

건강 칼럼

허리 건강 더욱 신경 써야 할 ‘초보 엄마들’

최근 통계청이 발표한 '2025년 3월 인구동향'에 따르면, 올해 1분기 출생아 수는 6만5022명으로 3년 만에 최대치를 기록했다. 특히 3월 출생아 수는 전년 동월 대비 6.8% 증가한 2만1041명으로 나타났다.

또한 올 1분기 전체 출생아 수는 전년 동기 대비 7.4% 늘었으며, 전국 모든 시·도에서 출생아 수가 증가한 것으로 집계됐다. 오랜 기간 지속된 저출산 흐름 속에서 모처럼 반가운 소식 아닐 수 없다.

아울러 이 같은 분위기 속 출산과 직접적 연관이 있는 여성의 신체 변화와 건강 관리에 대한 관심도 함께 급증하는 추세다.

최근에는 여성(female)과 기술(technology)의 합성어인 '펠테크'라는 단어가 생겨났는데, 첨단 기술을 결합한 여성 건강 관리 제품은 물론, 다양한 육아 서비스 등이 출시되고 있다.

실제 임신과 출산 후에는 몸의 변화가 극심하다. 대표적으로 태아의 성장에 따라 산모의 체중은 평균 10~13kg 증가하며,

이로 인해 허리를 뒤로 젖히는 자세를 자주 취하게 된다. 이 같은 자세는 척추의 전만을 유발할 수 있다. 아울러 분만 과정에서 복압이 급격히 높아져 척추에 강한 압력이 가해질 수 있다.

출산 이후에는 수유, 기저귀 갈기, 아기 안기 등의 반복적인 육아 동작이 허리에 부담을 준다.

척추신경추나의학회지에 게재된 '출산 후 요통에 대한 주나요법의 효과: 체계적 문헌고찰' 논문에 따르면, 산후 요통의 유병률은 24~90%에 이르며 출산 후 3개월 뒤 28%, 5개월 뒤 50%, 1년 뒤에는 67%까지 증상이 발현되는 것으로 나타났다.

출산 후 1년까지 허리 통증이 지속되거나 심해지는 사례가 절반 이상에 달하는 것이다.

이는 단순한 통증을 넘어 디스크를 압박, 허리디스크로 발전할 가능성이 있어 주의가 필요하다.

허리디스크는 척추뼈 사이에서 완충 역할을 하는 추간판이 손상되거나 돌출되면서 신경을 압박하는 질환이다. 단순한 통증 외에도 다리 저림, 감각 저하, 근력 약화 등 다양한 증상을 유발할 수 있다.

다행히 허리디스크는 대부분 수술 없이도 치료가 가능하다. 특히 한의학에서는 침·약침, 주나요법 등을 병행하는 한의통합치료로 관련 통증을 완화하

고, 디스크 손상 회복을 돕는다.

요통을 호소한 임신부들에게 한의치료를 진행, 호전 효과를 보인 연구 결과도 존재한다. SCI(E)급 국제학술지 '의술(Medicine)'에 게재된 자생한방병원 척추관절연구소 논문을 보면, 교통사고를 겪은 임신부에게 침 치료를 포함한 한의치료를 진행한 결과, 허리 통증숫자 평가척도(NRS: 0~10)가 치료 전 5.62에서 치료 후 1.38로 크게 감소했다. 허리기능장애지수(ODI) 역시 89% 개선됐다. 삶의 질 지표인 EQ-5D-5L도 정상 수준에 가까운 회복 양상을 보였다.

임신 혹은 출산 후 허리 통증이 발생된다면 단순한 피로로 넘기기보다 전문의의 진료를 받고 조기에 치료하는 것이 중요하다.

더불어 무리 없는 선에서 가벼운 스트레칭을 병행하면 척추 건강을 지키는 데 도움이 될 것이다.

출산의 기쁨이 육체의 고통으로 이어지지 않도록, 초보 엄마들의 허리 건강 관리에 단전을 기울일 필요가 있다.

신 민 식

질산자생한방병원 병원장



사진으로 보는 지구촌 소식

무지개색 머리 장식한 프라이드 행진 참가자



지난달 29일(현지 시간) 미 뉴욕주 뉴욕에서 열린 프라이드 퍼레이드에서 무지개색 머리 장식을 한 참가자가 행진하고 있다. 매년 6월은 '세계 성소수자 프라이드의 달'로 세계 곳곳에서 기념행사가 열린다.

글래스턴베리 무대 함께 선 영국의 두 전설



영국의 전설적인 싱어송라이터 로드 스투어트(왼쪽)가 지난달 29일(현지 시간) 영국 서머셋주 워디팜에서 열린 2025 글래스턴베리 록 페스티벌에서 록밴드의 전설 '롤링 스톤스'의 기타리스트 로니 우드와 함께 공연하고 있다.

사설

제8회 민화동행회원전

제8회 민화동행회원전이 6월 20일부터 26일까지 전북특별자치도 예술회관 차오름 1실에서 열렸다. 주제는 '소망을 담은 민화 마음에 흐르다'였다.

이번 전시회는 전통 민화 속 선조들의 삶과 지혜가 담긴 멋과 정신을 바탕으로 했다. 건강과 화목·장수와 번영을 기원하는 연꽃향연, 서수나원도, 기운도, 봄날, 춘설지정, 시선, 가슴에 품은 석류 등 다채로운 작품들을 선보였다.

36명의 회원들은 문금송 전북대평생교육원 지도교수의 문하생들이다.

회원들은 전통 민화의 소박하고 따뜻한 아름다움에 매료되었다. 오랜 시간에 걸쳐 각자의 작품 세계를 배우고 확장해 나가고 있다.

이들은 해마다 정기전을 통해 그 결실을 나누고 있다. 문금송 지도교수는 "전북특별자치도민들이 전시장을 찾아 일상 속 안녕과 평안을 기원하는 좋은 시간이 되길 바란다"고 전했다.

민화(民畵)는 전통적으로 이어온 생활 습속에 따라 제작한 대중적인 실용화다. 민화에 얽힌 관습적인 그림이나 오랜 역사를 통하여 사회의 요구에 따라 같은 주제를 되풀이하여 그린 생활화를 말한다.

직업 화가인 도화서의 화원이나 화가로서의 재질과 소양을 갖춘 화공이 그린 그림도 포함시킨다. 서민·평민·상민·민중 등 사회 계층이나 신분별 구별 없이 도화서 화원은 물론 모든 한국 민족들이 그린 그림이다.

백성들이 이 세상에서 복받고 오래 살기를 바라는 벽사 진경의 염원, 신안과 생활 주변을 아름답게 꾸미고자 하는 마음을 솔직하고 자연스럽게 나타낸 전통 사회의 산물이다.

일부 언론 보도에 대한 가정연합의 입장

세계 평화통일가정연합이 최근 일부 언론 보도와 관련하여 입장을 밝혔다. 일부 언론은 세계 평화통일가정연합(통일교) 총재 비서실장 정모 씨가 미국으로 출국했고, 김진희 여사 관련 의혹을 수사하는 특별검사팀(김진희 특검팀)이 정 씨 대신 한학자 가정연합 총재를 소환해 조사할 것으로 보인다고 보도했다.

정 씨는 이달 초 출국했으며, 출국 사유는 미국에 거주 중인 가족의 건강 문제이다. 정 씨는 출국한 사유가 해소되는 대로 귀국할 것이다. 정 씨는 미국 시민권자가 아니며 출국이 금지된 사실도 없다.

특히 한 총재는 물론이고 정 씨도 공항을 방문했다가 출국이 금지되어 돌아온 사실이 없다.

명백한 허위 사실이다. 이런 주장은 '저라시'라는 괴문서를 통해 유포되고 있다.

이는 익명에 기댄 일방적 주장이고 작성자와 유포자의 의도가 담기기 마련이다. 정 씨가 출국했으니 한 총재를 조사할 것이라 보도와 제목은 무리한 논리 전개이다.

이는 가정연합에 대한 범죄 이미지를 형성시키고, 한 총재에 대한 조사가 기정사실인 것처럼 오인하게 한다. 일부 언론이 한국에서 메이저 종교가 아니라는 이유로 함부로 대해서는 안 된다.

언론이 언론 기본 윤리에 따라 진실한 사실을 보도하려면 최소한의 검증 노력과 충실한 반론 청취 및 반영 노력이 있어야 한다.

확인되지 않은 사실을 함부로 단정하거나 '알려졌다', '전해졌다', '그렇다고 한다'는 식으로 서술해서는 안 된다. 이는 단순한 착오나 판단 오류를 넘어 허위임을 인식하고도 보도한 고의 내지 중대한 과실에 해당한다.

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

