

건강 칼럼

스마트폰과 거북목



김수범
우리한의원장

10년 전에는 상상도 할 수 없는 세상이다. 웬만한 사람들은 모두 개인 전화를 갖고 있는 셈이다. 집안에 한 대로 여러 사람이 쓰던 시대와는 다른 개인전화를 쓰고 있다. 스마트폰이다. 말 그대로 똑똑한 폰이다. 이제 웬만한 것은 모두 스마트폰으로 하는 시대이다. 전화, 문자, 동영상, 뉴스, 게임, 은행업무, 소셜네트워크, 영화, 검색 등의 못하는 것이 없다. 요즘의 지하철 풍경은 스마트폰을 보는 도서관과 같다. 모두 책을 보는 것이 아니라 스마트폰을 보며 집중을 하기 때문이다. 이러한 편리한 도구인 스마트폰을 많이 쓰다보니 나타나는 증세가 있다. 바로 거북목이다. 최근에 와서 척추분석을 하여 경추를 옆에서 보면 C형목이 정상인데 반대로 일자목을 넣어서는 D형목 즉 거북목인 경우가 많기 때문이다. 자라목, 귀부인의 혹과 같은 단어로 쓰이기도 한다. 이러한 거북목은 목디스크, 두통, 두부질환, 어깨질환, 정신질환 등에 영향을 주기도 한다. 최근에 와서는 목과 관련된 질환으로 찾아 오시는 분들이 점점 늘어나는 추세이다. 원래의 거북목이 오는 여러 원인과 스마트폰을 쓰는 습관이 합쳐지기 때문이다. 거북목은 왜 생기는 것일까? 스마트폰이 많이 보급되지 않았을

때도 거북목은 있었다. 나이, 직업, 습관, 체형, 질병 등에 따라 여러 가지 원인으로 왔었다. 먼저 인간은 앞을 보고 걷는 보행이다. 항상 앞으로 걷기 때문에 상체가 앞으로 나가려는 경향이 있으며 약간의 앞으로 나와 있다. 급하게 걷는 사람일수록 고개는 더욱 많이 나간다. 목이 굽으면서 얼굴도 날카로워진다. 학생, 직장인들에게도 많이 나타난다. 컴퓨터작업을 하거나 책을 보거나 게임을 하면서 볼두를 하다가 보면 고개를 앞으로 내밀고 모니터를 집중하는 것은 거북목을 만든다. 노트북을 낮게 놓고 보거나 모니터를 낮게 놓고 작업을 하는 것도 문제다. 왜 컴퓨터를 안 하는 사람도 거북목이 되는 것일까? 주위에 보면 할머니, 할아버지는 컴퓨터에 거북목을 하고 있는 것을

볼 수 있다. 특히 서양 사람들에게 많이 나타난다. 바로 북부비만이 심한 경우다. 배가 나오면 상대적으로 목이 굽으면서 목은 앞으로 나간다. 몸의 균형을 잡으려고 거북목의 증세가 나타난다. 유방이나 가슴이 큰 경우도 가슴이 앞으로 나가면 목이 굽어지게 되고 목은 중심을 잡기 위하여 앞으로 수그러들면서 거북목의 증세가 나타난다. 골다공증에 의해서도 나타난다. 골다공증이 심해지면 흉부의 체중을 지탱하지 못하고 흉추의 앞부분이 눌리게 된다. 전방이 가라앉게 되면 목이 굽는 경우가 많다. 이때 목이 굽고 고개는 앞으로 나아가는 것이 더욱 심해지면서 거북목이 된다. 이때에는 목 뒤쪽의 경추7번, 흉추1번 부근에서 혹과 같이 잡혀 지기도 한다. 흔히 '귀부인의 혹'이라고 불려지기도 한다. 흉곽이 내려

앉는 경우에도 거북목이 생긴다. 어깨를 많이 숙이거나 복근이 강하여 아래로 뺨기기 시작하면 흉곽부위가 내려앉으면서 등이 앞으로 수그러들고 목은 앞으로 빠지면서 거북목의 증세가 나타난다. 골반대와 견갑대의 불균형으로 거북목이 생기기도 한다. 견갑골이 너무 앞으로 빠지거나 골반이 너무 앞으로 기울어지면 견갑대와 골반대의 균형이 깨진다. 불균형이 되면 목은 앞으로 나가면서 거북목과 같이 변하게 된다. 거북목을 예방하기 위하여서는 어떻게 해야 할까? 항상 바른 자세를 갖는 것이 중요하다. 책이나 모니터를 보는 경우는 눈높이에 맞추어 모니터의 중간 아래쪽의 높이에 맞추거나, 책을 눈높이만큼 올려서 보는 것이 필요하다. 복부의 살을 빼서 배가 들어오면 복부의 중심이 뒤로 가면서 등이 자연히 펴지고, 앞으로 나간 목이 뒤로 빠지면서 거북목이 줄어들게 된다. 날씬한 몸매를 유지하는 것이 거북목을 예방한다. 뼈를 튼튼하게 하여 골다공증으로 빠가 주저앉는 증상이 나타나지 않게 해야 한다. 운동을 할 때에는 등을 펴서 몸의 균형을 잡아주어야 한다. 몸의 전후를 잘 잡아주면서 근육을 발달시키면 거북목을 예방할 수 있다.

독자재언

불면증, 약품 의존 보단 생활습관 개선 노력부터

음주문화와 잦은 스트레스로 인한 현대인의 고질병, 불면증에 시달리며 쉽게 잠을 이루지 못하고 누적된 피로로 힘들어 하는 사람들이 흔히 접할 수 있는 약이 있으니 바로 수면유도제이다. 의사의 처방이 있어야 복용할 수 있는 수면제와 달리 수면유도제는 일반 의약품으로 약국에서 쉽게 구매할 수 있기 때문에 잠 못 드는 밤 고통스러운 현대인에게 도움을 주고 있는 듯하다. 수면유도제는 '항히스타민제'라 하는 성분으로 만들어진 약이다. 알레르기나 콧물 감기약을 먹고 졸음이 불러오는 이유 또한 이 약에 함유된 '항히스타민제' 성분 때문인데, 이 '항히스타민제'의 졸린 증상을 강화시켜서 개발된 약이 바로 수면유도제이다. 이 성분이 대뇌피질에 작용해서 잠을 깨게 하는 '히스타민'의 수용체를 차단하고 수면을 유도하는 것이다. 그러나 이러한 수면유도제에는 강한 내성과 의존성이 있기 때문에 단기적으로 짧게 사용하여야 한다.

또한 수면유도제의 부작용으로 졸음과 함께 입이 마르고 변비나 빈맥을 유발할 수 있고, 아침에 일어났을 때 몽롱하고 멍한 느낌이 들 수 있다. 만약 이러한 상태로 운전을 하게 되면 즉각적인 반응을 하지 못해 사고로 이어질 수 있으며, 학업이나 업무에 대한 집중력이 현저하게 저하될 수 있다. 그렇다면, 부작용 없이 수면을 유도할 수 있는 방법은 무엇일까. 평소 카페인이나 다량 함유된 음료와 커피의 섭취를 줄이고 몸의 혈액순환을 도와주는 따뜻한 차를 마시거나 따뜻한 물에 반신욕이 숙면에 도움이 된다. 또한, 잠자기 전에는 스마트폰을 멀리 하고 침실을 어둡게 하여 잠을 잘 수 있는 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 만약 이렇게 해도 잠이 오지 않는다면 계속 침대에 누워있는 것보다는, 즉시 침대에서 일어나서 가벼운 스트레칭을 하거나 책을 읽다가 잠이 올 때 다시 침대에 눕는 것이 좋다. 김하나 군산경찰서 중앙파출소

사진으로 보는 지구촌 소식

홍콩 밤하늘 수놓은 새해 축하 불꽃쇼



1일(현지시간) 홍콩 빅토리아 하버 상공으로 새해 축하 불꽃놀이 화룡이 펼쳐지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새해 일자리가 더 많아야겠다

새해 전복도는 일자리 창출을 위해 더욱 분발해야겠다. 언제고 하는 말이지만 일자리가 부족해 많이 아쉬운 오늘날이다. 도 내에는 괜찮은 일자리가 여전히 부족하다. 일자리 소식이라는 게 비정규 일자리 뿐이니 말이다. 그런데 지난해에는 최저임금제 논란이 컸다. 그래서 아파트 경비원이나 알바 같은 밑바닥 일자리마저도 고용 환경이 나빠졌다. 정말이지 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 현실은 그게 아니라서 유감이다. 새해 전복도는 괜찮은 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 그래서 다시 또 전복도에게 다시 물어보고 싶은 게 있다. 괜찮은 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전복도는 구체적인 관심을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 그것은 바로 괜찮은 일자리이다. 새해 전복도는 괜찮은 일자리 창출에 힘을 쏟아야 한다. 그동안 약속했던 많은 일자리와 고

용안정의 행방이 묘연하기에 그것을 애써 촉구하는 바이다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없으니 문제이다. 오래 전부터 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 일자리 구하기에 지친 젊은이들을 생각해야 한다. 일자리 창출과 관련하여 전복도는 우리 지역의 수준을 솔직하게 평가해야 한다. 전복도는 물론이고 각 시군 지자체도 어떻게 하면 괜찮은 일자리를 더 많이 늘릴 수 있을까 생각해 생각을 더해야겠다. 예전처럼 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 곤란하다. 매일같이 실업자는 늘어나고 있는데 미봉책은 안된다. 올해 경제 전망이暗淡한 것은 사실이다. 거의 모든 업종이 갈수록 고점을 면치 못하고 있음도 사실이다. 그래도 일자리 창출은 더 중요한 문제이다. 일자리다운 일자리 창출을 위해 새해 전복도와 각 시군 지자체는 더욱 분발해야겠다.

인구 감소 해결책 세워야

전복도는 새해 생각해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선 생각해야 할 것은 인구 감소의 문제이다. 지난 수 년간 전국의 광역도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 인구 유출 현상이 계속되고 있는데 속수무책으로 있어선 곤란하다. 저번에도 언급한 바 있지만 행정자치부가 발간한 '행정자치연보'의 내용을 보면 전북의 현실이 어떠한지 알 수 있다. 매년 전년도에 비해서 인구가 감소하고 있는 것이다. 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. 혁신도시의 발전같은 인구 증가 요인이 있음에도 그 약발이 별로인 진지하게 생각해볼 문제이다. 전복도는 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 있다

는 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 전복도의 책임이 크다. 전복도는 청년 일자리 창출을 위해서 보다 분발해야 한다. 지금 중요한 것은 거창한 미래 비전 제시가 아니다. 당면한 문제를 어떻게 해쳐 나가느냐가 훨씬 더 절실하다. 전복도는 인구 감소 해결책을 내놓아야 한다. 그렇지 않으면 현재의 184만 명 선이 무너지는 것은 시간 문제이다. 전복도가 인구 감소 현상을 막기 위해서는 청년 고용의 현실을 똑바로 보아야 한다. 지난해 전북 지역에는 좋은 일이 별로 없어 방황하는 젊은이들이 많았다. 갑의 위치에 있는 고용주들이 최저임금제 요구에 순응하는 척하며 편법을 구사하는 것도 문제가 아닐 수 없다. 정말이지 올해 악순환의 현실이 개선되지 않는다면 청년 인구의 유출은 앞으로 계속 될 터이다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**