

건강 칼럼

일상생활 속 자세 교정 노하우는?

**일**상의 소소한 행복을 추구하는 '소확행족'이 늘면서 작은 변화를 통해 새로운 내 가 될 수 있다는 '마이크로 체인지'가 인기를 끌고 있다. 올해 안에 마라톤 풀코스를 완주하겠다는 등 세계 일주를 하겠다는 등 다소 비현실적인 계획을 세우기보다는 매일 아침 30분씩 조깅을 하거나 가보고 싶은 나라를 배경으로 한 영화를 보겠다는 등 쉽게 실행할 수 있는 목표를 세우는 것이 핵심이다.

그중에서도 건강이 행복한 삶의 기본이 된다는 생각으로 바르고 곧은 자세에 도전하는 소확행족이 늘고 있는데, 빠르게 정렬된 몸이 건강한 몸을 유지해줄 뿐만 아니라 나이 들수록 아름답고 우아한 자세를 만드는 결정적 역할을 하기 때문이다.

골격과 근육이 바르게 정렬돼 정상적인 체형을 유지할 때 우리 몸의 기능도 정상적으로 작동하게 되며 신체 좌우와 체형이 뒤틀리게 되면 근골격계를 포함한 신체기능과 다양한 질환 발생에 영향을 미칠 수 있다. 바른 자세의 중요성을



오창현  
비노비기성형외과 원장

인지하고 평소 잘못된 생활습관을 개선해 반듯한 체형은 물론 매끄러운 얼굴 라인을 유지할 수 있도록 해야 한다.

현재 자신의 얼굴 중심선을 기준으로 좌, 우 눈썹의 위치가 다르거나 눈의 크기가 달라 얼굴이 대칭을 이루지 못하다면 안면비대칭을 의심해 봐야 하는데, 이를 예방하고 신체 밸런스를 유지하기 위해서는 평소 의식해서 바른 자세를 유지하려는 노력이 필요하다.

유형별 바른 자세를 살펴보면 앉을 때는 허리를 등받이 깊숙이 밀착해 등과 허리를 꺾고 구부린 무릎의 각도는 90도를 유지하도록 해야 한다. 이때 무릎의 높이는 엉덩

이보다 약간 높아야 하고, 발바닥은 바닥에 완전히 닿지 않는 자세가 올바른다.

컴퓨터, 스마트폰 장시간 사용 시 생활 가이드도 필요한데 모니터는 팔을 뻗으면 닿을 정도의 거리에 있도록 하고 앉은 자세에서 눈이 모니터의 중앙에 오도록 모니터 높이를 높인다. 스마트폰을 사용할 때는 목이 과도하게 굽곡 지지 않도록 몸에 너무 붙어 사용하지 않도록 하고 가급적 눈높이에서 사용하는 것이 좋다. 장시간 사용 시에는 30분에 한 번씩은 스트레칭을 하도록 한다.

장시간 같은 자세를 취할 때는 반드시 50분마다 5~10분씩 휴식을 취

하고, 장시간 서 있어야 할 경우엔 한쪽 발을 다른 쪽 발보다 앞으로 해서 15cm 정도의 발참대 위에 올려놓으면 요추의 부담이 감소한다. 앉을 때는 몸을 똑바로 수직으로 세워 발목-무릎-고관절-어깨-귀로 이어지는 라인이 일직선이 되게 하는 것이 좋다.

그러나 이미 많이 진행된 거북목, 안면 골격과 턱관절의 불균형으로 얼굴 비대칭이 심각한 경우에는 급하게 자세 습관을 고친다고 해서 골격이 돌아오지 않는다. 근본적 원인을 해결할 수 있는 치료가 병행돼야 하는데, 제때 치료를 받지 않게 되면 마용문 문제 외에도 소화 불량, 관절 통증, 치아 마모, 골반 틀어짐, 만성 편두통, 어깨 결림 등 기능적인 문제가 발생할 가능성이 높다.

이미 안면비대칭이 있거나 턱이 아프고 턱에서 소리가 들리는 등의 증상이 있다면 더 악화하기 전에 전문가를 찾아 상담을 받는 것을 권하며, 생활에 불편을 느낄 정도로 증상이 심하다면 수술적 치료가 동반돼야 한다.

사설

장마철 재해 예방 철저해야 한다

드디어 장마가 시작되었다. 기상청의 예보 그대로 28일 새벽부터 장마가 온다더니 한 여름 같은 불볕더위가 온데간데 없어졌다. 옛 그제는 낮에도 밤에도 천둥이 치러놓으면 요추의 부담이 감소한다. 앉을 때는 몸을 똑바로 수직으로 세워 발목-무릎-고관절-어깨-귀로 이어지는 라인이 일직선이 되게 하는 것이 좋다.

그러나 이미 많이 진행된 거북목, 안면 골격과 턱관절의 불균형으로 얼굴 비대칭이 심각한 경우에는 급하게 자세 습관을 고친다고 해서 골격이 돌아오지 않는다. 근본적 원인을 해결할 수 있는 치료가 병행돼야 하는데, 제때 치료를 받지 않게 되면 마용문 문제 외에도 소화 불량, 관절 통증, 치아 마모, 골반 틀어짐, 만성 편두통, 어깨 결림 등 기능적인 문제가 발생할 가능성이 높다.

이미 안면비대칭이 있거나 턱이 아프고 턱에서 소리가 들리는 등의 증상이 있다면 더 악화하기 전에 전문가를 찾아 상담을 받는 것을 권하며, 생활에 불편을 느낄 정도로 증상이 심하다면 수술적 치료가 동반돼야 한다.

동할 이도 있겠다. 그래도 어찌겠는가. 자연 재해 방비는 열 번을 강조해도 오히려 부족하다. 장마가 어느 정도일지 지금으로선 온전히 알 수는 없다. 그래도 대비를 확실하게 해두고 있어야겠다. 지난해 너무 오래도록 마른 장마가 계속됐기에 기후 용어에 대한 정의가 이상해졌지만 지금이 순간 중요한 것은 재해 대비가 완벽해야 한다는 점이다. 뒤늦게 닦칠지도 모를 수해와 관련하여 대비를 촉구했지만 그게 언론사들만의 외침이었던 게 다시 생각나는 것이다. 올해는 그런 일이 없어야겠다.

재해 예방 작업은 서둘러야 맞다. 매년 특장이라서 불만의 대상이었던 게 다시 또 생각난다. 당국 관계자들에게 다시 당부하거나 골 닦칠지도 모를 폭우와 태풍에 대한 계몽이 활발해야겠다. 예전에 필리핀이나 대만이나 남중국에 당한 것 같은 재해가 없어야겠지만 만에 하나 그 같은 일이 한반도에 닥친다 해도 방비가 철저하다면 크게 걱정할 이유는 없을 터이다. 유비무환(有備無患)의 작업은 그에 상응하는 보답을 해줄 테니까 말이다.

독자제언

악플, 당신이 피해자라면 감당할 수 있나

2018 러시아 월드컵 F조 경기, 한국과 독일이 경기를 치른 상황에서 그 전에 치른 두 경기 중 우리선수들의 아쉬운 실수들이 일어나면서 이에 따라 특정인을 향한 도 넘은 혐오, 욕설 글로 댓글이 도배되고 있다.

국가대표에서 물러나라 청와대 청원까지 등장하는 등 어린 선수들에게는 감당하지 못할 비난들이 쏟아지자 이에 눈살이 찌푸러지는 것을 당연한 일이다.

악명성을 바탕으로 타인에게 고통을 주는 악플은 이번에만 문제가 될 것이 아니다. 인터넷은 하루에도 수많은 정보와 글들이 생산되고 있고 글 밑에 달리는 댓글은 셀 수조차 없다. 얼굴도 모르는 사람들이 퍼붓는 SNS상 인신공격적인 댓글, 허위사실게시, 유언비어 유포에 시달리다 자살까지 이어지는 사건을 보면 단순한 악플러의 장난이 아닌 보이지 않는 칼이라 할 수 있다.

불특정 다수가 보는 인터넷에 악플

로 타인을 비방할 경우 형법상 모욕죄나 명예훼손죄로 처벌받을 수 있으며, 그 피해자는 악플러를 상대로 정신적·금전적 손해에 대해 손해배상을 청구할 수도 있다. 이처럼 우리는 한 순간의 잘못된 판단으로 인해 되돌릴 수 없는 결과를 낳을 수 있음을 항상 명심해야 한다.

우리나라가 인터넷 강국이라는 명성을 갖고 있는 것은 국가적 자부심을 가질만한 것이다. 하지만 그보다 인터넷을 이용하는 국민들의 선진 의식이 얼마나 뒷받침이 되느냐가 더욱 중요하다고 본다. 물론 개개인의 소중한 의견들과 건전한 비판은 계속되어야 한다.

다만 댓글을 달기 전, 상대방에게 상처가 될 말이 누군가에게는 돌도 없는 가쪽이고, 소중한 사람이라는 것을 생각해 보고 마지막 남은 경기 최선을 다하는 우리 선수들을 응원하는 팬들의 성숙한 태도를 기대해본다.

김나윤 정음경찰서 상동지구대 경장

사진으로 보는 지구촌 소식

캘리포니아 북부 산불 확산



소방관들이 25일(현지시간) 미 캘리포니아주 북부 스프링밸리에서 발생한 산불 진화 작업을 벌이고 있다. 캘리포니아주 소방 관리들은 26일(현지시간) 이미 1000명이 넘는 사람들을 집을 버리고 대피하게 만든 산불이 밤사이 더욱 확산돼 추가로 약 1500명에게 강제 대피령이 내려졌다고 말했다.

전북 발전 관심사를 항상 앞서리에

최근에 전북 발전을 위한 도민 화합 과제회가 있었다. 전북에너지운동본부와 전북상공회의소 등이 공동주최한 모임이다. 그래서 예전에 기회가 있을 때마다 했던 말을 여기 또다시 하려고 한다. 도민 화합과제회에 참석해 인종차별을 옹호하는 일부인과 지역을 이끌고 있다고 자부하는 다른 모든 이들도 지역 발전관심사를 앞자리에 두어야겠다. 도민의 여망이 어디에 확인된 지금, 소속과 위치에 상관없이 다음을 하나로 모아주어야겠다. 갈등을 넘어 화합으로 전북 대도약에 동참해야 한다는 주문이다.

우리 전북 지역은 다른 광역시도보다 고층 건물이 뒤쳐져 있다. 인구 감소가 그것을 단적으로 말하고 있다. 그래서 건물 말하거니와 모든 이들은 지역 발전에 관심사를 집중해야 한다. 그래야 하는 이유는 분명하다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 발전시키기 위해 그런 것이기 때문이다. 우리 지역이 조금씩 발전은 하고 있다지만 그것은 어디까지나 자체 비교인 뿐이다. 다른 광역 시도와 발전 보폭에 비하면 빌거 아날을 달아야 한다. 지역 발전에는 광역

단체인 전북도의 힘만으로는 되지 않는다. 기초체인 각 시군과 전북발전연구원의 역할도 매우 중요하다.

지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위의 최고 관심사가 되어야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 현재 우리 지역의 모습은 다른 지역이 보여주고 있는 것과 비교해 기본 좋은 모습이 결코 아니다. 여기 전북 발전연구원의 역할도 중요하다고 했거니와 꾸준히 공부해야겠다. 공부의 바탕이 없이는 지역 발전에 도움을 주려고 해도 세모운 것이 없을 터이다. 전북발전연구원 관계자들은 이름 그대로 브레인이 되어야 한다.

고위 공직자들 비롯해 유지들은 무한 책임을 느껴야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 절로 자존심단으로는 부족하다. 전북 발전의 성취를 위해서는 간접적인 행보를 보여야겠다. 그리고 도민들에게 호기롭게 공표했던 약속들을 잊지 말아야 한다. 광역지자체인 전북도는 기초 지자체인 각 시와 군을 아울러 독려하는 가운데 다른 광역 시도지자체보다 한 차게 뛰는 모습을 보여야겠다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com  
사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.  
(우)56049 전북 전주시 완산구 서노송동 56880 송주빌딩 4층

**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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**