균 21개월간의 추적관찰을 진행했다. 그 결과, 목 통증의 평균 NRS(통증숫자평가척도: 0~10)가 입원 당시 5.9에서 퇴원 직후 3.19로 절반 가까이 감소했고, 21개월 후에도 2.74로 유지돼 치료의 장기적인 효과를 입증했다.

목 디스크는 어깨 등 전신의 균형 저하로 이어질 수 있지만, 어쩔 수 없는 디지털 기기의 사용 등으로 목 통증이 재발하는 악순환이 반복되곤 한다. 평소 올바른 자세와 주기적인 치료를 통해 목 건강을 지키는 것은 어떨까?

기고문

“구급대원 폭행, 결코 용납될 수 없습니다”

국민의 생명을 지키기 위해 최전선에서 헌신하는 119구급대원들이 정작 자신들의 안전을 위협받는 현실이 계속되고 있다. 최근 구급대원 폭행 사건이 빈번하게 발생하면서 사회적 경각심이 요구되고 있으며, 이는 단순한 개인 간의 갈등이 아니라 국민의 생명과 직결되는 심각한 문제이다.

최근 통계에 따르면, 2023년까지 구급대원 폭행 사건은 여전히 심각한 수준이다.

소방청이 발표한 자료에 따르면, 2021년에는 248건 중 203건(81.8%), 2022년에는 287건 중 246건(85.7%), 2023년에는 245건 중 204건(83.2%)의 폭행 사건이 발생하였으며, 가해자의 대부분이 주위 상태였다. 이러한 통계는 구급

대원 폭행이 여전히 심각한 문제임을 보여주며, 이를 근절하기 위한 사회적 노력이 더욱 필요함을 시사한다.

응급 상황에서 환자의 생명을 구하기 위해 출동한 구급대원이 폭행을 당하면 신속한 응급처치가 지연될 수밖에 없다. 이는 결국 환자의 생명에 큰 위협이 되며, 구급대원 또한 심각한 신체적·정신적 피해를 입을 수 있다. 한순간의 분노나 취중 상태에서 발생한 폭행이 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 수도 있는 것이다.

현행법상 구급대원 폭행은 강력히 처벌될 수 있도록 규정되어 있다. 그러나 여전히 폭행 사건이 줄어들지 않는 이유는 법적 처벌만으로는 한계가 있기 때문이다. 보



염 정 길

고청소방서
대응예방과
구조구급팀장

다 근본적인 해결을 위해서는 국민 모두의 인식 개선이 필요하다.

구급대원은 우리 사회의 안전망을 지키는 중요한 존재이다. 그들의 역할을 존중하고 보호하는 문화가 정착될 때, 더욱 신속하고 질 높은 응급의료 서비스가 제공될 수 있다. 이를 위해 구급대원 폭행 방지를 위한 적극적인 홍보와 교육이

지속적으로 이루어져야 하며, 시민들이 응급 상황에서 구급대원의 정당한 조치를 신뢰하고 협조하는 분위기를 조성해야 한다.

만약 구급대원이 폭행을 당하는 상황을 목격한다면, 즉시 경찰에 신고하고 관련 법적 조치가 이루어질 수 있도록 도와야 한다. 또한, 구급대원이 안전하게 근무할 수 있도록 법적·제도적 보완책이 마련되어야 하며, 구급대원 보호에 대한 사회적 공감대를 형성하는 것이 중요하다.

구급대원은 국민의 생명을 지키기 위해 존재한다. 그들의 안전이 곧 우리의 안전과 직결된다는 점을 인식하고, 더 이상 구급대원 폭행이 반복되지 않도록 우리 모두가 함께 노력해야 할 때이다. 구급대원을 보호하는 것은 곧 우리 사회 전체의 안전을 지키는 길이라는 점을 잊지 말아야 한다.

사설

내란 우두머리 혐의

윤석열 대통령에 대한 탄핵소추안 가결 이후 한국 사회는 쪼개졌다. ‘탄핵안 가결’ 자체를 부정하는 여당과 탄핵 심판을 요구하는 야당으로 나뉘었다. 국민도 물로 갈라져 거리에 나섰다.

내란 우두머리 혐의 피의자가 된 대통령은 “끝까지 싸우겠다”고 한다. 법질서는 설 곳이 없다. 협치도 없다. 이 사태는 어디에서 시작됐는지 냉정하게 따져야 한다. 윤 대통령은 듣고 싶은 것만 듣는 대통령이다.

그는 스스로 ‘사람에게 총성하지 않는’ 검사라고 말했다. 그는 박근혜 정부에서 좌전당 하고, 문재인 정부와 각을 세우며 일약 대권주자가 됐다.

정치적 기반도 경험도 없었다. 하지만 ‘법치’와 ‘민주주의’를 바로잡겠다며 대통령이 됐다.

대통령은 처음에 ‘검찰 출신’을 줄줄이 기용했다. 그 뒤 천공 등 소위 ‘도사들’이 대통령의 조언자인 것도 드러났다. ‘팬클럽’처럼 활동하던 극우 유튜브들까지 대통령은 가까이 왔다.

대통령의 ‘변화’는 168건의 연설에서 드러난다. 어떻게 변해서 계엄에 이르렀는지 ‘말’에서 드러났다. 대통령은 취임 초기, 국회를 ‘협력’ 대상으로 이야기했다.

하지만 2년 뒤 국회를 ‘발목 잡는 세력’으로 칭했다. 협치는 담화에서 사라졌다. 대신 ‘범죄’, ‘마비’ 등의 단어가 등장했다. 계엄은 하루아침에 일어나지 않았다.

구속 기소된 김용현 전 국방부 장관의 공소장에는 ‘내란 우두머리’ 혐의로 윤 대통령을 가리키고 있다. 야당이 대통령 개인이나 정책을 ‘공격’한 다 음날이면, 대통령이 ‘비상대권’을 언급했던 것으로 적시됐다.

대통령 측은 ‘고립된 약자’가 됐다고 주장한다. 그러나 계엄이 실패한 이유는 약자인 ‘시민들’이 국회로 달려가 막았기 때문이라고 공소장은 기록했다.

내란 수사를 거부하며, 윤 대통령은 ‘부정선거’를 들고 나왔다. 부정하게 거대 야당이 탄생해 계엄을 할 수밖에 없었다는 주장이다.

홀로코스트 80주년

최근 세계 2차 대전 당시 나치 독일이 유대인 대량 학살을 위해 만들었던 아우슈비츠 수용소 해방이 80주년을 맞았다. 폴란드에서 열린 추모행사에는 각국 정상들이 모여 과거를 결코 잊지 않겠다고 다짐했다.

특히 최근 증가하는 증오와 반유대주의에 대한 우려도 나왔다. 이날 아우슈비츠 수용소 수감자 번호가 적힌 배지를 단 홀로코스트 생존자들은 나란히 들어섰다.

솔츠 독일 총리와 찰스 3세 영국 국왕, 마크롱 프랑스 대통령 등 유럽 정상들도 모였다. 정치인들의 연설은 배제됐고, 생존자들이 목소리를 냈다. 반유대주의에 대해 우려하기도 했다.

어느 아우슈비츠 수용소 생존자는 “우리는 기억해야 할 의무가 있습니다. 증오가 더 많은 증오를 낳을 뿐이라는 것을 경고하고 가르쳐야 할 의무도 있습니다.”라고 했다.

이스라엘과 독일, 프랑스, 영국 등 유럽 각국에서도 추모행사가 열렸다. 솔츠 독일총리는 과거 사악한 행위를 기억하는 것은 현재를 알리고 미래를 만들어가는 일이라고 강조했다.

그는 “우리는 또한 새로운 세대에 그들의 지속적인 책임을 상기시킬 것입니다. 다시는 우리 사회가 ‘우리’와 ‘다른 사람들’로 나누는 것을 허용해서는 안 됩니다.”라고 했다.

영국 윌리엄 왕세자 부부도 런던에서 홀로코스트 생존자들과 만났다. 아우슈비츠 수용소는 나치 독일이 홀로코스트를 자행한 강제수용소 중 가장 악명 높은 곳이다.

이곳에서 희생된 110만 명 중 100만 명이 유대인으로 알려져 있다. 유엔은 1945년 1월 27일 아우슈비츠 수용소가 소련 붉은 군대에 의해 해방된 것을 기념하기 위해 이날을 국제 홀로코스트 희생자 추모의 날로 지정했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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

