

건강 칼럼

통증 조절하는 근막과 한의학의 12경락

한 의학에서는 침을 놓아서 통증을 조절한다. 그런데 침을 놓는 사람마다 침 놓는 방법이 모두 같은 것은 아니다. 가장 흔한 침법은 아픈 부위를 중심으로 침을 놓는 것이다. 어떤 면에 가장 간단한 방법이기도 하다. 아픈 부위가 있으면 아픈 부위에 있는 혈자리를 놓아주면 되기 때문이다. 그런데 일부 한의원에서 아픈 부위에는 침을 놓지 않고 아프지도 않은 다른 곳에 침을 놓는 경우가 있다. 환자분들 중에는 아픈 곳에는 침을 놓지 않고 다른 곳에 침을 놓으면 침의 힘을 빌려도 된다고 한다. 실제로 아프지 않은 다른 곳에 침을 놓아 시술하는 것이 더 연구를 많이 하여 놓는 방법이다. 그렇다면 아프지 않은 곳에 침치료를 하여도 효과가 나는 것일까? 바로 한의학에서 말하는 전신에 퍼져있는 12경락과 경혈을 이용하여 치료하는 방법이다. 경락이 전신의 중요한 곳에 분포되어 있기 때문이다. 피부, 근육, 인대, 오장육부에 서로 연결되어 기순환을 한다. 특정부위의 통증이나 이상이 있는 경우에 관련된 혈자리에 침을 시술하여 치료하는 경우이다. 아픈 부위에 침시술을 하는 것보다 효과적인 경우가 많다. 요즘 통증을 치료하는 방법중에 12



김수범
우리한의원장

경락과 유사한 면이 있는 치료법이 하나가 있다. 바로 근막이론을 이용하여 통증을 치료하는 방법이다. 근막은 근육을 싸고 있는 막이다. 이막은 근육하나만을 싸고 있는 것이 아니고 근막을 싸면서 위아래의 근막과 연결되어 영향을 주는 것이다. 즉 우리 몸 전체가 그물처럼 하나의 근막으로 싸여 있고 서로 연결되어 있어 영향을 준다는 것이다. 즉 탈실로 그물모양의 옷을 짠 것과 같이 손끝, 발끝에서 머리끝과 오장육부까지 모두 연결되어 있다는 이야기이다. 한 예로 보면 두통이 있을 때에 발의 걸음걸이나 발의 형태, 근육의 이상이 생기면 종아리, 허벅지, 골반, 척추, 머리의 근육까지 서로 연결되어 있어 통증을 일으키기도 한다. 그래서 병의 원인이 되는 근육을 풀어주면 머리 아픈 증세도 같이 없어진다. 우리 몸은 전과 후, 좌와 우, 위와 아래가 서로 균형을 이루면서 생명

을 유지한다. 그런데 특정부위의 근육이 긴장이 되면 근막으로 연결되어 다른 부위의 근막에 영향을 주면 그 근육에 이상이 오게 된다. 우리 몸은 항상 균형을 잡기 위하여 움직인다. 습관적으로 앞으로 굽하게 걸는 사람들은 몸이 대체로 앞으로 수그러들며 체중의 중심이 앞으로 쏠리게 된다. 그러면 발등과 앞 정강이 쪽으로 힘이 많이 실리게 되어 통증이 나타나는 경우가 많다. 그러다가 몸이 너무 앞으로 쏠리는 느낌이 들면 다시 몸을 뒤로 재껴서 몸의 균형을 잡다보면 척추의 탄력이 심해지는 증세가 나타난다. 우리 몸은 일정하게 있는 것이 아니라 항상 균형을 잡으며 최상의 상태를 유지하려고 노력한다. 만일 척추가 휘어지면 척추에 붙어있는 근막의 균형이 깨어지고 연결되어 있는 근막에 영향을 준다. 팔, 다리 뿐만아니라 오장육부에

사설

새만금 개발 이제 속도를 내야

새만금 사업이 제 속도를 내리라는 기대이다. 저번에 새만금 특별법이 통과된데다 문재인 대통령이 제 11회 국무회의를 주재하면서 사업의 속도를 더욱 높여야 한다고 말한 때문이다. 그리고 이번에 김한미 국토교통부 장관이 새만금 현장으로 내려와 밝은 소식을 들려준 것도 그같은 기대를 갖게 한다. 새만금공사 설립을 위한 작업이 올해 9월에 있을 거라고 말하면서 새만금청도 전북을 옮겨가려는 것이다. 그러면서 국제 공항 건설과 신항만 건설을 말했다. 세계 잼버리 대회 개최 전에 새만금 교통망을 완공하겠다는 의지도 밝혔다. 전북도는 이제 새만금 사업을 힘차게 추진해야 한다. 새만금개발공사 설립과 새만금청의 전북 이전은 그렇게 할 수 있는 동기부여가 아닐 수 없다. 김한미 국토교통부 장관이 사동 팔달의 교통 인프라 확충을 강조했으므로 새만금과 전주 간 고속도로 건설에 박차를 가해야 한다. 전북도는 오래전부터 새만금과 전주간 고속도로 건설에 대해서 말한 바 있다. 총 8개 구간으로 나눠 진행되는데 그 액수가 1조5천1백억 원에 이르는 대형 프로젝트라고 전북도는 강조했다. 남북도로 2단계 건설도 12개 공구로 나누어져 추

진되는데 3천394억 원의 규모라고 말한 바 있다. 따라서 새만금 공사는 전북은 물론이고 한국의 미래 발전을 위한 희망이 아닐 수 없다. 전북도는 예전과는 확연히 다른 모습을 보여야 한다. 대통령이 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속한 것도 기억해둘 일이다. 하지만 그게 온전히 성취되게 하려면 전북도가 입장사야 한다. 실제 예산이 집행되고 공사가 들어가기까지 과정을 계속 주시해야 한다. 말할 기회가 생기면 목소리도 크게 내야 한다. 목소리가 작다면 행정부도 적당한 한계선을 긋고서 개발의 모양새를 취할 우려가 있기 때문이다. 이번에 김한미 국토교통부 장관이 새만금에 대한 미래 청사진을 밝힌 것은 매우 고무적인 일이다. 그래도 진짜 힘은 등에서 나오므로 그쪽에 우선적인 관심을 두어야 한다. 속도감 있는 개발을 약속했다 해도 예산이 축소되거나 집행이 늦어진다면 예전처럼 낙장부리가 반복될 터이다. 행정부는 해결해야 할 다른 대형 현안들이 산적해 있다. 정부가 속도감 있는 추진을 말했다고 해서 무작정 안심할 이유는 되지 못한다. 전북도는 미래를 미리 내다보며 적극적으로 뛰어야 한다.

지역인재 우선 채용 어떻게 돼가나

지역인재 우선 채용이 어떻게 돼 가는지 궁금하다. 저번에 제도화 시도 움직임이 한 두 번 있었던 게 아닌데 이게 요즘은 조용하다. 미취업자로 있거나 비정규직에 매달려 있는 젊은이들의 입장을 다시 헤아려야 한다. 지역인재 우선 채용 제도화에 계속 관심을 가져야 한다는 이야기이다. 절실한 문제인데 서로 눈치만 보며 미루고 있는 게 아닌지 모르겠다. 그에 대한 공론화가 다시 활발해야 할텐데 말이다. 지역인재 우선 채용은 말만 꺼내 놓고 시간을 끌 문제가 아니다. 작업을 서둘러야 한다. 공감했던 것 같은 데도 요즘은 활발한 움직임이 없으니 답답하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역인재 우선 채용에 대해서 진심으로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어쩌다 생각해 난듯 간헐적으로 되풀이 해가지고는 곤란하다. 그런데 지금은 그 간헐적이던 언급조차 없으니 안타까운 일이다. 전북도는 먼저 다짐해야 할 것이다. 지방대학을 나온 지역인재들을 위한 우선 채용에 대한 건의가 중요하기는 해도 그게 언론 홍보용으로 이용되는 수준이라면 곤란하다. 공무원 사회의 현실을 보면 지자체들의 지역인재 고용이 여전히 저조하다. 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있는데 진정성 차원에서 많이 아쉬운 일이다. 전북도는 지역인재 우선 채용 제도화와 관련된 진실을 말해야 한다. 신규 취직자 대비 비정규직이 하는 지적이다. 여기 도내 젊은이들의 정서를 대변하자면 얼굴이 달아오를 지경이다. 그들은 기회만 있다면 전북 지역을 떠나 살고 싶다고 거듭 말하고 있으니 말이다. 전북도는 제도화를 서둘러야 한다. 지역인재 우선 채용 문제는 혁신도시의 공공기관에만 해당되는 의미가 아니다. 전북 지역 전체의 당면 문제이다. 이제 젊은 미취업자들의 마음을 달래는 식의 발언은 합당치 않다. 전북도는 지역인재 우선 채용 의지를 분명히 해야 한다. 지역인재 우선 채용 법제화를 성취시킬 동력을 만들어 달라는 당부이다.

독자제언

사람중심 교통문화 정착 필요

전북경찰청에서는 보행자 위협행위 및 도민이 근절되길 원하는 위반행위를 테마로 선정, 교통사고 사망자를 절반으로 줄이자는 목표로 안전홍보활동 및 단속활동 등 각종 방안을 추진하고 있다. 2017년 교차관개에서도 총4명의 사망자중 3명의 보행자가 사망하였다. 보행자 사고가 끊이지 않는 원인은 보행자들이 횡단보도 이용 등 교통법규 준수 및 안전의식 부족과 갈수록 복잡해지는 교통환경으로 인해 운전자들의 상습적으로 법규위반행위를 하고 보행자들을 사고로 부터 보호하기 위한 보행자에 대한 양보와 배려하는 마음이 부족하기 때문이다. 3대 보행자 위협행위 항목은 이륜차 인도주행, 보행자 보호의무위반, 신호위반(포터블기)이며, 도민이 근절을 원하는 무질서 행위는 음주운전, 끼어

들기와 스스로를 위협하는 위반행위 안전포안전띠 미착용이다. 이에 대하여 경찰은 주민이 공감하는 단속활동을 펼쳐 체감안전도 향상 및 보행자 사망사고 감소를 위해 지속적으로 노력하고 있다. 보행자 사고 줄이기 일환으로 보행자 사고예방을 위해 노인당, 마을회관 등 찾아가는 교통안전 교육을 실시, 안전한 보행습관 인지와 경각심을 고취시키고, 운전자에게는 화물차 등 운수업체 등을 방문하여 교통안전교육에 주력하고 있으며 주민 불편 초래 및 안전을 위협하는 상습적·고질적 법규위반에 대해 전략적 교통 단속을 추진하여 주민들의 교통불편을 해소하여 안전한 교통환경 마련하여 공감받는 단속, 사람중심 교통문화를 정착 하고자 한다. 신서윤 교항경찰서 교통관리계 경사

독자제언

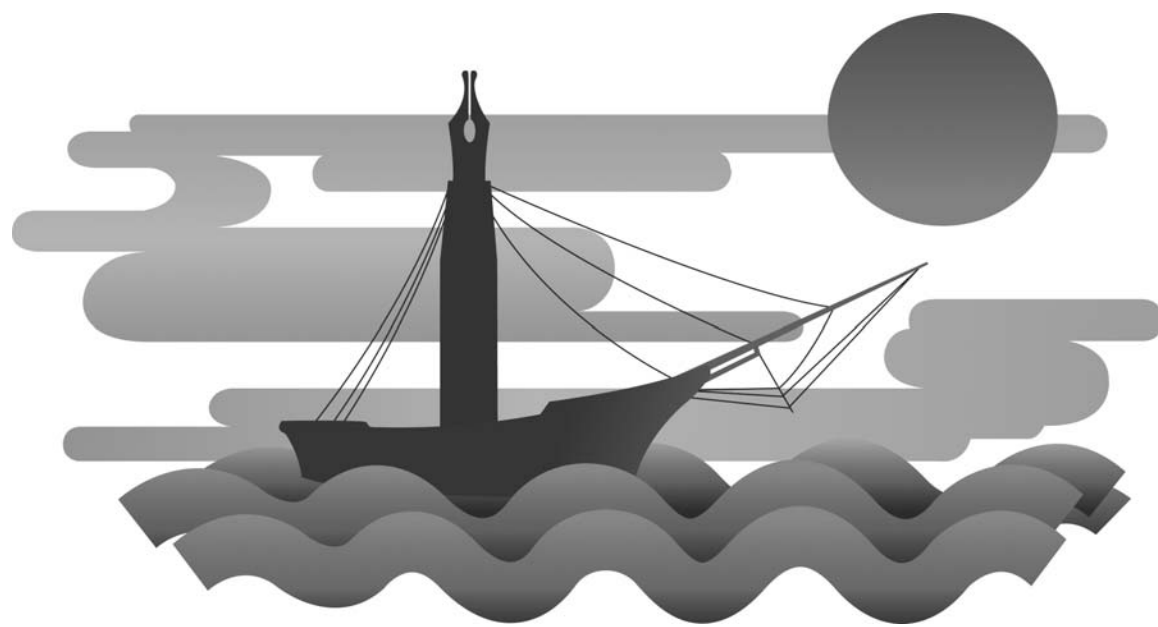
지나친 징계권 행사는 범죄

실제로 있었던 일이다. 혼계를 받던 자신의 아들이 반항하자 흥분을 때려 숨지게 한 사건이 있었다. 초등학생 저학년인 아들이 학교에 결석하고 친구를 괴롭히는 것을 나무라다가 아들이 반항하자 흥분으로 때려 숨지게 한 것이다. 친권자는 자녀를 보호하고 교양할 권리와 의무가 있다. 그리고 그런 자녀를 보호하고 교양하기 위하여 필요한 징계도 할 수 있다. 법령상 징계권을 가진 자가 주관적으로 교육의 목적을 가지고 객관적으로 징계사유가 있고 징계의 목적달성을 위해 필요하고도 적정한 범위 내에서 행한 징계행위는 사회 관념상 비난의 대상이 될 만큼 사회상규를 벗어난 것으로 볼 수 없어 처벌의 대

상이 되지 않는다. 하지만 그 징계권 행사가 도를 지나치면 범죄가 된다. 대법원 판례를 보면 친권자가 4세인 아들이 대소변을 못 가린다는 이유로 담배를 가두고 전신을 구타한 경우, 친권자가 아들에 대해 감정을 이기지 못하고 야구방망이로 때릴 듯이 "죽여 버린다"고 말하여 협박한 경우 모두 범죄가 되었다. 사랑하는 자녀가 뺨뺨해지는 걸 바로 잡기 위한 부모의 마음은 이해한다. 하지만 그 정도가 너무 지나쳐서 자녀와 자신에게 지울 수 없는 상처를 남게 하는 행동은 절대로 해서는 안 된다. 지나친 징계권 행사는 범죄임에 명심해야 한다. 김철호 원산경찰서 청문감사관실 경위

사이고는 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.