

건강 칼럼

바른체형과 잘못된 4체형과 추나요법

4월부터는 한의원에서 추나요법이 급여항목으로 포함되어 국민들이 혜택을 받을 수 있게 되었다. 추나요법은...



김수범
우리한의원장

추나치료방법에는 근막추나기법, 관절신연추나기법, 관절가동추나기법, 관절교정추나기법, 탈구추나기법, 두개천골추나기법, 내장기추나기법 등이 있다. 추나요법을 위한 진단법은 무엇일까요? 진단의 기준점은 신체의 전후면의 기준점을 분석하여 정상에서 어긋나 있는 부분을 바른 위치를 만들어 주는 것이다...

자료를 분석하는 것이 중요하다. 인간은 서서 보행을 하기 때문이다. 먼저 옆면을 보면 귀의 뒤쪽, 어깨중심, 팔반의 중심, 무릎의 중심, 발목의 북송이뼈의 앞쪽이 일직선상에 있어야 한다. 앞에서 보았을 때는 코, 입, 가슴중간, 배꼽, 양무릎의 중간점이 일직선상에 있어야 한다. 양쪽을 본다면 양귀, 양어깨, 양골반, 양무릎의 높이도 같아야 한다. 뒷면에서 보았을 때는 척추가 바르게 일직선으로 되어 있어야 바른체형이다. 바른척추는 어떤 체형인가? 나쁜 자세가 오래 지속이 되면 오는 병적인 체형으로 네가지 체형이 있다. 먼저 척추후만-척추전만체형이다. 요추의 전만이 심하고 배가 나오면서 흉추의 후만이 심하고 등이 굽는 경우이다. 상대적으로 경추의 전만도 심하게 나타나는 체형으로 옆면에서 보았을 때 S자형의 면서 등이 굽는 형태로 비만과 같이 나타나는 경우가 많다. 다음은...

여기에 전후좌우의 대칭이 안 되면서 한쪽으로 기울어지거나 한쪽 어깨와 팔반이 서로 높이가 다르거나, 몸통과 팔반, 어깨가 파배기가 교이듯이 오른쪽 팔반이 앞으로 가면서 왼쪽어깨가 앞으로 나가거나 뒤로 가거나 하면서 여러 가지 형태의 체형이 나타난다. 체형의 변화는 어떤 영향을 줄까? 외형적으로 어깨의 높이가 다르거나 양쪽가슴이나 유방의 크기가 다르거나 팔반의 높이가 다르거나 머리가 한쪽으로 기울어진다. X-ray를 분석하여 보면 어깨와 팔반의 높이가 다르거나 앞뒤로 나오거나 측면 중이 있거나, O다리, X다리와 같은 형태로 변하게 된다. 이런 체형의 변화는 목, 허리디스크, 관절통증, 복부부종 등의 각종 통증의 원인이 되며, 얼굴의 비대칭, 유방의 비대칭, 흉곽의 틀어짐 등이 나타난다. 예방법은 무엇인가? 자신은 바른체형이라고 생각하는 것이다. 먼저 자신의 체형이 어떤 체형을 갖고 있는지를 알아서 항상 바른 자세를 하도록 노력해야 한다. 거울 앞에서 전후면, 좌우면을 비교하여 양쪽의 높이가 다르다면 같은 노력을 해야 한다. 측면을 보아서는 배가 나왔는지 머리가 나왔는지 등이 나왔는지 골반이 나왔는지를 알아서 확인해 보아야 한다. 자신의 체형을 알고 바르게 하는 것이 중요하며 추나요법이 효과적으로 바른 체형을 만들어 준다.

독자제언

부모님께 교통안전수칙 “조심조심 안부전화”

전국적으로 노인 인구 초고령사회 진입단계로 노인 교통사고 사망자 점유율이 증가 추세다. 전라북도도 작년 노인 교통사고는 감소했으나, 전체교통사고 사망자 중에 노인사망자가 52%를 차지 노인 교통사고는 여전히 높은 비율을 차지하고 있다. 이는 지역 정서를 고려하여 자녀의 부모님 교통안전 안부전화를 통해 가족의 소중함을 일깨우고 교통사고에 대한 경각심을 심어줌으로써 교통사고 예방을 하고자하는 것이다. 봄철 일출시간이 빨라지면서 이른 시간부터 활동하기 위해 나서는 노인들의 차도 이용률 높아져 교통사고 발생 위험 역시 증가하고 있고 농촌은 상대적으로 차량 통행량이 적은 반면 과속 등 법규위반 차량이...

다수 있기에 노인들이 교통사고 위험에 노출되기 쉬워 노인 교통사고 예방을 위한 다각도의 노력이 필요하다. 교령일수록 시각과 청각 등 인지능력과 반응속도가 떨어져 위기 상황에 빨리 대처하지 못하고 교통사고에 취약할 수밖에 없다. △야간·새벽시간이나 비가 와 어두울 때 밝은 색의 옷을 입고 보행하기 △횡단보도가 없는 도로에서는 좌우차기 오는지 잘 확인하고 건너기 △차도를 걸거나 무단횡단 하지 않기 등 기본적인 규칙 내용을 “조심조심 안부전화 캠페인”을 통해 부모님께 알려 드리면서 효도도 하고 교통안전도 지키는 1석2조의 효과로 가정의 행복이 가득하길 바란다. 신서운 고령경찰서 교통관리계 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

악수하는 중-프 정상



프랑스를 국빈 방문한 시진핑(왼쪽) 중국 국가 주석이 25일(현지시간) 파리 엘리제궁에서 에마뉘엘 마크롱 프랑스 대통령과 회담 후 악수하고 있다.

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

새만금 신항만 규모를 키워야 한다

새만금 사업을 키워야 한다는 의견들이 일고 있다. 새만금 사업의 비전을 키워야 한다는 의견은 어느 한 두사람만의 뜻이 아니다. 해수부에서 5만톤급 규모 확대안을 두고 기본계획 용역에 들어갔는데 수동적으로 가만히 있어서는 안되겠다.전북도가 그에 따라 새만금 신항만 규모에 대한 생각을 바꾸고 있음은 당연한 일이다. 현재 신항만 부두 시설은 2만톤에서 3만톤 정도의 규모이기에 빠르게 대응하지 않았다가는 다른 광역시도 지자체의 항구들에 비해 낙후될 수밖에 없겠구나라는 생각이다. 따라서 이제 전북도는 스스로 SOC 대용량 구축을 위해서 국비 확보에 더욱 힘내야겠다. 도민은 전북도가 오래전부터 들려준 수준의 인프라를 기대하고 있다. 전북도는 오래 전부터 새만금 공항과 신항만 건설 의지를 보여왔는데 여태 시도조차 못하고 있다. 그것은 그만큼 지역 발전을 앞당기는 걸 의미하기 때문이다. 그런데 그걸 아직은 청사진 수준에도 못 미치고 있다. 전북도는 그것을 말한만큼 그것을 실행할 능력을 키워야 한다. 그것은 아쉽고 비...

인구 감소 해결 계속 미룰 일 아니다

전북도는 계속 생각하고 계속 고민해야 할 것이 많다. 그런데 그 많은 것들 중 우선 생각해야 할 것은 인구 감소의 문제이다. 지난해 1만 명이 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 관련하여 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. 전북도는 인구 감소 현상을 막기 위해 이마를 짚어야 한다. 인구가 줄고 있음이 폭도된 지 오래인데 혁신도시 발전 쪽에만 매달린 채로 대책이 없다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 교역자들의 고...

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 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다.

