

건강칼럼

오다리·엑스다리를 바르게 하는 방법은

나 이와 성별에 관계없이 말 못하고 고민하는 것이 있다.

바로 오(O)다리, 엑스(X)다리이다. 자신은 다리를 쭉 펴고 바르게 걸으려고 하지만 마음대로 되지 않는다. 바르게 서서 양 발을 모으고 무릎을 붙여보려고 하여도 붙지 않고 동그렇게 되고 일자로 모아지지 않는다.

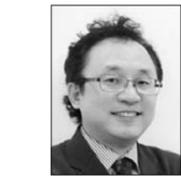
또 중년여성 이상의 나이에서도 고민이 많다. 젊었을 때는 크게 표시가 나지 않은 것 같은데 시간이 지날수록 다리가 벌어지면서 오다리가 된다. 뒤에서 보면 몸을 뒤뚱거리면서 걸게 된다.

또한 무릎의 통증도 동반하여 고생도 심하게 한다.

남성도 고민은 마찬가지다. 젊었을 때는 잘 모르다가 어느 순간에 오다리로 걷는 것을 발견하게 된다. 그래서 다리를 바르게 펴 보려고 바르게 걸어 보지만 오다리는 없어지지 않는다. 나이가 들면서 더 심해지는 것 같기도 하다.

우리나라에는 많지는 않지만 엑스다리로 고생을 하는 경우도 있다. 주로 서양인들에게 많은 경우로써 체중이 많이 나가는 사람들에게 많다. 다리를 바르게 하여 걸어 보지만 반듯한 일자다리를 만드는 것은 쉽지 않다.

오다리, X다리는 왜 오는 것일까? 평소의 생활습관, 타고난 체형 등이 원인이 된다. 흔히들 오다리, 엑스다리는 무릎만 바르게 하려고 노력을 하는데 골반, 고관절, 척추의



김수범
우리의원장

위치에 따라서 영향을 많이 받는다. 먼저 우리나라에 많은 경우가 오다리다.

오다리는 젊은 사람과 어르신들의 유형이 다르다. 젊은 사람들의 오다리는 골반이 앞으로 기울면서 대퇴골두를 뒤로 밀어서 고관절이 앞으로 내전이 되면서 무릎부위의 다리가 벌어져서 오는 경우가 많다. 젊은 날씬한 여성들에게 많이 나타나는 오다리다. 어르신들의 오다리는 다르다. 체력이 떨어지면서 몸의 중심이 점점 뒤로 가고 요추가 뒤로 밀리는 경우가 많다. 대퇴골두가 약간 뒤로 밀리면서 오다리가 되며 동시에 무릎관절이 몸통의 중력을 이기지 못하고 벌어지는 현상까지 같이 나타나서 오다리가 심해진다.

무릎이 체중을 지탱하지 못하게 되면서 특히 양 무릎의 바깥쪽인대에 힘이 집중이 되면서 바깥인대가 버티지 못하면서 다리가 점점 벌어지게 되면 무릎내측의 연골과 인대에 힘이 집중이 되어 통증이 오

도 한다. 나이가 젊어서 발생을 하여 장년이 되어서도 그대로 유지가 되는 경우가 많다. 서양 사람에게 많으며 체중이 많이 나가는 비만한 경우에 많다. 체중이 많이 나가면 서 고관절이 뒤로 외회전되며 체중이 뒤로 이동하면서 다리가 엑스다리로 변하게 된다. 체중을 지탱하기 위한 하나의 방편으로 엑스다리로 걷는 경우가 많다.

오다리, 엑스다리는 다른 영향을 없을까?

이러한 오다리, 엑스다리는 단지 외관상만의 문제가 되는 것은 아니다. 골반과 척추에도 변형을 일으켜서 척추전만증, 척추후만증, 척추측만증, 일자목, 일자허리, 거북목, 귀 부인의 혹 등에 영향을 준다. 이러한 균형이 깨진 자세로 오래 생활을 하다보면 허리디스크, 목디스크, 척추관협착증 등의 다양한 증세로 변할 수 있다.

오다리, 엑스다리를 예방하는 방법은 무엇인가?
먼저 자신의 골반과 고관절의 상

태를 알아보고 원인을 찾는 것이 중요하다. 골반과 고관절의 상태를 바르게 하여 주어 무릎과 척추를 바르게 하는 것이 필요하다.

젊은 여성들의 오다리를 예방하기 위하여서는 신발의 굽을 낮게 신으며 보폭을 좀 넓게 하여 천천히 걷는 것이 필요하다. 무릎아래의 앞쪽에 있는 근육인 앞 전경이빠근육을 이완시키면 배를 앞으로 내밀게 하고 다리를 발을 약간 벌리는 자세를 하여 오다리를 예방하는데 도움을 준다.

어르신들의 오다리를 예방하기 위하여서는 체중의 증가를 막고 무거운 것을 적게 들며 허리가 뒤로 빠지지 않게 척추를 바르게 하여야 한다. 체중이 양 무릎에 안 걸리게 하는 것이 오다리를 예방하는 방법이다. 남성들의 오다리인 경우에는 고관절이 뒤로 넘어간 경우에는 걸을 때 일자로 걷는 것보다는 약간 팔자걸음을 하여 다리를 벌리고 걷는 것이 오다리를 예방한다.

보행시에는 다리를 약간 안쪽으로 하여 안짱걸음과 비슷하게 걷는 것이 X다리를 예방하는 방법이다. 항상 일상생활에서 바른 자세를 하는 것이 오다리, X다리를 예방하며 척추, 골반의 질병과 통증을 예방하는 비결이다. 자세교정을 하여 개선이 되지 않는 경우에는 척추관반분석을 통하여 원인을 분석한 후에 상태에 따라서 침, 주사요법, 매선요법, 침도요법, 봉침요법, 약침요법 등의 전문치료가 필요하다.

사설

전북 대도약 실력으로 보여줘야

도지사가 전북 대도약 선언을 한지도 이제 며칠이 지났다. 자존의식과 체질 강화로 새천년의 첫해를 열겠다는 그 열기가 계속 뜨거워야겠다. 전북도는 대도약을 위한 10대 핵심 프로젝트들도 밝혔다. 스마트팜 혁신밸리 조성 등 8대 역점 시책도 밝혔다. 그래서 여기 말하는 대도약이 올해는 좀 더 뛰어올라야겠다. 지역 발전을 견인해줄 현안들이 터덕거리고 있는데 정말이지 실력 발휘를 해줘야겠다. 그것도 강하고 힘차게 실력발휘를 해줘야겠다.

올해 전북도가 해결해야 할 과제는 새로운 것들이 아니다. 전북도가 도민에게 여러 차례 언급하고 또 그 성취를 약속한 것들이다. 지역 발전을 위한 주요 현안들이 해를 거듭해 진전되면 낙후만 예정돼 있음을 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 전북도는 그러므로 힘내야 한다.

연초에 힘차게 방침을 밝혔다. 가 연말 좀 가서 뭔가 일이 안 풀렸다는 식으로 말을 돌려서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 이제 변명의 여지가 없다. 도내에는 해결이 시급한 현안들이 적지 않다. 정말이지 전북도는 힘내야 한다.

지역 발전 위해 함께 뛰어야 한다

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야겠다. 이 많은 전북도에게만 하는 말이 아니다. 전북 발전을 이끌고 있다고 말하는 재경 인사 등 힘 있는 자들에게도 주는 말이다. 그리고 각 시군 지자체와 공공기관 관계자들에게도 주는 말이다. 지금 함께 뛰어야 한다고 주문하는 이유는 분명하다.도민들은 전북도의 터덕리는 현안들이 올해에는 성취될지 관심이 크다. 전북도는 이번에 새로운 성장 동력으로 협력을 바란다고 밝혔다. 전북도가 저번에도 기회가 있을 때마다 그것을 요구했거니와 앞으로는 지역 발전을 위한 울력성당이 있어야겠다.

오래도록 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는 데서 알 수 있는 것처럼 경제 문제 관심사에는 너와 나의 구분이 없어야 한다.

최근에 자주 언급되고 있는 군산 현대조선 재가동 문제만 해도 그렇다. 재가동 가능성을 간보듯이 이야기하는 이들은 많아도 구체적으로 힘을 실어 어떻게 성사시켜보려는 이가 없으니 많이 아쉽

다. 이대로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 이대로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다.

예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진전에 완료해야 할 사업이 아직도 현안으로 남아 답답함만 안기고 있다. 도지사가 전북 대도약을 선언한 만큼 올해는 확연히 달라진 행보를 보여야 한다.

무슨 일이 있어도 새만금공항 여타 면제와 제3금융도시 지정과 군산조선소 재가동은 반드시 이뤄내야만 한다. 도지사의 전북 대도약 선언은 그 구상이 큰 만큼 도민들의 기대도 크다.

그러나 발전 프로젝트들이 헛되이 울림만을 주어서는 안 된다.

발전 프로젝트들이 반드시 추진되도록 전북도는 힘찬 추진을 선도해야 한다.

그러려면 지금부터 비상한 각오를 다져야 한다.발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안든다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 올해 진취적이어야 한다.

도민들은 전북도가 그러기를 간절히 바라고 있다.

독자제언

부모라면 멘토라는 사실 명심해야

기원전 1200년경 이디세우스는 트로이 전쟁에 출정하면서 자신의 아들을 훌륭하게 가르치고 보살피 줄 인물을 구했는데 그는 '멘토'라는 이름을 가진 자로 이후 10년간 이디세우스의 아들 텔레마코스의 스승이자 아버지, 친구, 조언자 등으로 역할을 성실히 수행했다고 한다.

인디언에게는 '웃음부모'라는 존재가 있는데 아기를 처음 웃게 만든 사람을 웃음부모로 삼는다고 한다.

일단 아이의 웃음부모로 결정되면 그 아이에게 웃음이 떠나지 않도록 하는 임무가 주어진다고 한다.

오늘날 아이들에게 멘토 혹은 웃음부모로서의 임무는 자연스럽게 부모가 맡고 있다.

그런데 과연 우리의 부모들은 자녀들에게 인정받을 수 있는 훌륭한 멘토로서의 역할을 하고 있는지 궁금하다.

자녀가 동승한 자동차를 운전하면서 과속과 신호위반 등 교통법규를 위반하고 상대방이 끼어들거나 급정거할 경우 욕설과 손가락질을 하는 것은 아닌지, 보행자인 경우 자녀의 손을 잡고 도로를 무단횡단하거나 횡단보도 신호를 무시하고 걷는 것은 아닌지, 작금의 행동을 살펴볼 필요가 있다.

현재 부모에 해당한다면 멘토 혹은 웃음부모라는 책임감을 갖고 일상적인 생활에서 최대한 법규를 준수하고 말과 행동에서 주의를 기울여야 진정한 자녀가 신뢰하고 존경할 수 있는 존재감을 갖게 될 것이다.

문정원 군산경찰서 교통조사계 경위

사진으로 보는 지구촌 소식

가까스로 자리 지킨 메이 총리 '플랜 B'는?



테리사 메이 영국 총리가 16일(현지시간) 총리 관저 앞에서 기자회견을 하고 있다. 메이 총리는 앞선 브렉시트 의회 부결 후 열린 불신임안 투표에서 찬성 306표, 반대 325표로 가까스로 총리 자리를 지켰다. 메이 총리는 야당 대표들과 만나 브렉시트 대안을 논의하겠다고 밝혔다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**