건강 칼럼

추나요법 건강보험 급여화, 단순추나 근막추나요법이란

김 수 범
우리한의원장

건강보험에서 추나요법이 급여화 됨에 따라서 여러 추나요법들이 시술되고 있다. 그전에는 간단히 모두 추나요법이라고 하여 시술을 하였으나 시술법이 더욱 세분화 되었다.

먼저 크게는 단순추나요법과 복잡추나요법, 특수추나요법 등으로 구분을 하였다. 단순추나요법에는 관절을 움직여서 풀어주는 관절가동추나요법, 근육과 근막을 풀어주는 근막추나요법, 관절주위의 근육을 늘려주어서 풀어주는 관절신연추나요법으로 나누었다.

또한 복잡추나는 관절에 순간적으로 힘을 주어 고속으로 진폭을 작게 하여 치료하는 관절교정추나요법으로 분류를 하였고 특수추나는 팔이나 다리, 관절의 뼈가 빠진 것을 치료하는 탈구추나요법으로 구분하였다.

이중에 가장 기본적으로 할 수 있는 근막추나에 대하여 알아 보고자 한다.

근막추나요법은 근막과 근육을 조절하는 추나요법이다. 근막은 근을 싸고 있는 막이다. 근육은 쉽게 늘어났다 줄어들며 운동성이 매우 높다. 근막은 근육을 싸고 있는 막으로 운동성이적다. 그런데 근막은 근육에만 있는 것이 아니라 뼈. 신경, 내장, 등에 서로 연결이 되어 있어서 우리 몸의 형태를 유지하고 있는 막상구조이다.

근육은 탄력적이지만 근막은 비탄력적이며 한번 변형이 되면 다시 되돌아오지 않아서 변형이 된다. 근육의 가소성, 즉 돌아오지 않는 특성이 자세를 바꾸거나 체형을 변형시킬 수 있는 것이다. 또한 근막은 전신에 분포하여 인체의 경락과 같이 영향을 주고받는 특성이 있다.

근막추나요법에는 크게 근막이완기법, 근육 압박/이완기법, 근육이완/강화기법, 근육신장기법 등으로 나눌 수 있다.

먼저 근막이완기법은 근막을 이완시키는 기법으로 근막의 비탄력적인 가소성을 이용하여 천천히 자극을 함으로써 변형을 일으키는 방법이다. 근막이 단축되어 있거나 긴장이 되어있는 경우에 지속적인 자극으로 긴장이 풀어지게 하는 방법이다. 시간이 걸리는 치료법이지만 근막이 변형이 되면 변형된 자세가 그대로 유지되는 특성이 있다.

다음은 근육압박/이완기법이다. 이 방법은 근육이 오래 수축이 되거나 긴장이 되거나 근육의 오랜 압박으로 근육의 수축변형이 일어나거나 근육 안에 덩어리와 같은 근핵이 생기면 압력을 주어 풀어주는 방법이다. 보통 근육이 긴장된 곳에 통증이 많이 발생한다. 보통 근육의 긴장, 과도한 사용으로 긴장, 수축이 되는 경우가 많다. 긴장, 수축된 근육, 근핵 등에 압박을 주어서 풀어주는 방법이다.

다음은 근육이완/강화기법이다. 이번은 근육이 약해진 경우에 강하게 하여 주는 기법이다. 보통 양쪽, 좌우, 전후가 상대적인 경우가 많다. 등척성 수축법으로 운동시키는 방법이다. 팔이나 다리 특정근육은 그대로 유지한 체로 굴곡이나 신전이 없이 힘을 주는 방법이다. 한쪽이 강화, 긴장이 되면 반대쪽은 약화가 되거나 인면 모두 약화가 된 경우이다. 근육이 약화가 되어 몸을 지탱하지 못하는 경우이다. 몸의 균형을 잡아주지 못하는 경우에 통증이 오는 경우이다. 근육이완강화기법은 환자의 약해진 근육에 힘들 주게 하며 시술자가 저항을 하다가 힘들 빼는 것을 반복하는 방법으로 조금씩 조금씩 근력을 강화하는 방법이다.

다음은 근육신장기법이다. 보통 스트레칭이라고 하는 기법으로 긴장되거나 단축된 근육을 5초 전후로 당긴 다음에 힘을 빼는 방법이다. 긴장된 근육을 이완시키는 방법으로 시술자가 환자의 긴장된 근육을 쭉 뻗게 한 다음에 시술자가 당기다가 놓는 방법이다. 이 방법은 시술자가 없이 혼자서도 집에서 스트레칭 운동을 할 수 있는 방법이기도 하다. 팔이나 다리의 근육을 잘 분석한 특정근육을 스트레칭 시킴으로써 하는 방법이다. 시술자에게 방법을 배운 다음에 집에서 한다면 건강을 유지하고 통증을 조절하는데 도움이 된다.

어떤 통증에 많이 쓰일까?

주로 많이 쓰이는 곳은 팔, 다리의 근육의 강화나 이완에 많이 쓰인다. 팔, 다리의 관절의 움직임이 근육에 의하여 제한이 되는 경우들이다. 근육을 풀어주거나 강화를 하여 팔, 다리의 움직임을 원활하게 하고 통증을 줄여 준다.

어깨관절의 움직임에도 많이 쓰인다. 어깨 주변의 대흉근, 극상근, 극하근, 견갑하근 등의 근육이 긴장이 되거나 이완이 된 경우에 근력테스트를 한 다음에 근막추나요법을 할 수 있다.

경추부위의 승모근의 긴장이나 이완인 경우에도 근력을 검사하여 방향을 정하여 약한근육을 강화하고 강한 근육은 이완시킬 수 있다. 고관절의 경우에도 고관절에 관련된 장요근, 고관절 주위의 근육의 수축, 이완을 함으로 근육을 균형을 맞추어 통증과 자세를 조절할 수 있다.

사 설

소득증대 28%는 삼락농정의 승리

전북 통계청이 드물게 밝은 소식을 전해와 반갑다. 그것도 별로 기대를 걸지 않았던 농업 분야 쪽 소식이라서 더욱 반갑다. 지난해 도내 농가 소득이 28% 폭증하였다는 소식이 바로 그것이다. 소득 증가율이 전국 1위라는 보도인데다 소득 자체도 2017년 전국 9위에서 1년만에 6단계나 상승한 전국 3위라니 경이로운 일이다.가난의 대명사처럼 불려지던 전북의 농가가 이렇게 발전했나 싶어 두 눈이 번쩍 떠지는 기분이다. 이것은 전북도가 민선 6기부터 제1정책으로 삼락 농정을 펼친 게 주효한 것이라 평가된다.

도내 농가들의 소득 증대는 삼락농정의 승리가 아닐 수 없다. 도내 농가들의 소득이 늘었다는 것은 그동안 꾸준히 전개해온 삼락농정이 성과를 내고 있다는 확증이 아닐 수 없다. 도지사가 가장 잘할 수 있는 분야에 올인하겠다며 그 핵심 과제를 말한 것이 다시 생각나는 오늘이다. 밝은 희망을 전해준 것을 상기해 전북도의 삼락농정은 더욱 탄력을 받아야 한다. 전북도는 삼락농정의 성공을 위해 저번에 추진 전략과 실행과제를 여러 번 공표했다. 그래서 도내 농민들은 전북도의 삼락농정이 꾸준히 성공하기를 염원하던 터였다.

다시 말하거니와 도내 농가들의 소득 증대는 삼락 농정의 성과이다.우리 전북지역에는 많은 농가들이 있으므로 반드시 성공가도가 계속돼야 한다. 전북도는 그동안 이런저런 농정 구상을 밝히면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 두루 알고 있는대로 삼락농정의 목표는 전북도가 발표한 그대로이다.따라서 삼락농정의 규모를 계속 키우고 다지는 것은 당연한 일이다.

그래도 여기 짚어볼 것은 있다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 저평가 되고 있는 게 사실이다. 농촌을 찾는 젊은 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다.

그리고 며칠 전에는 도내의 농촌들 중 상당 수가 자연 소멸 위험 지역으로 분류된 기록도 있다. 그러므로 전북도는 이번의 성공에서 탄력을 받아 힘과 용기를 얻어야 한다.

전북도의 삼락농정이 꾸준히 성공가도를 달리려면 본래의 목표를 향해 더욱 매진해야 한다는 당부이다.

전주 특례시 지정은 국가균형발전의 표본

전주시는 시민의 염원을 받들어 지역 발전의 견인차가 되어야겠다. 지금 특례시 지정 요구의 목소리가 꾸준히 일고 있는데 당연한 일이 아닐 수 없다. 광역시가 없는 전북에 특례시라도 있어야 한다는 요구이다. 이같은 요구는 전혀 억지가 아니다. 100만 이상의 도시만 특례시로 지정된다면 국가 불균형은 더욱 심화된다. 경기도에는 우후죽순처럼 많은 특례시가 생기는데 반하여 전북 지역은 하나도 없어 나락으로 곤두박질할 게 뻔하다.

그래서 도지사가 했던 말이 생각난다. 도지사는 저번에 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했다. 그동안 남북을 축으로 발전시켜왔다면 이제는 동서를 축으로 해야 한다고 한 말이 그것이다. 한국은 분단 이후 서울을 중심에 두고 수십년 동안 경기도와 충청남도와 경상남북도 지역을 염두에 둔 판도를 그려왔다. 그래서 호남과 강원지역은 상대적으로 발전이 더딜 수밖에 없었다.아니 그보다는 오히려 거주 인구가 갈수록 줄어왔다고 해야 옳을 것이다.

여기 다시 강조해 말하지만 전주시와 전주시민의 특례시 지정 요구는 마땅하고도 마땅하다. 따라서 66만 시민의 힘을 결집해 특례시 지정의 목표를 관철해야 한다. 광역시도 없고 특례시도 없다면 그것은 결코 균형 발전이 아니다.현 정부가 역대 정부와 달리 균형 발전을 도모한다면서 푸대접하는 것은 말이 안 된다. 도민의 숙원은 전북의 발전이고 전주의 발전이다. 광역시와 일반시는 예산 배정에서부터 어마어마한 격차를 보이고 있는때문이 아니면 그 무었이겠는가.

전주시는 특례시 지정 요구의 목소리를 더 크게 내야 한다. 특례시 지정 요구는 충북의 청주도 뜻을 같이 하고 있다. 지난 60년대와 70년대만 해도 인구 수가 형편 없던 수도권의 작은 도시들이 이제는 전주를 아래로 내려다보고 있다.

그 도시들은 100만이 넘기에 이번에 광역시나 특례시로 지정되면 지역 불균형은 더욱 심화될 터이다. 말이 나왔으니 하는 말이지만 100만을 턱걸이 하고 있는 성남과 부천도 가만히 있지않을 것이다. 그리고 화성과 남양주와 안산도 기회를 엿볼 것이다.국가 균형 발전의 본보기를 위해서라도 전주시는 특례시 지정 요구를 끝끝내 밀고 나가야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

‘스몸비’ 사고, 우리부터 조심해야

우리 생활의 필수품 = 스마트폰! 스마트폰 하나로 생활의 불편함 없이 매 순간 신체의 일부처럼 함께하고 있다. 하지만 과도한 스마트폰의 사용으로 길을 걸을 때 주변을 살피지 않는 ‘스몸비’족이 증가하면서 많은 사고가 발생하고, 사회적문제로까지 확대되고 있다.

‘스몸비’란 스마트폰(smart phone)과 좀비(zombie)의 합성어로 스마트폰을 들여다보며 길을 걷는 사람들을 일컫는다.

교통안전공단의 연구에 의하면 보행 중 스마트폰 사용 시 교통사고 위험이 76%나 증가하는 것으로 나타났으며, 경음기 인지거리 실험결과 스마트폰을 사용한 경우 인지거리가 절반이하로 감소한다는 결과가 나오기도 했다. 또한, 스마트폰을 사용하면서 걸으면 평소의 시야각보다 급격히 줄어들어 그만큼 돌발 상황이나 장애물에 대처하기가 어렵다.

이처럼 급격하게 늘어나는 스몸비 사고를 줄이기 위해 중국과 미국에서는 길에서 스마트폰을 사용하면 벌금을 부과하기도 한다. 또한, 영국과 벨기에에서는 가로등에 부딪혔을 때 부상을 방지하기 위해 두툼한 쿠션으로 보호대를 부착하고 스마트폰 전용 도로를 설치했다. 하지만 제일 중요한 것은 보행 시 스마트폰을 사용하지 않는 것이다.

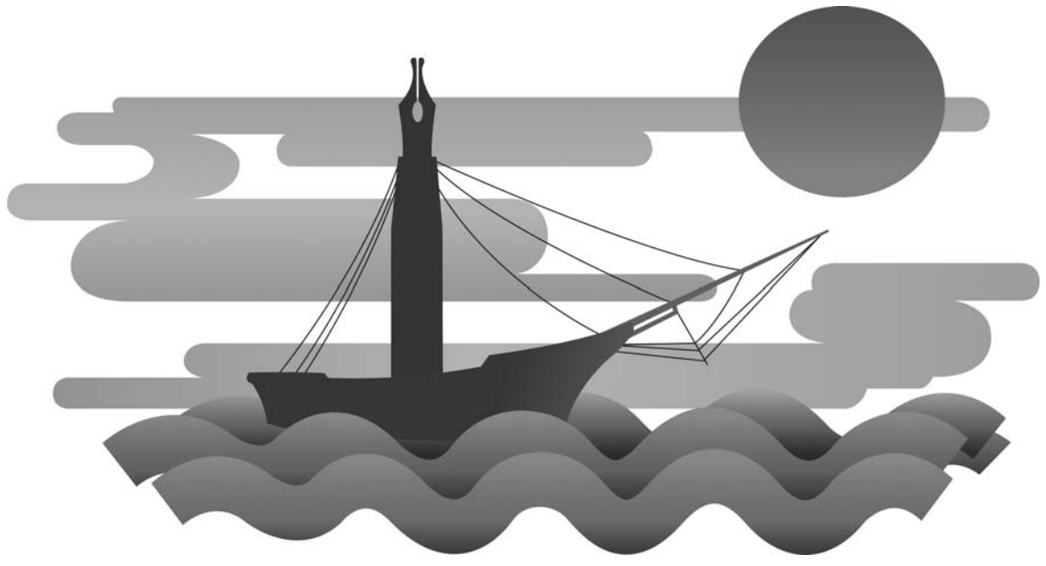
스마트폰을 사용하면서 보행 할 경우 주의력이 떨어지고 반응속도가 느려져 사고 위험을 높인다는 점을 명심해 가급적 거리에서 스마트폰을 사용하지 않도록 해야 할 것이고, 무엇보다도 스마트폰 사용자들이 자신뿐만 아니라 길거리의 안전을 위해서 스스로 인식을 전화하고 변화하는 모습을 보여야 할 것이다.

최혜진 고창경찰서 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

로힝야족 취재 중 체포된 미얀마 기자들 석방

로이터 통신 기자 와 론(왼쪽)과 쪼 소에 우가 7일(현지시간) 미얀마 양곤의 인세인 교도소를 나서면서 손을 들어 인사하고 있다. 이들은 미얀마의 로힝야족 학살을 취재하다 2017년 말 체포돼 지난해 7년 형을 선고받고 수감됐다가 윈 민 대통령의 사면으로 석방됐다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일