

건강 칼럼

체형 불균형과 척추골반교정

**척추**, 골반 통증을 호소하는 이들이 점점 더 늘어나고 있다.

앉은 시간 증가와 스마트폰 사용 증가가 대표적인 원인이라고 할 수 있다. 이러한 자세가 사용 시 쿠부정한 자세를 취하는 경우가 많기 때문이다.

이러한 나쁜 자세는 목, 허리, 어깨 등 척추, 관절 부위에 악영향을 끼치고 통증과 함께 외형적인 틀어짐을 야기하기도 한다.

특히 나쁜 자세가 습관화 되고 장기간 유지한 경우에는 체형불균형으로 인해 통증이 만성적으로 굳어질 수도 있는데, 이러한 증상이 장기간 지속되면 척추측만증, 거북목 증후군 등으로 나타날 수 있다. 또한 더 나아가 최악의 경우 흔히



김상범  
푸른솔재활의학과 원장

디스크라고 불리는 추간관탈출증과 같은 질환으로 이어질 우려도 존재한다.

때문에 건강한 몸매와 균형 잡힌 체형을 유지하기 위해 평소 바른 자세 습관은 무척이나 중요하다.

또한 규칙적인 스트레칭과 운동 역시 척추 관절 건강을 유지하는데 큰 도움이 된다.

하지만 이미 척추, 관절 부위에 통증이나 틀어짐으로 고생하고 있는 경우라면 단순히 휴식이나 운동, 스트레칭만으로는 해결이 어려울 수 있다.

이러한 경우 척추골반교정 치료를 통해서 해결을 받는 것도 한 방법이 될 수 있다.

통증이 심해 일상생활이 불가능한

경우와 같은 상태가 아니라면 대부분의 척추교정, 골반교정은 도수치료와 같은 비수술 교정치료로 진행하는 것이 일반적이다.

도수치료란 치료사가 직접 손이나 도구를 이용해 통증 부위 및 주변 근육을 자극해 통증과 체형밸런스를 바로잡는 치료 방법으로 약물이나 수술을 하지 않기 때문에 부담이 적다.

척추, 골반 등에 불균형이 발생해 통증이나 틀어짐을 방지하면 단순히 이것만으로도 문제가 되지만, 경추와 척추 주위의 근육과 인대가 굳어지기 때문에 아이들의 경우에는 성장에 방해가 되고 성인들에게는 신체의 불균형은 물론 허리·목·디스크 등을 유발될 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

독자제언

'안전속도 5030' 성공은 운전자의 참여가 필수

교통사고로 단란했던 한 가정이 무너지는 모습이나 가족을 잃은 고아나 장애인에 되어 비통함에 빠져 있는 우리 이웃의 모습을 흔히 볼 수 있다.

한순간의 실수와 잘못된 발생한 교통사고로 가정이 파괴되고 안타까운 생명이 사라지고 있어 운전자들의 안전운전과 각별한 주의가 요구된다.

우리나라의 교통사고 발생현황은 2016년 22만917건 발생하여 사망자 4천292명 부상자는 33만 명 정도이며 이는 2015년 발생 건수보다 1만1천 건 정도 감소하였고 사망자도 7.1% 감소한 수치이다.

하지만 여전히 OECD 회원국의 교통사고 발생에 비하면 높은 수준으로 모두의 관심과 참여로 사고를 줄여야 할 때이다.

사고 중에는 교통 사망자의 38% 정도가 보행자 사고이며 교통약자인 노인과 어린이 사고가 여전히 많음을 감안하면 특별한 안전대책이 필요함을 느낀다.

삼성교통 안전문화 연구소에 따르면 운전제한 속도를 50km로 낮출 시 사상자가 무려 44.6%가 줄어든다고 하였다.

이에 경찰청에서는 교통사고 사상자

를 줄이고 새 정부의 공약인 '도시부 속도 하향 정책'의 원활한 실현을 위해 안전속도 5030'을 추진하게 되었다.

이는 사립과 보행자가 우선인 교통환경을 목적으로 보행자가 많이 다니는 골목이나 도시부는 시속 50km로, 어린이보호구역 등 특별도로는 시속 30km로 제한 속도를 낮추자는 것이다.

주행속도를 시속 50km 이하로 낮출 경우 총돌속도를 시속 30km 이하까지 낮출 수 있어 보행자 사고, 노인, 어린이 사고까지 대부분 예방 할 수 있을 것으로 보인다.

이는 도시부와 어린이 보호구역 등에 해당하며 고속도로를 포함한 외곽지 일반도로는 기존의 규정 속도를 따르며 된다.

경찰청에서는 연구용역과 시범운영을 거쳐 도로별 제한속도 기준을 마련하고 관련기관과 협의하여 예산을 확보한 뒤 시행을 할 예정이다.

생활 속의 안전속도와 교통약자를 배려한 안전운전, 그리고 보행자의 무단횡단 근절, 노인들의 보행 3원칙 준수가 절실히 필요한 때다.

안전속도 5030의 성공 여부는 무엇보다 운전자 스스로의 자발적인 동참과 참여가 필수임을 잊지 말고 안전운전하기를 당부해 본다.

신하은정읍경찰서 부청 문관

독자제언

보이스피싱, 제대로 알고 대처하자

보이스피싱 범죄는 국제성과 경찰, 경찰, 금융기관 등을 사칭하는 전화를 걸어 금융정보를 빼내거나 친인척의 사고나 납치를 가장해 돈을 입금하게 만드는 사기행태로 누구나 한번쯤은 보이스피싱 관련된 전화를 받아보거나 경험한 내용을 들은 적이 있을 것이다.

보이스피싱 범죄가 나날이 진화하면서 과거에는 수사기관이나 금융기관을 사칭해 특정계좌로 돈을 옮기게 하는 '기관사칭형'이었다면 최근에는 전형적인 수법에서 탈피해서 '대면 권취형', '절도형' 등으로 진화하고 있다.

이러한 진화하는 범죄에 대비하기 위해서는 전자금융사기 의심되는 전화를 받을 경우 전화로 개인정보를 묻거나, 범죄사건 연루 등을 이유로 계좌번호, 카드번호, 인터넷뱅킹 정보를 묻거나 인터넷 사이트에 입력을 요구하는 경우 절대로 응하지 않아야 한다.

특히 피싱사이트 경우 정상적인 주소가 아니므로 문자, 전자우편 등

으로 수신된 금융회사 및 공공기관의 홈페이지는 반드시 인터넷 검색을 통해 정상적인 주소인지 확인하고 타인에 의한 무단으로 공인인증서가 재발급 되는 것을 예방하기 위해 한 번쯤은 보이스피싱 관련된 전화를 받아보거나 경험한 내용을 들은 적이 있을 것이다.

민약 보이스피싱을 당한 경우 경찰청 112콜센터 또는 금융회사 콜센터로 통해 신속하게 사기계좌에 대해 지급정지를 요청해야 한다. 또한 유출된 금융거래정보는 즉시 해지하거나 폐기하는 것이 좋다.

날로 지능화되고 교묘해지는 범죄를 어떻게 대처해야 할까 생각해 보면 분명히 방법이 있다.

앞서 말한 예방법을 분명히 숙지하고 예방한다면 더 이상의 피해자가 발생하지 않을 것이다.

혹여나 피해를 입었다 하더라도 속지한 대처방법을 신속하게 활용한다면 피해를 최소화 할 수 있을 것이다.

이서우 김제경찰서 경무계순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

예산타당성 조사제도 개선되어야

전북도가 정부의 예산타당성 조사제도의 개선을 말했는데 동감이 다. 소요되는 기간이 짧게는 2년에서 길게는 4년이나 되기 때문이다. 그런 까닭에 주요 현안사업들이 출몰이 많이 묶이고 있다. 조속한 통과가 있더라도 실제로 예산이 집행되기까지 또 많은 시일이 걸리는 게 사실이다. 사정이 그러니 초창부터 예산타당성 조사 제도가 지역 발전의 발목을 잡고 있다고 불만을 제기하지 않을 수 없다. 심지어는 대신 공약사업으로 공표된 것조차도 많이 묶인 채로 하세월이니 폭풍할 노릇이다.

전북도는 예산타당성 조사제도의 개선이 필요하다고 말했으므로 뜻을 관철해야 한다. 그러면서 지역 발전을 위해서 소외된 현안에도 주목해야겠다. 지역 발전을 약속한 사업들이 오래도록 소외된 채로 있는데 도민들이 바라는 바가 아니다. 구체적인 작업이 없이 세월만 흘러가게 해서 안 된다. 지난날 반복해 요구했던 것을 여기 또 말하는 것은 그래서이다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘낼 때이다.

무슨 현안이고 지역 발전을 위해서 강단이 있어야 한다. 지역

발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기이다. 지역 발전을 이끌어주리라는 새만금 사업과 탄소산업과 식품 클러스터 사업들을 보아도 그렇다. 전북도가 수년 전부터 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 정부가 후속책을 내놓으며 껌걸음을 보일 거라는 이야기가 있었지만 그게 다 탁당 수준에 불과했다. 그래서 무슨 일이고 실제로 예산 집행이 없으면 지역 민심 무마용 언론 플레이 정도밖에 달리 판단되지 않는다.

전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘해야 한다. 도민들이 기대한 것과 비교해 나중 에 그 결과물을 보면 그에 못 미치지 유감이다. 전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 것에 아파해야 한다. 현안사업 소외를 말할 때마다 강조했었던 니와 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전을 위해서라면 국책 사업 못지 않게 소외된 현안 사업들에도 힘을 실어야 한다. 그런데 예산타당성 조사가 애를 먹고 있다. 이제 예산타당성 조사 제도는 합리적으로 개선돼 마땅하다.

영세 자영업자들 출구 찾게 도와야

서민 경제가 출구를 찾지 못하고 있는 오늘날이다. 전북도와 각 시군 지자체는 영세자영업자들에게 희망을 주어야 했다. 일자리 창출도 고용안정도 한쪽에만 편중돼 점점 부익부 빈익빈 현상이 두드러지고 있다. 바로 그 때문이지 싶다. 영세자영업자들 쪽에서 한숨 소리가 터져 나오고 있다. 요즘 재래 시장 상인들이 동네 골목의 업자들을 보면 표정들이 장난이 아니다. 상권을 뺏긴 까닭에 판매 실적이 적어서 그럴 것이다.

지금 도내 음식업계와 숙박업계의 경쟁도 치열하다. 호황을 누리면서 경쟁이 치열하다면 좋겠는데 다들 고전을 면치 못하고 있는데 치열하니 문제가 심각하다. 그래서 전북도와 각 시군은 영세자영업자들을 위해 무슨 생각을 하고 있는지 궁금하다. 지난날 영세상인을 돕겠다는 목소리가 적지 않았는데 어찌됐는지 그 결과가 궁금하다. 전북도와 각 시군의 일자리 창출 성과가 적기에 너도나도 창업에 뛰어들면서 영세상인이 양산되고 있다.

춘래불사춘이라더니 요즘 날씨가 더워지고 있는데도 영세상인

들은 경기 체감을 씁쓸하게 느끼고 있다. 그래서 전북 지역의 영세상인 대다수가 지금의 경기를 부정적으로 말하고 있다. 문재인 대통령이 중국의 시진핑 주석을 만나 양국간의 문제를 긍정적으로 해결하기로 약속을 하자마자 광고시장과 한류 스타들만 살판이 났다. 그리고 중국의 유커들도 인천공항을 찾고 있으나 도내 영세상인들에게는 그들의 딱이다.

정부가 대책을 내고 있지만 아직은 특별하게 효과를 못보고 있는 게 사실이다. 그래서 저변에 상당수의 영세상인들이 적자 상태라는 보고가 다시 생각나는 지금이다. 영세자영업자들이 출구를 찾지 못한 채 직종만 바꾸는 악순환을 거듭했는데 그것은 지금도 그럴 것이다. 전북도는 영세자영업자들에게 희망을 주어야 한다. 그들을 위한 출구 찾기는 시세를 탈 일이 아니다. 전북도와 각 시군은 그들과 함께 가야겠다는 정신태도를 가져야 한다. 영업을 계속할 수 있도록 동기를 강화시키기 위한 지원이 있어야겠다는 것이다.

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.

