

건강칼럼

엉덩이 바르게 해야 건강하다... 골반대와의 관계는

엉덩이란 단어를 떠올리면 무엇이 생각날까?

개인에 따라서 다 다르겠지만 미스코리아나 멋진 여성의 걷는 뒷모습이다. 높은 굽의 신발을 신고 걷는 모습은 남성을 유혹하기도 한다. 친구들 중에는 유난히 엉덩이가 커서 오리공명이라는 말을 듣는 사람이 있고 또 엉덩이의 볼륨이 없어서 창피해 하는 사람도 있다. 모두들 엉덩이는 외모적인 면에만 관심을 갖는 경우가 많다. 그렇지만 엉덩이는 체형에 직접적인 영향을 주며 통증과 연관이 되는 경우가 많다. 엉덩이는 골반대의 모양에 따라 엉덩이가 변하며 허리, 다리의 통증과도 밀접한 관계가 있다.

골반대는 무엇인가? 골반대는 골반을 구성하는 것으로 장골, 천골, 꼬리뼈가 주가 되며 요추와 고관절이 골반대와 연결되어 있다. 골반대가 요추, 고관절의 중간에 있으면서 요추, 흉추, 경추와 고관절, 무릎, 발목, 발과 균형을 잡아주기도 하고 서로에 영향을 주면서 몸의 균형을 잡고 있다.

골반대는 요추, 흉추, 경추와 어떻게 영향을 주는가? 골반대는 몸의 중심에 있으면서 상체로는 요추, 경추, 흉추와 영향을 주고받는 관계다. 골반대가 바르게 되어 있으면 척추도 바르게 된다. 그러나 한쪽의 골반이 높으면 척추는 반대쪽으로 기울어지게 되



김수범
우리한의원장

고 몸의 중심을 잡기 위하여 골반이 올라간 쪽으로 기울게 된다. 상체가 오른쪽으로 기울면 경추에서는 다시 왼쪽으로 기울어진다. 목이 왼쪽으로 기울면 두부는 오른쪽으로 기울는 증세가 나타난다. 처음에 골반이 기울면 바로 치료해야 한다. 측만증, 전후만증의 증세가 계속하여 나타나면 변형이 일어나게 된다.

골반이 전후로 기울거나 이동이 되면 앞뒤의 면에서 변형이 일어난다. 골반이 앞으로 기울면 복부가 앞으로 나가며 요추전만의 증세가 나타난다. 요추 전만이 되면 상체로 뒤로 가고 뒤로 가다보면 흉추의 후만이 나타난다. 후만이 오래되면 다시 경추의 전만이 되면서 몸의 균형을 잡으려고 한다.

우리 몸은 항상 몸의 균형을 잡으려고 변형을 한다. 골반이 한번 전후, 좌우 어느 한쪽으로 틀어지면 지속적인 변형이 일어남을 생각하여야 한다. 바른 자세로 골반을 바르게 하는 것이 중요하다.

골반대와 허리디스크, 목디스크가 있을 수 있나?

골반대가 변형이 일어나면 허리디스크에 영향을 준다. 골반의 균형이 안 잡히면 천골위의 요추가 틀어지게 되고 요추가 틀어지면 디스크의 간격에 변화가 일어나며 힘이 집중이 되면 척추사이의 디스크가 튀어나오게 된다. 또한 척추가 계속 영향을 받으면 흉추와 경추에도 영향을 주게 되며 목디스크의 원인이 되기도 한다.

골반대와 다리와의 관계는 어떠한가?

골반에 붙어있는 고관절의 위치에 따라서 다리의 길이가 달라진다. 고관절이 골반에 붙어 있는 위치가 대칭적으로 정확하면 양쪽의 길이가 같지만, 좌우의 위치가 다르면 다리의 길이가 변하게 되고 골반이 기울어지게 된다. 골반이 앞으로 나가면서 고관절이 뒤로 가면 오다리 형태가 되는 경우가 많다. 또 골반이 뒤로 가면 고관절이 앞으로 나가면 엑스다리의 형태로 변하는

경우가 많다. 좌우의 비대칭의 경우에는 양쪽의 다리가 비대칭이 되면서 여러 가지의 변형이 일어난다.

골반대와 족부와의 어떻게 관련이 되는가?

인간이 서서 발로 땅을 밟고 다니기 때문에 관련이 많다. 족부는 보통 평발인 까치발인 경우가 많다. 평발인 경우에는 발을 벌려서 걷는 팔자걸음이 많으며, 고관절이 뒤로 가면 골반은 상대적으로 앞으로 간다. 골반이 앞으로 가면 고관절이 뒤로 가면 엑스다리가 되는 경우가 많다.

까치발인 경우에는 발을 안쪽으로 모아서 걷는 안짱걸음을 하는 경우가 많다. 고관절이 골반에서 앞쪽으로 이동을 하면서 허벅지가 벌어지며 오다리의 증세가 나타난다. 한쪽만 평발이거나 까치발인 경우에는 몸의 좌우에 균형이 깨지면서 골반의 높이가 달라지고 오다리, 엑스다리의 다양한 변이가 일어난다.

골반대는 몸의 중심에 있으면서 상체와 하체의 균형을 잡아주는 중요한 역할을 한다.

엉덩이의 좌우의 높이가 다르거나 한쪽 엉덩이가 크거나 오리공명이 들리면 무엇이 문제인지를 확인하여 자세를 바꾸어야 한다. 흔히 하는 실수 중에 다리를 꼬고 앉거나, 한쪽으로 무거운 것을 많이 들거나 뒷호주머니에 지갑이나 물건을 넣고 다니는 것은 피해야 한다.

사설

인구 감소 해결책 세워야 한다

전북도는 연말에 생각해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선 생각해야 할 것은 인구 감소의 문제이다. 지난해 1만 명 이상이 줄었다는 보도인데 보통 일이 아니다. 재작년에는 전국의 광역도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 아마도 올해 역시나 그럴 공산이 크다. 전북도는 인구의 감소와 관련해서 대책을 세우지 않으면 안 된다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다.

저번에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다.

전북의 인구가 매년 감소하고 있는 이유는 뚜렷하다. 젊은이들이 일자리를 찾아 떠나는 현상이 계속되고 있기 때문이다. 그것도 한두 해 전부터 그런 게 아니고 수십 년 전부터 그러고 있다. 본보가 인구 감소 현상을 심각하게 보는 근거가 있다. 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 악발이 별로라는 것이다.

전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 목도된 지 오래인데 혁신도시 발전 쪽에만 매달린 채로 대책이 없다는 것은 말이 안 된다.

우리 전북이 늙어가고 있다는

진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고령자들의 고장이 돼버렸다. 생산 능력이 떨어지는 늙은이만 늘고 있으니 지역의 현실이 딱하다. 청년 인구가 계속 줄고 있는 것과 관련해 전북도의 책임이 크다. 전북도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 고용안정을 위해서도 그래야 한다. 지금 중요한 것은 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 헤쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전북도는 먼 미래의 이상보다 오늘의 현실에 주목해야 한다.

전북도는 인구 감소 해결책을 내놓아야 한다. 그렇지 않으면 현재의 184만 명이 무너지는 것은 시간 문제이다. 내년엔 청년 일자리 1200 개를 만든다고 했는데 그것으로 될 지 모르겠다.

올해 전북 지역에는 좋은 일이 별로 없어 젊은이들이 울분을 토로할 때가 많았다. 갑의 위치에 있는 고용주들이 최저임금제 요구에 순응하는 척하며 편법을 구사하는 것도 문제가 아닐 수 없다.

정말이지 이 한심스러운 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로도 계속 될 터이다. 전북도는 생각에 생각을 더해 인구 감소 해결책을 세워야만 되겠다.

전북 발전 행보 구체적이어야

전북도의 발전 행보가 보다 더 구체적이어야겠다.

17일부터 임시국회 소집되고 있는데 마지막 분발이 요청되는 때이다. 지난날을 돌이켜 볼때 올해 조금이라도 변화가 있는 지 궁금하다. 협안들 중에는 구체적인 작업이 없이 세월만 보낸 것들이 적지 않다.

전북도는 3대 법안을 연내 처리하기 위해 총력을 다하고 있다고 하는데 과연 그 말대로 총력을 다해야겠다.

지금 전북도에 뚜렷한 행보를 요구하는 이유는 분명하다. 무슨 현안이고 추진하려면 국회와 정부의 승인이 있어야 하기 때문이다.

전북도는 지역 소득도 끌어올리기 위해 신경을 써야겠다. 지역 개발사업이라는 게 경제 발전을 위해서 있는데 새만금 현장에서 이상한 일이 벌어지고 있음은 부인할 수 없는 사실이다.

큰 일거리마다 외지업체가 도맡아서 하고 있는데 이제 그래서

는 곤란하다. 앞으로는 일자리 현상이 달라지리라는 기대인데 그게 순조롭게 될 지 두고 볼 터이다.

물론 그게 도민의 바란 그대로 이루어지기를 바라고 있지만 말이다.

전북도는 우리 지역이 웰빙 고장이라고 여러 차례 공표해왔다. 그런데 그 공표가 얼마나 실득력이 있는 것이었는지 의문이다. 웰빙 고장이냐 아니냐는 소득이 말을 하게 돼 있기 때문이다. 17년 넘게 1인당 총소득이 전국 꼴찌라는 것은 도대체가 말이 안 된다.

그러므로 전북도가 힘을 쏟는 주목적은 지역 경제에 도움이 되는 것이어야 한다.

전북도가 주요 현안을 챙기고 있다 해도 그게 턱걸리 미달 수준이거나 소득과 관련해서 영향력이 미미하다면 재미가 없다.

그래 여기 또다시 말하거나 전북도의 발전 행보가 늘 구체적이었으면 하는 바이다.

독자제언

겨울철에도 주의해야 하는 졸음운전

보통 봄철이 겨울철에 비해 졸음운전 등에 따른 교통사고가 많다고 하지만 겨울철에도 무시할 수 없는 것이 졸음운전으로 인한 교통사고이다.

고속도로 교통사고 5건 중 1건은 졸음운전이 원인이며 전체적으로도 졸음 운전사고 치사율은 교통사고 치사율의 두배 이상 높고 소주 2병 정도를 마시고 만취상태로 운전을 하는 것과 비슷한 운전자들의 졸음 운전 예방을 위한 각별한 주의와 노력이 필요하다.

날씨가 추워지며 운전 중 계속해서 히터를 틀어놓게 되는데 장시간 이어질 경우 차량 내 공기순환이 되지 않아서 산소가 부족해져 졸음운전으로 이어질 가능성이 높다.

따라서 바람이 차더라도 한 번씩 창문을 열어 환기를 시키고 차량 내

부를 20~23도 정도의 적정온도로 유지시키고, 30분에 2~3분씩은 외기 순환모드로 바꿔주면서 운전하는 것이 좋다.

정차했을 때나 운전 중에 운전예방해가 되지 않는 범위 내에서 어깨나 목을 가볍게 풀어주는 것도 졸음 운전 예방에 좋은 방법이다.

또한 화물차 운행 등 장시간 운전을 해야 하는 경우라면 휴게소 또는 졸음쉼터에서 잠시나마 휴식을 취해 운전 중 쌓인 피로를 풀어주어야 한다.

졸음운전은 음주운전보다 사망사고 위험이 높아 그 심각성은 우리가 생각한 것 이상으로 크다. 운전자 본인의 안전뿐만 아니라 다른 운전자들의 안전까지도 위협할 수 있기 때문에 더욱 주의해야 한다.

신서윤 교황서 교통관리계

사진으로 보는 지구촌 소식

중국 개혁개방 40주년 기념식



중국 베이징 인민대회당에서 18일 개혁개방 40주년 기념식이 열리고 있다.

사외이고는 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

