

건강 칼럼

원인 모를 두통, 일자목 교정으로

#서울 강남에서 회사를 다니는 김 모씨는 조금만 스트레스를 받아도 뒤 목이 결리고 머리가 지끈거린다.

건강검진을 해봐도 밝혀지지 않는 두통의 원인을 한의원에서 가서 드러내 보았다.

학생, 직장인, 주부 할 것 없이 머리가 자주 지끈거린다는 경우가 있다.

자주 머리는 아프지만 딱히 내과적인 원인을 못 찾았다면 틀어진 목 뼈에 원인이 있는지 살펴볼 필요가 있다.

나이를 불문하고 잘못된 자세가 습관이 되면 가장 먼저 눈에 띄는 것은 목이다.

전자기기 보급률이 높아지면서 스마트폰이나 태블릿을 보는 자세는 마치 목을 쭉 빼고 있는 거북이와 비슷하다.

이렇게 거북이 자세가 습관이 되면 자연스럽게 C자형이여야 할 목 뼈가 일자로 펴지고 목 뼈 맨 위에



윤 상 준

청구경희한의원의원 역삼점 원장

있는 상부 경추가 앞으로 밀리거나 빠지게 된다.

상부 경추는 턱관절, 두개골 위치와 밀접한 연관이 있다. 거북목, 일자목이 되면 턱관절, 두개골 위치에도 자연스럽게 영향을 주게 되고, 머리

쪽으로 올라가는 신경과 혈관에도 영향을 미쳐 두통이 발생하게 된다.

민약 일자목, 턱관절장애 등과 함께 나타나는 두통이라면 목 어깨 결림, 턱 통증 등도 나타났을 확률이 높다.

하지만 두통은 두통대로 일자목은

일자목대로 따로 생각하는 경우가 많다.

가볍게 생각하고 계속 방치하게 되면 두통이 만성화 될 뿐만 아니라 만성적인 목 어깨 결림, 통증 등에 노출이 되고, 틀어진 턱으로 인해 턱관절장애도 병행하여 나타날 수 있기 때문에 반드시 진료가 필요하다.

일자목으로 인한 두통의 교정은 어렵지 않다.

목 뼈, 두개골 등을 살펴서 추나요법으로 틀어진 뼈, 근육 등을 바로

잡아주면 목도 C자형 제 커브를 찾으면서 통증이나 결림도 줄어들고 머리까지 맑아질 수도 있다.

추나요법은 외과적 처치가 아니라 숙련된 한의사가 손으로 직접 뼈, 관절, 근육 등을 교정하는 수기치료가기 때문에 부작용 등의 부담이 적다.

또 목 통증이 있다고 해서 한 군데만 살펴보는 것이 아니라 목과 연결된 두개골, 턱관절 등도 증상에 따라 살펴보고 맞춤으로 교정할 수 있는 장점이 있다.

두통이 있을 때 가장 먼저 손이 가는 것은 진통제다.

민약 스마트폰이나 컴퓨터를 자주 보는 경우라면 일자목으로 인한 두통도 한 번쯤은 꼭 고려해볼 필요가 있다.

특히 장시간 책상 앞에 앉아서 근무를 한다면 수시로 자세를 점검하고, 고개를 뒤로 젖히거나 돌리는 스트레칭을 권하고 싶다.

목 뼈나 근육에 쌓이는 피로감을 줄일 수 있고 머리가 가벼워지는 효과가 있다.

독자제언

'훈육 아닌 학대' 친부모 아동학대 근절

분노를 조절하지 못해 남에게 해를 끼치는 범죄가 계속해서 발생하고 있는 가운데 친부모에 의한 아동학대 사건 역시도 끊이지 않고 증가하고 있어 그 심각성에 대한 사회적 관심이 어느 때보다 필요하다.

중앙아동보호전문기관의 '2017년 전국아동학대 현황보고서'에 따르면 아동학대 가해자 중 친부모가 차지하는 비율이 절반 이상을 차지하며 2014년 아동학대방지특별법이 시행된 후 아동학대로 사망하는 아동 수는 계속 늘어나 지난 해 38명으로 최다를 기록했다.

친부모 아동학대 발생에 여러 요인으로 부부갈등, 경제적 문제 등도 있지만 아동을 훈육한다는 명목으로 학대를 가하는 양육 태도 역시 친부모 아동학대 발생에 큰 요인으로 작용하고 있다.

교육심리학자 스키너 박사는 부모가 자녀를 체벌하는 이유 중 하나로 훈육을 핑계로 자녀에게 화풀이를 하는 것이라고 했다.

실제로 아이가 부부싸움의 희생양이 되거나 사회적 불만을 아이에게 일방

적인 폭력으로 표출한 아동학대 사건들이 종종 논란이 되고 있다.

아동학대 피해 아동들은 정신적·신체적 피해뿐만 아니라, 자리면서 외상 후 스트레스 장애(PTSD)로 인해 우울증, 충동조절 장애 등에 시달릴 수 있다. 이만큼 아동학대의 피해는 우리가 생각한 것보다 더 크다.

여기에 가정에서 일어나는 학대는 조기 발견이 어려워 아동의 사망과 같은 최악의 상황이 발생할 우려가 높다.

피해아동들은 충격 등으로 인해 자신들의 학대 피해 사실을 알리고 도움을 요청하기 어려워하기 때문에 아동학대의 근절을 위해서는 주변의 지속적인 관심과 신고가 절실히 필요하다.

그 누구보다 아이를 보호해줘야 할 부모가 오히려 아이를 학대하는 것은 끔찍한 일이다.

친부모 아동학대 근절로 우리 사회에서 부모의 학대가 아닌 사랑을 받는 아이들이 많길 바라는 마음이다.

김소정 고흥경찰서 여성청소년계

사진으로 보는 지구촌 소식

산불 꺼지니 이번엔 폭우



미국 캘리포니아주 샌버나디노에서 지난 29일(현지시간) 자동차들이 폭우가 내리면서 진흙탕으로 변해버린 도로를 지나고 있다.

사설

전북도민의 관심사는 먹고 사는 문제

전북도는 도민의 관심사가 어디에 있는지 알아야겠다.

이번에 추석 민심 보도를 통해서도 알 수 있는 것처럼 도민의 최우선 관심사는 먹고 사는 문제이다.

그런데도 우리 지역의 경제는 변화의 기미가 없이 늘 빨간불이다.

관청은 일자리가 부족한데 고용 환경도 열악한 탓이다.

전국에서 최악이라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 난감한 문제가 아닐 수 없다.

도민들이 지금 전북도에 주고 있는 말은 분명하다.

이 부끄럽고도 한심한 현상을 과연 언제까지 두고 볼 것이냐는 것이다.

전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 전북도가 무슨 생각하고 있는지 도민들은 궁금해 하고 있다.

이제 일상으로 돌아가야 하므로 추석 민심에 대해서 두 번 세 번 언급하는 것은 적절치 않다고 생각되겠지만 말이다.

전북도는 스스로 했던 말을 떠올려야 한다.

청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구하겠다고 한두 번 강

조한 게 아닌데 달라진 것이 없으니 답답한 노릇이다.

젊은이들을 위한 고용동향을 보면 여전히 희망을 말할 수가 없다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 해야겠다.

전북도는 지역 인제 고용의 사례를 많이 보여달라는 것이다. 현재 지역의 청년 고용 열기가 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

외환위기 이후 청년실업률이 가장 높았는데 불구하고 그에 대한 반응이 둔한 탓이지 싶다.

정말이지 이대로는 곤란하다.

고용 열기를 달구어야 한다. 전북도는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보여야겠다.

비정규 기간제 일자리에서 불안해 하는 젊은이들을 생각해 하려는 이야기다.

관청은 일자리 창출은 한두 번 시도해보고 그만 둘 성질의 것이 아니다.

젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 탈출하는 현상이 그 얼마나 계속되어야 하는가.

전북도는 도민의 최우선 관심사가 먹고 사는 문제임을 항상 상기해야겠다.

전북 발전을 약속한 사업들 행방이 묘연

전북 발전을 약속한 사업들 중 이상한 것이 있다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 요란했는데 지금은 행방이 묘연하다.

지역 발전을 약속한 사업들이 그래서 곤란하다. 그래서 지난날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다.

전북발전연구원이 사업들을 발굴하고 전북도가 공표했던 거 말이다.

그런데 지금의 이 시점에서 그에 대해 짚어볼 바가 있다. 발굴만이 능사가 아니니까 말이다.

사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결돼야 하는데 그게 없으니 답답하다.

물론 사업 발굴을 책임지는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음을 누구나 잘 알고 있다.

문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있는 것에 있다.

무슨 말이나면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다.

전북도의 일하는 것을 지켜보면 뒷심 발휘가 늘 어렵다. 전북도는 가일층 노력해달라는 당부이다.

전북도가 여러 사업들을 발굴한 것에 의미가 없는 것은 결코 아니다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 프로젝트가 아닐 수 없다.

그러나 그 자체에만 의미부여를 해서는 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업 구상이 실제로 추진돼야만 한다.

사업 추진의 당위성을 획득하는 것이 급선무라는 지적이다. 지역 발전 사업은 국회와 정부로부터 협조와 지원을 받아야 한다.

각각의 사업들을 분게도에 올려놓으려면 그래야 한다. 그걸 위해서 관계자들은 얼마나 힘썼는지 지문해 볼 일이다.

도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다.

지역 발전 사업들을 통해서 더 많은 일자리가 생기기 위해서는 기대하고 있다.

일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다.

따라서 전북도의 사업 발굴은 청사진 그리기 차원에서 멈추면 안 된다.

그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다.

전북도는 사업의 실제 추진을 위해 더 힘차게 뛰어내야겠다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a graphic of a sailboat on waves and text about providing hope and courage for humans.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.