

건강 칼럼

사상체형에 따른 바른자세와 자세교정법

추 나요법치료하는 바탕으로 바른자세와 잘못된 네가지 체형, 즉 척추후만-척추전만체형, 굽은등체형, 군인형체형, 편평등체형으로 분류하였다.

이러한 체형이 오게되는 것은 식생활, 작업습관, 직업, 생활습관, 유전적원인 등의 다양한 원인에 의하여 올 수 있으나 체형이 나오게 된 원인이 밝혀진 것은 없다.

그렇지만 약간의 연관성은 있다. 잘못된 체형과 함께 사상체형의 사상체형도 관심을 두고 관찰할 필요가 있다.

사상체형은 조선시대의 동무이제 마선생이 처음 창시한 것으로 태양인, 소양인, 태음인, 소음인의 네가지 체질로 구분하였다.

사상체질에 따라 마음을 다스리고 마음을 쓰며, 자신의 체질에 맞는 음식을 먹고, 생활습관을 갖음으로써 성인병, 비만, 만성병, 각종 난치병, 암 등을 예방할 수 있다.

또한 사상체형에 따라서 체형적인 단점을 보충하여 목디스크, 허리디스크, 관절통, 신경통, 만성통증, 동통, 고질적 통증을 예방할 수 있다.

사상체형은 무엇인가?

사상체형은 선천적으로 타고난 장부의 대소에 따라서 외형이 다르게 나타나는 것이다.

목부위, 흉추부위, 요추부위, 골반부위 발달정도에 따라서 외모가 변하기 때문이다. 태음인은 목부위가



김수범
우리한의원장

발달하고, 소양인은 흉곽이 발달하고, 태음인은 복부가 발달하고, 소음인은 골반부위가 발달되어 있다.

각 체형에 따라서 적절한 바른 체형을 유지하는 것이 건강을 지키는 비결이다.

각체질별 체형의 특성은 무엇인가?

자율적인 태양인은 기가 위로 많이 오르고 땅이 잘 나고 발산을 많이 한다.

사상체형적으로 목덜미 부분이 발달하고 허리부분이 가장 약하다. 목부위의 기능은 강하지만 허리부분은 약한 것이 특징이다.

머리부위가 발달을 하다 보니 머리를 몸체의 중심에 잘 놓아야 편하지만 중심에 어긋나면 목뿐만 아니라 전신에 영향을 준다.

특히 긴장을 하거나 화가 많이 올라가거나 저돌적인 생활을 하다보면 오래 걸거나 오래 서있지를 못하는 증세가 있으며, 아무 이유없이 다리의 힘이 빠지는 증세도 나타난다.

항상 마음을 안정을 하고 긴장을 하지 않으며 두세번 생각을 한후에 행동을 하는 것이 필요하다.

허리와 다리운동을 하여 하체를 강하게 하고 상체가 앞으로 나가지 않게 하여 몸의 균형을 잡아주어야 한다.

군인형체형, 굽은등체형이 오기 쉽다. 직선적이고 행동이 빠른 소양인은 열이 많다.

사상체형적으로 흉곽이 발달하여 어깨가 벌어지고 가슴이 넓으며 허리와 골반은 작은 편이다.

가슴이 너무 넓다보면 목이 앞으로 나가며 등이 굽는 경우가 있다. 상체가 크다보니 허리가 약하여 역산각형의 체형을 갖는 경우가 많다.

상체가 붓거나 비만해지는 것을 피하고 하체를 튼튼하게 하는 것이 필요하다. 골반과 하체를 강하게 하여 몸의 균형을 잡아주어야 한다.

달리기, 조깅, 자전거 등의 하체를 이용한 운동을 하는 것이 좋으며 마음을 안정하고 급하게 해서는 안

된다. 굽은등체형, 군인형체형이 오기 쉽다.

누곳하고 인쇄심이 강한 태음인은 습과 열이 많고 기혈과 수분의 대사가 잘 안 된다.

사상체형적으로는 허리부위가 강하고 목의 기능이 약하지만 전체적으로 체력이 큰 편이고 뼈대가 굵은 경우가 많다.

그러나 비만해지기 쉬워 척추에 영향을 준다.

살이 안진 상태에서는 몸의 중심이 척추 바로 앞에 있지만 복부의 비만이 되면 배가 앞으로 나가면서 과도한 전만증이 되거나 허리가 뒤로 빠지기도 한다.

과도한 요추전만증은 흉추후만증이 오기 쉽다. 바른 자세로 운동을 하며 체중이 늘지 않게 관리하는 것이 중요하다. 척추후만-전만체형, 굽은등체형이 오기 쉽다.

품퐁하고 내성적인 소음인은 기와 혈이 부족하고 몸이 차며 체력이 약하다.

사상 체형적으로 골반이 가장 발달하고 흉곽이 약하여 어깨가 앞으로 굽어지고 가슴을 움츠리며 하체는 안정적 체형을 갖고 있다. 항상 가슴을 펴고 팔, 어깨의 운동을 하여 상체를 발달시켜 몸의 균형을 잡아주는 것이 좋다. 어깨를 뒤로 젖히고 등을 펴는 운동을 하는 것이 좋다. 편평등체형, 군인형체형이 오기 쉽다.

독자제언

비보호좌회전, 바로알고 주행하자!

비보호좌회전은 교차로에서 별도의 좌회전 신호를 주지 않고 직진 신호일 때 반대차선에 주행하는 차량을 방해하지 않으면서 좌회전을 허용하는 교통신호 운영 방식이다.

하지만 많은 사람들이 비보호좌회전의 올바른 차량 주행방법을 알지 못한다.

신호위반으로 지도단속도 되고 사고도 일어나는 경우가 있어 올바른 주행방법을 숙지할 필요가 있다.

비보호좌회전은 신호등 녹색등화가 들어올 시 반대방면의 주행 차량의 통행에 방해를 주지 않는 상황일 때가 있다.

안전하고 신속하게 좌회전해야 한다. 즉 마주 오는 차량이 모두 진행한 후 좌회전을 하여 반대방면의 주행차

량의 통행에 방해를 주지 않는 상황일 때 좌회전해야 하고 있다.

가장 중요한 점은 적색등화가 아니라 녹색등화 일 때 좌회전을 할 수 있다는 것이다.

많은 운전자들이 비보호좌회전의 의미를 오인하고 적색인호 임에도 좌회전을 하는 경우가 있다.

이로 인해 자칫 교통사고로 이어질 우려가 있고 신호위반으로 처벌받게 되므로 각별한 주의가 요망된다.

교통소통의 효율성을 위해 만들어진 교통체계인 만큼 그 정의를 바로 알고 있다.

배려심과 양보운전을 통해 안전하고 원활한 교통문화 정착에 이바지하길 바란다.

백요섭 교차경찰서 흥덕파출소 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

아르헨티나서 정부 경제 정책 항의 시위



지난 4일(현지시간) 아르헨티나 수도 부에노스아이레스 대통령궁 앞에서 정부의 경제 정책에 항의하는 시위대가 행진하며 시위를 벌이고 있다. 이날 아르헨티나의 강력한 전국노동자연맹과 사회단체들은 36시간 동안의 총파업을 요구하며 동참을 촉구했다.

사설

전주 특례시 지정 요구 목소리 크게 내야

전북도는 도민의 염원을 받들고 전주시는 시민의 염원을 받들며 지역 발전의 견인차가 되어야겠다. 지금 전주의 특례시 지정 요구의 목소리가 꾸준히 일고 있는데 당연한 일이 아닐 수 없다. 광역시가 없는 전북에 특례시라도 있어야 한다는 요구는 전혀 억지가 아니다. 100만 이상의 도시만 특례시로 지정된다면 국가 불균형은 불을 보듯 뻔하다.

그래서 도지사가 예전에 했던 말이 또다시 생각난다. 도지사는 저번에 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 그동안 남북을 축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다.

그래서 호남과 강원지역은 상대적으로 발전이 더딜 수밖에 없었다. 아니 그보다는 오히려 거주 인구가 갈수록 줄어들었다고 해야 옳을 것이다.

여기 강조해 말하지만 전주시의 특례시 지정 요구는 당연한 요구이다. 60만 시민의 힘을 결집해 특례시 지정을 목표로 관철해야 한다.

광역시도 없고 특례시도 없다면

그것은 결코 균형 발전이 아니다. 균형 발전을 도모한다면서 푸대접하는 것은 말이 안 된다.

도민의 숙원은 전북의 발전이고 전주의 발전이다. 도내의 시군을 돌아보면 해마다 달마다 인구가 줄고 있다. 도청 소재지인 전주도 예외가 아니다. 전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 더 크게 내야 한다. 특례시 지정 요구는 충북의 청주도 뜻을 같이 하고 있다. 그러므로 함께 연대해서 담임성에 힘을 실어야 한다.

본보가 사설을 통해 기회가 있을 때마다 말하는 바이지만 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다.

수원이 그렇고 고양이 그렇고, 용인이 그렇다. 그 도시들은 100만이 넘기에 이번에 광역시나 특례시로 지정되면 지역 불균형은 더욱 심화될 터이다.

말이 나왔으니 하는 말이지만 100만을 턱걸이 하고 있는 성남과 부천도 가만히 있지 않을 것이다. 그리고 화성과 남양주와 안산도 기회를 엿볼 것이다. 국가 균형 발전의 본보기를 위해서라도 전주시는 특례시 지정을 즐기차게 요구해야만 한다.

군산 고용 위기 지역 1년 연장

군산이 고용 위기 지역으로 내년 4월까지 1년 더 연장 되었다. 재지정이 있어야 한다는 요구에 힘 입은 결과이다. 그래도 안도의 숨을 내쉬어서는 안 된다. 광주형 일자리가 극적 타격을 본지도 오래됐지만 약속한 군산형 일자리는 그 소식이 잠잠한 까닭이다. 군산이 제2의 광주형 일자리 지역으로 급부상하고 있다고 했지만 그것은 괜한 소리였던 것 같다. 군산시민들의 마음은 타버릴 대로 타버렸는데 그것을 아는지 모르는지 군산형 일자리에 대한 이야기는 여태 나오지 않고 있다.

고용노동부는 지난해 군산을 포함해 전국의 여섯 곳을 고용위기 지역으로 지정한 바 있다.

이제 기간이 만료됨에 따라 고용노동부는 '고용정책심의회'를 열고 재지정 결정을 내렸다. 어떻게 보면 미봉책이라고 할 수도 있는 것이다.

고용 위기 지역 재지정으로 얻어지는 것은 적은 것이니 말이다. 전북도와 군산시는 군산 경제 부활을 위해 군산형 일자리 프로젝트를 거듭 말해야 한다.

저번에 했던 말을 또 하거나 전북을 위해서 전북형 일자리가 필요하다. 그런데 군산의 경우는 군산형 일자리가 더욱더 필요하

다. 지난해 군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 그제 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 별로 없었다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않았던 것이다.

전북도는 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다. 현대중공업 조선소의 기동 중단과 한국 GM 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 고통을 당하고 있다. 그러므로 군산이 고용위기 지역으로 1년 더 연장된 것에 대해 큰 의미를 부여해선 안 된다.

전북도는 군산시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 할 수만 있다면 올해 상반기에 평가를 보여주어야 한다.

군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 함께 흔들리고 있는 작금이니 말이다.

그래 다시 강조하거나 군산을 살려내기 위해 인간 힘을 써야 한다.

더 이상 시간을 끌어서는 안 된다. 군산을 위한 고용위기지역 재지정은 불행한 중에 다행스런 일일 뿐이다. 전북도는 죽어버린 군산 경제의 부활을 위해 더 욕심을 내야 한다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

