

건강 칼럼

한해 농사 시작되는 4월, ‘허리 질환’ 예방이 먼저

농업인들의 근골격계 질환 문제는 어제오늘의 일이 아니다. 특히 농촌의 고령화 속도가 빨라지면서 농민들의 건강에도 적신호가 켜진 상태다.

최근 한 지자체에서는 농민들의 신체적 부담을 줄여줄 보조 슈트를 보급·지원할 정도다. 실제 농촌진흥청의 ‘농업인의 업무상 질병 및 손상조사’에 따르면 지난해 농업인들이 업무상 질병 중 96.5%가 근골격계 질환인 것으로 나타났다.

특히 한해 농사를 본격적으로 준비하는 4월을 기점으로 못자리 설치와 씨앗 심기, 비닐 씌우기 등 허리를 숙이거나 무거운 물건을 드는 작업이 이어져 더욱 주의가 필요하다.

작물의 건강함을 위해 미리 관리를 하듯 신체 역시 평소 관리가 중요하다.

장시간 같은 자세로 일을 하거나 무거운 짐을 들 때는 중간중간 스트레칭을 통해 근육 긴장을 풀어줘야 근골격계 질환을 예방할 수 있다.



김 향 연
대전지생한방병원 병원장

하지만 예방을 위한 노력에도 불구하고, 허리통증이 나타날 수 있다. 특히 엉치와 허벅지까지 저리는 증상이 동반된다면 척추사이의 디스크가 제자리를 벗어나 주변 신경을 압박하는 허리디스크일 가능성이 높다. 다행히 허리디스크는 초기에 적절한 치료를 하면 대부분 수술 없이도 회복할 수 있어, 통증이 발현된다면 조속한 치료가 필수적이다.

허리디스크 치료법은 다양하지만, 그중 한의학에서는 침, 약침, 추나요법, 한약 등 한의통합치료로 관련 질환을 호전시킨다. 침은 경직된 근육과 인대를

풀어줘 혈액 순환을 촉진한다. 약침은 염증을 빠르게 제거하고 신체 회복력을 높이는 효과가 있다. 추나요법은 한의사가 직접 환자의 신체를 밀고 당겨 불균형을 해소하는 수기요법이다. 여기에 환자의 증세에 따라 맞춤 한약 처방을 실시하면 더 빠른 회복을 도모할 수 있다.

실제 한의통합치료의 허리디스크 호전 효과는 과학적 연구를 통해 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소와 한국한의학연구원 연구팀이 SCIE)급 국제학술지 ‘임상의학저널(Journal of Clinical Medicine)’에 게재한 논문에 따르면, 허리

디스크 환자들에게 8주간 주 2회 한의통합치료를 시행한 결과, 평균 허리 통증(NRS: 0~10)이 치료 전 6.26에서 치료 종료 직후 2.45로 크게 감소했다. 이는 같은 기간 약물치료를 받은 환자군(4.33)에 비해 약 2배 높은 통증 완화 효과를 보인 것이다.

전문적인 치료 외 작업 전후 건강 습관을 실천하는 것도 중요하다. 대표적으로 작업 전 충분한 준비운동을 하고, 작업 중에는 허리 부담을 줄이기 위해 자주 자세를 바꿔주는 것이 좋다. 또 하루 일과가 끝난 후에는 따뜻한 물로 샤워하거나 반신욕 내지는 온찜질을 해주면 근육 긴장 완화와 혈액 순환을 도와 근골격계 건강 관리에 도움을 줄 수 있다.

농사는 우리 삶을 지탱하는 중요한 활동이다. 그만큼 건강한 신체가 뒷받침되어야 한다. 무리하지 않는 작업 습관과 함께 일상 속 꾸준한 관리로 건강한 한해 농사를 준비해 보길 바란다.

사설

임금 체불 10억

정읍에서 수십 명의 인부들이 10억 원에 달하는 임금을 받지 못해 고통 받고 있다. 업체의 전 대표는 연락조차 되지 않는다.

노동자들은 공탁 절차라도 밟아 생계비라도 먼저 달라는 입장이지만, 이마저도 쉽지 않아 안타까움을 더하고 있다.

지난해 정읍의 노후 상수도 교체 공사에 참여했던 노동자들은 공사가 마무리되고 3개월이 지났지만 밀린 임금을 받지 못했다. 실업 급여라도 받아 버티려 했는데, 회사가 납부해야 하는 4대 보험료도 완납되지 않아 신청조차 할 수 없었다.

이 공사는 정읍 시내의 노후 배수관로 12.5km를 교체하는 70억 원 규모 공사다. 돈을 받지 못한 것으로 추정되는 노동자들은 모두 40여 명이다. 장비 대금과 임금 체불 금액은 10억 6천만 원에 달한다.

업체는 지난해 기업 회생 절차에 들어갔다. 이 같은 공사

현장 체불과 함께 직원 임금까지 밀린 상황에서 최근에는 대표 이사까지 바뀌었다.

해당 업체가 또다시 기업 회생 절차에 돌입하거나 부도 상태가 되면 노동자들도 그간 밀린 임금을 전부 받아내는 건 사실상 불가능하다.

수자원공사는 업체에 지급할 공사대금 6억 원이 남아 있지만 아직 업체가 정식으로 신청하지 않아 지급할 수 없다는 입장이다.

새 대표가 직접 찾아와 공사대금을 달라고 했지만, 수자원공사 측은 임금 지급이 이뤄질지 믿을 수 없어 이를 받아들이지 않았다.

공사를 맡겼던 전 대표는 연락이 안 되고 새 대표 역시 임금 청산을 호소하는 노동자들과 접촉을 하지 않았다. 노동자들은 우선 자신들에게 일을 시킨 업체를 고용노동부와 경찰에 신고했다. 하지만 체불된 임금을 돌려받을 기약이 없는 상태다.

일본 가정연합 소송

세계 평화통일가정연합은 최근 일본 문부과학성의 일본가정연합 법인해산명령 청구 소송과 관련해 증거 조작 의혹이 나오는 것에 대해 우려를 표했다.

일본 문부성이 도쿄지방법원에 법인해산명령 청구 근거로 제출한 가정연합 피해 진술 증거 중 복수 증언이 일본 정부 의도대로 가공됐다는 것이 주요 내용이다.

어느 국제 인권법 전문가는 최근 미국 워싱턴타임스에 ‘일본 의원, 통일교 해산을 위해 정부가 증거 위조 주장’ 제하의 기고문을 냈다. 그는 ‘일본 문부성이 법원에 제공한 증거에 조작된 증언들이 포함됐다’고 했다.

증인들은 자신의 진술이 재해석되고 수정된 것을 비난하고 나섰다.

이들은 정부가 해산명령을 청구하기 위해 증언을 재구성했다고 주장한다. 문화청 관계자는 “법원에 계류 중인 사안으로 언급하지 않겠다.”고 답했다.

다. 의혹은 일본 언론에서 제기됐다. 지난 1월 산케이신문은 ‘그들은 교회를 비판하는 데 이용되고 있다’는 한 가정연합 신도 인터뷰를 보도했다.

어느 90대 모친이 문화청 인터뷰 이후 ‘나는 결코 내 돈(현금)을 돌려달라고 요구한 적이 없다’.

정부가 증언을 조작한 사실에 충격을 받았다고 발언한 사실을 전했다.

국제 변호사는 “일본 정부가 아베 신조 전 총리 암살에 대한 수사에 집중하는 대신, 통일교를 표적으로 삼아 전 세계 정치 및 종교 지도자들을 충격에 빠뜨렸다”고 했다.

일본 정부는 통일교 파괴를 시도하고 있다고 주장했다. 그들이 하는 일은 근거가 없고 범죄를 발견하지 못했으며 헌법을 훨씬 넘어서는 일이라고 밝혔다. 그는 “바이든 행정부와 유엔도 이를 비난했다. 이번 사태는 심각한 결과를 초래할 것”이라고 강조했다.

사진으로 보는 지구촌 소식

러·우 전쟁 포로 사진 들고 시위하는 사람들



6일(현지 시간) 미국 워싱턴 링컨 기념관 앞에서 열린 우크라이나 지지 집회 참가자들이 러·우 전쟁 포로들의 사진을 들고 있다.

주덴마크 미 대사관 앞 모인 그린란드 시위대

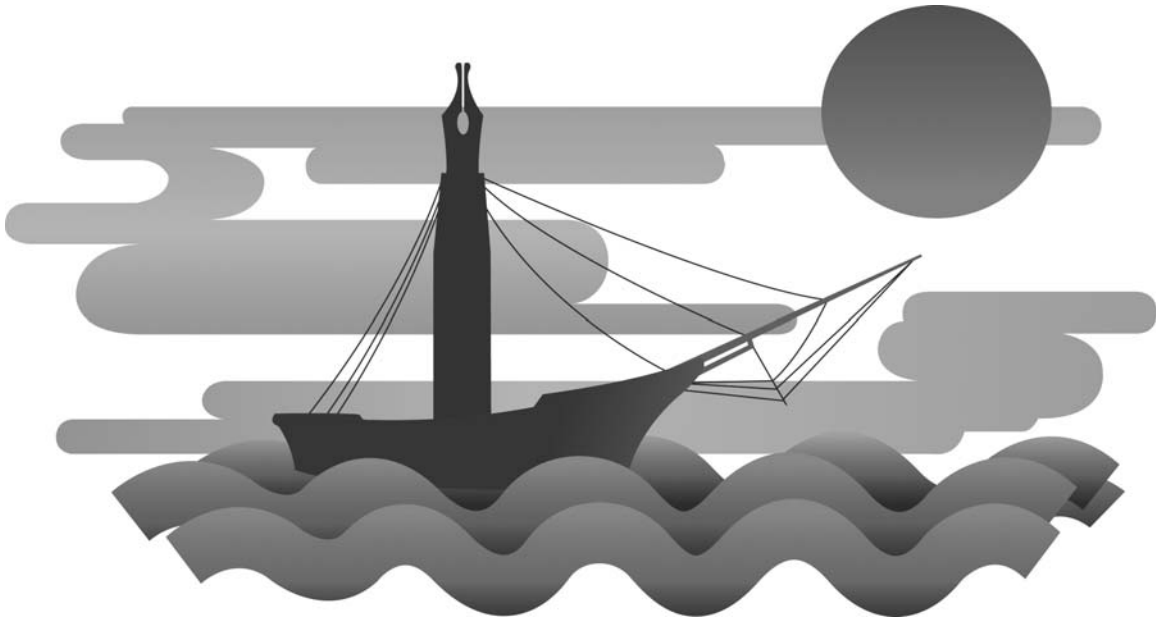


6일(현지 시간) 덴마크 코펜하겐 주재 미국대사관 앞에서 그린란드인들이 손팻말을 들고 시위하고 있다.

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 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