

건강 칼럼

아침 기상 후 빠근한 목, 일자목 살펴보자

회 사원 S 씨는 며칠 전부터 아침에 일어날 때 결린 목 때문에 컨디션이 좋지 않다. 금방 풀릴 줄 알았는데 오래 가다 보니 업무 중 불편하고 신경이 많이 쓰인다.

-컴퓨터 많이 사용하는 직장인, 일자목 살펴보자

목에 담 결림 증상 특히 아침에 일어났을 때 발생하는 경우가 많다. 흔한 증상 이다 보니 딱히 치료를 받아야겠다는 생각은 잘 안 들지만 며칠 간 이어질 때는 여간 불편한 것이 아니다. 하지만 이런 증상이 오래 가거나 자주 발생할 때는 일자목을 한 번 살펴볼 필요가 있다.

일자목은 c자형이어서 할 목 뼈가 일자로 펴지는 증상이다. 컴퓨터를 오래 사용하는 직장인, 학생들의 경우 컴퓨터뿐만 아니라 스마트폰 까지 모니터를 장 시간

들여다보는 경우가 많다. 이렇게 모니터를 집중적으로 보다 보면 자신도 모르게 모니터를 향해 목을 앞으로 쭉 빼는 자세를 취하게 된다. 그러다 보면 c자형이어서 할 목 뼈가 일자로 펴지게 되고, 주변 근육도 긴장도가 높아지고 굳게 마련이다. 특히 잠자는 동안에는 근육에 긴장도가 더 높아지고, 자고 일어났을 때는 목뿐만 아니라 등, 어깨까지도 쭉 걸리고 무거운 증상이 발생하기 쉽다.



양진원

청구경희의원원 미국절 대표원장

물론 수면을 취하는 자세나 베개 등에 문제가 있을 가능성도 있지만 이러한 통증이 자주 발생한다면 한의원 상담, 진료를 통해 일자목 점검이 필요하다.

-틀어진 목 뼈 교정하는 추나요법 효과적
일자목은 추나요법으로 c자형 목 뼈로 빠르게 교정하고 주변에 함께 틀어진 근육도 부드럽게 풀어주면 해결이 된다. 단순히 뼈만 교정하는 것이 아니라 근육, 인대

뿐만 아니라 머리 위치, 어깨, 등도 함께 살펴 교정하는 것이 효과적이다. 이렇게 뼈, 근육이 바른 위치를 찾게 되면 기상 시 나타나는 목 결림을 예방, 치료할 수 있고, 목 어깨가 한결 가벼워진 느낌이 든다.

이와 더불어 수면 환경을 점검해 보는 것도 중요하다. 반듯하게 누워서 자는 경우라면 높은 베개보다는 적당히 낮은 베개를 베고, 머리보다는 목을 충분히 받쳐주는 것이 바람직하다.

IT 관련 직장인이 많이 근무하는 서울 강서 마곡자구에 오픈한 청구경희의원 마곡점에서는 추나요법 18년 네트워크 임상 노하우를 바탕으로 일자목 교정 및 목 어깨 결림, 통증을 치료하고 있으며, 다양한 척추 통증 질환 및 자동차보험 진료가 이루어진다. 직장인들의 편안한 내원을 위해 평일 밤에는 저녁 8시 30분까지 야간 진료를 시행 중이다.

독자제언

반복되는 가정폭력 적극적인 신고로 근절

가정폭력 112 신고가 들어오면 먼저 확인하는 것들 중에 하나가 바로 신고이력이다. 가정폭력은 재범율이 높을수록 관리할 만큼 재범률이 높은 범죄이기 때문에 가정폭력 신고이력이 있는 사람이 재신고하는 경우가 많다.

비록 검거인원이 늘면서 가정폭력 재범률이 줄어들고 있다고는 하지만 지속적으로 반복되는 가정폭력은 여전히 사회적 문제이다.

가족 한사람이 폭력의 가해자가 되고 또 다른 사람은 피해자가 되는 가정폭력은 이혼, 폭력의 세습, 자녀의 가출과 비행 등 또 다른 사회적 문제를 야기하며 악순환이 이어진다.

반복되는 가정폭력에도 집안일로 치부해버리는 피해자들의 침묵과 주변 이웃들의 무관심 등으로 신고와 처벌이 제대로 이뤄지지 않은 채 방치나 은폐되는 경우가 많아 이러한 악순환을 끊어내기란 쉽지 않다.

여성가족부의 조사에 따르면 가정폭력을 경험하거나 목격한 사람이 성인

이 돼서 자녀에게 폭력을 행사하는 비율이 절반 이상으로 가정폭력의 피해자가 가해자가 되기도 하고 정신적 충격으로 폭력적인 행동이나 우울 증세를 보이기도 한다.

실제로 오랜 가정폭력을 견디지 못하고 배우자나 부모님을 살해하는 등의 비극적인 사건까지 일어나고 있다. 이렇게 침묵 속 가정폭력은 피해자의 자살, 살인 등 또 다른 범죄가 발생 될 위험성을 키울 수 있기에 가정폭력을 막기 위해서는 적극적인 신고가 필요하다.

피해자의 2차 피해예방은 물론 다른 구성원들의 보호를 위해 가정폭력 피해를 당했거나 목격한다면 즉시 112 또는 여성긴급전화1366에 신고하여 피해자보호 지원과 관리를 받을 수 있길 바란다.

가정폭력 근절과 함께 모두에게 폭력으로 얼룩진 곳이 아닌 마음 편하게 쉴 수 있는 공간의 가정이 조속히 이뤄지길 기대해본다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

런던 지하철역서 폭발



19일(현지시간) 영국 런던의 사우스게이트 지하철역에서 폭발이 발생해 일대가 통제되고 있다.

사설 전북형 일자리 현황이 궁금하다

전북형 일자리 현황이 궁금하다. 지금 가장 중요한 관심사는 일자리 창출이냐 한다. 얼마전 도내 언론사들이 합동으로 조사한 바에서 드러나듯 도민들의 최고 관심사는 일자리 창출이냐가 맞다. 전북도는 지역의 경제 발전에 시선을 고정시켜 의무를 다해야 한다는 주문이다. 그래서 저변에 물어보았던 것을 다시 물어보려고 한다. 정부의 지역형 일자리 방침과 관련해 착실히 대비하고 있는지 궁금하다. 저변에 정부의 정책 기조에 맞춰 일자리 창출에 힘을 모으고 있는 것처럼 보였는데 말이다.

정부는 청년 일자리와 전국민의 고용 위기지역들을 위해서 3조9천억 원을 풀기로 했다. 전북도는 청년일자리 창출 성공을 위해 계획이 치밀해야겠다. 전북도는 전입 정부 때 도내 일자리 창출의 성과가 좋지 않았던 것을 상기해야 한다. 그것은 다른 광역시도와 비교해 무언가 부족한 점이 있음을 의미한다. 전북도와 각 시군이 계속해서 일자리 창출에 나섰다지만 젊은이들로부터 불만 소리가 나왔던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 정부의 일자리 창출

방침에 따라 전북도가 여러 번 강조 말했던 바 전북형 일자리 찾기는 매우 중요하다.

다른 고용위기 지역 도시들도 자기 쪽으로 많은 예산을 가져 가려고 할 것이기에 치열하게 경쟁해야 한다. 저변에 도지사는 각 실국장과 일자리 전문가들이 참석할 자리에서 '일자리 100일 플랜'을 말했고 '일자리 중심 국정운영체계'를 말했고 '지역 특화 일자리' 등 4대 전략을 말했다. 그리고 '일자리안정자금지원책'을 말했고 '청년 내일 일자리 채용공제'의 도입을 말했다. 그게 다시 생각나는 요즘이다.

전북도는 군산시와 남원시 등 고용위기 지역의 시민들이 요구하는 게 무엇인지 모르지 않을 것이다. 그것은 관할은 일자리이다. 그러므로 전북도는 전북형 일자리 창출에 열과 성을 다해야 한다. 본보는 도내 젊은이들 중 40%가 넘게 지역을 떠나고 싶어 한다는 것은 고민할 문제라고 말한 바 있다. 전북도는 취직 자리 구하기가 목이 마른 젊은이들을 생각해야 한다. 군산과 남원은 더 말할 나위 없고 도내 다른 지역들도 마찬가지다.

전북의 현안을 정부의 관심 대상으로 만들어야

대통령이 조만간 우리 지역을 방문할 것으로 우려져 기대가 크다. 전북도에 따르면 대통령이 도지사에게 직접 전화를 걸어와 제언을 축하했는데 도지사는 환담을 나누는 중에 전북 방문을 요청했고 대통령은 흔쾌히 받아들였다고 한다. 따라서 대통령의 전북 방문은 6.13 지방 선거 이후, 첫 방문이 될 것으로 전망된다. 그것은 대외적으로 상징성이 클 뿐더러 전북의 현안을 정부의 관심 대상으로 만들 수 있는 좋은 기회가 된다. 대통령이 도지사의 노력을 치하하며 환담을 나누는 중에 군산 GM 문제와 서남해 교통 건설 언급했기 때문이다.

전북도는 대통령의 방문을 전호의 기회로 삼아야겠다. 지역의 현안을 정부의 관심사가 되도록 철저한 준비를 해둬야 한다는 당부이다. 저변에 대통령이 청와대에 서 광역시도 단체장들과 7월회를 가졌을 때 도지사가 했던 말이 다시 생각난다. 도지사는 건담회의 자리에서 탄소할러스터 조성 을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업과 혁신도시의 발전을 권의한 바 있다. 대통령이 전북을 방문하게 되면 그걸 다시

적극 권의해 정부의 관심 대상으로 만들어야 한다.

전북도가 발전구상을 꾸준히 발표하고 있지만 그게 도민들을 상대로만 발표되었던 안 된다. 시일이 상방한 지난 후에도 대통령이 한 구상들이 반복해 강조되고는 까맣다. 전북도는 환경 현안과 관련해 회담을 말했으나 그게 풍선 날리기가 돼선 안 된다. 대통령과 정부가 진국 발전을 약속한 것은 사실이지만 그걸 골이골대로 믿지 마아야 한다. 전북도는 중심을 잡고 예산 편성 과정을 예의 주시해야 한다. 그와 동시에 발전 현안을 정부의 중요 관심사로 만들기 위해 애를 써야 한다. 혁신도시만 해도 그렇다. 남원 허브로 키워려낸 관도시 정부의 관심을 키워야 한다.

전북도는 지역발전을 향한 중심 주제로 삼아야 한다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 혁신도시가 한국의 금융 허브 도시로 우뚝 서게 하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 도지사와 고위 관계자들은 다른 광역시도의 단체장들과 더 배인들보다 더 뛰어야 한다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

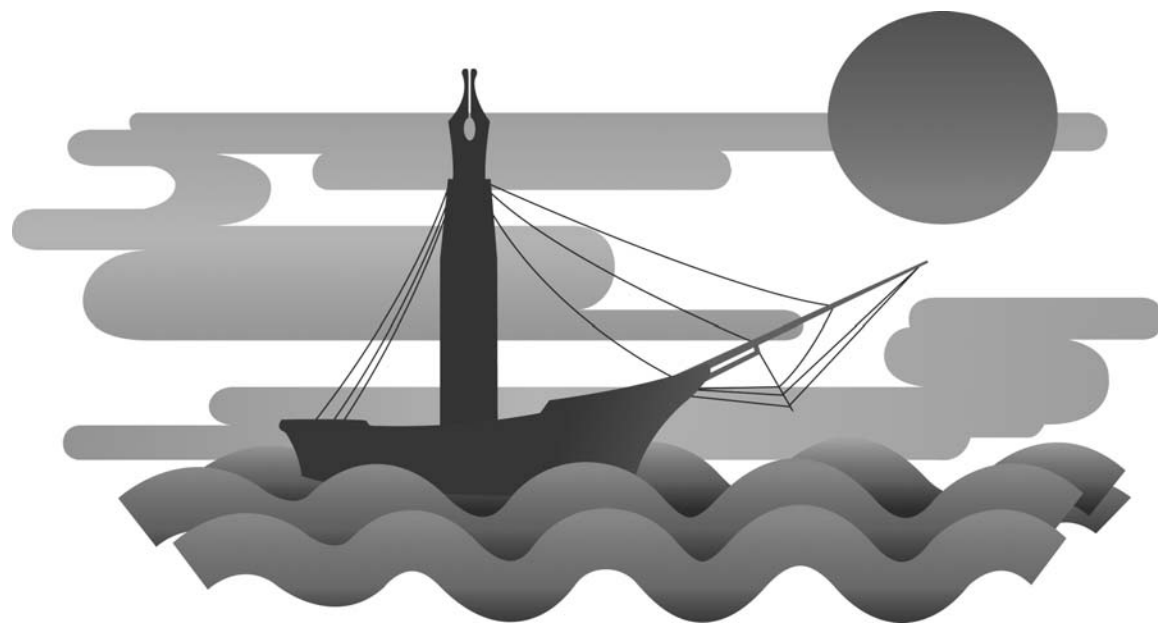
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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