

건강 칼럼

취업 준비생 괴롭히는 목디스크, 수술 안하고 통증 잡는 방법은?

청년들의 일자리 찾기가 하늘의 별따기라는 소식은 어제 오늘의 이야기가 아니다. 청년들은 취업난 속에서 학업에 매달릴 수 밖에 없다. 학점은 물론이고 어학성적과 자격증, 대외활동 등 준비해야 할 것들이 산더미처럼 쌓여 있다. 그 사이 청년들의 경추(목뼈) 건강은 위협받고 있다.

단군 이래 최고의 스펙을 갖췄다는 청년들이지만 차갑게 얼어붙은 취업 시장에서는 기를 펴지 못하고 있다. 통계청에 따르면 청년층(15~29세)의 2019년 1분기 체감실업률은 24.2%로 지난해 같은 기간 22.9%보다 1.3%포인트 증가했다. 취업 준비만으로도 벅차지만 돈 쓸 곳도 많다. 한 취업포털의 통계에 따르면 취업준비생들은 월 평균 21만원을 취업 준비에 사용한다. 이를 충당하기 위해 아르바이트에도 나서야 하는 현실이다. 오랜 시간 책상에 앉아 책을 보고, 취업 스펙트럼에 시달리면서 청년층에서도 경추추간판탈출증(목디스크) 환자들이



박원상
광화문자생한방병원 병원장

이 꾸준히 늘고 있다. 목디스크란 경추 뼈와 뼈 사이의 추간판(디스크)이 탈출하거나 파열돼 경추 신경이 자극 또는 압박을 받아 발생하는 목, 어깨, 등, 팔의 통증 및 신경학적 증상을 나타내는 질환이다. 경추의 추간판은 심각한 압박을 받으면 튀어나와 척수나 신경근을 압박해 통증을 유발한다. 대부분의 목디스크는 퇴행성 변화로 일어나기 때문에 많은 환자들이 만성적인 목 통증에 대한 과거력을 갖고 있는 경우가 많다. 따라서 같은 자세로 책상에 앉아 공부하는

학생들은 목디스크에 노출될 가능성이 그만큼 높다. 한방에서는 주나요법·침치료·약침치료·한약요법 등 한방통합치료를 통해 목디스크를 치료한다. 먼저 추나요법으로 변형된 경추를 바로 잡고 주변 근육을 충분히 풀어준다. 또 약침을 통해 염증을 제거해 통증을 감소시킨다. 잘못된 생활습관으로 악화된 목 주변 근육과 인대를 강화하는 한약 치료를 통해 재발을 방지한다. 목디스크를 예방하기 위해선 같은 자세를 유지하거나 같은 동작을 반복하는 것을 피해야 한다. 일상에서

가장 쉽게 실천할 수 있는 예방법은 오랜 시간 고개를 숙이거나 쫓히는 행동을 피하는 것이다. 가장 부담이 적은 자세는 등을 쪽 펴고 턱을 당긴 자세다. 평소 이런 자세를 의식하는 것만으로도 목의 부담을 상당 부분 줄일 수 있다. 하지만 취업준비생들은 건강 관리에 힘을 기울이지 않는다. 이럴 때는 보조기구를 활용하길 권한다. 눈높이와 같은 높이로 책을 읽을 수 있도록 책 받침대를 구비하면 고개를 숙이고 학업을 하는 시간을 줄일 수 있다.

목디스크는 치료 후에도 꾸준한 관리를 해야 재발을 피할 수 있다. 나쁜 생활습관 교정과 규칙적인 스트레칭이 재발을 막는 효과적인 방법이다. 부족한 시간 속에서도 목과 어깨에 긴장을 자주 풀어주고 여러 근육들을 고르게 사용해야 한다. 아무리 목디스크에 좋은 운동이라고 할 지라도 이미 증상이 나타났거나 치료 중인 경우에는 의료진의 상담을 통해 적절한 조치를 받는 것이 중요하다.

독자제언

한국형 대화경찰관 정착을 바란다

시민들의 권리의식 성장으로 '집회 자유보장 및 인권보호'의 중대성이 증대됨에 따라 그간 '관리와 진압 방식'에서 이제는 '평화적 집회시위의 보장 및 참가자 보호'를 위해 한국형 대화경찰관이 작년 10월부터 시행되고 있다.

한국형 대화경찰관은 스웨덴 대화경찰을 모티브로 하여, 국내 집회문화 등을 고려해서 도입된 것으로, 집회 전 또는 현장에서 경찰과 집회 참가자 사이의 갈등이나 문제를 조정·중재하고, 집회 참가자들이 제기하는 제도적인 문제 해결을 위해 도입되었다.

대화경찰관의 주요 임무는 그간 활동의 밀행성을 극복, 대외적으로 투명한 활동으로 시민들의 공감을 얻고 절차적 정의를 실현하기 위해 공개적으로 통일된 형식의 시인성 있는 조

끼를 착용하고 있다. 또한 현장정보관이 집회 등에서 주최측·참가자와 형성한 대화체널을 통해 경비경찰도 참여하게 하여 현장에서 집회시위 참가자와 주변 시민의 불편 및 요구사항을 경청·해소하고, 대화경찰관의 공유된 정보를 바탕으로 시민들이 경찰을 집회시위의 평화적 개최를 위한 조력자로 인식할 수 있는 기반을 마련하여 집회 현장에서 일어날 수 있는 생활권 침해를 방지하는 역할을 한다.

그동안 집회시위 현장에서 제기되어 온 문제점을 보완하는 대화경찰관 역할을 통해 집회시위가 보장되고, 물리적 충돌이 없는 평화적인 개최로 시위참가자와 경찰, 시민간의 신뢰를 확보하여 대화경찰관제가 정착되리라 믿는다.

장택순 무주경찰서 정보보안과 경위

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“낙태 금지법 반대... 여성의 선택권 존중해야”



미 전역에서 낙태 금지법에 반대하는 시위가 벌어져 21일(현지시간) 미 미시시피주 잭슨 의사당 앞에서 한 여성이 자기 결정권을 주장하며 시위에 참여하고 있다. 최근 미 앨라배마주와 조지아주 등에서 강간과 근친상간에도 예외 없는 강력한 낙태 금지법을 입안한 가운데 미국 전역 500여 곳에서 낙태 금지법을 반대하는 집회와 행사가 열렸다.

사설

벤처 창업 투자현황이 궁금하다

벤처 창업 투자가 또 다시 공급하다. 벤츠 창업투자 실적이 세계 1위라는 요즈마 그룹의 이갈 에를 리히 회장과 그에 대한 대화를 나누는 가운데 전북 투지 이야기가 나왔다가에 하는 말이다. 이스라엘의 요즈마 그룹 회장이 아무목적 없이 전북을 방문했을 리는 만무한데 무엇인가 좋은 이야기가 오갔을 리라는 생각이다. 보도에 따르면 전북의 농생명 바이오 산업과 와이즈만 연구소를 유치하기 위한 환담이 오갔는데 다시 또 진행된 소식이 있기를 바란다.

요즈마 회장 이야기가 나왔으니 하는 말이지만 도내 벤처 창업의 현황이 어떤지 궁금하다. 지역 경제가 가파르거나 어려운데 벤처기업들 속에서 힘들다고 호소하는 소리가 들려올 때면 불안을 떨칠 수 없다. 도내에 새로운 일자리가 생기는는 고사하고 오히려 알량한 일자리마저 줄고 있는 까닭이다. 그래서 여기 또다시 짚어보고 싶은 게 있다. 도내 기업 생존율이 전국 최하위라는 보고가 있는데 최근의 형편은 어떤지 궁금하다. 최저 임금제 실시 이후 비정규 직장인들과 아르바이트생들이 곤란을 겪고 있는 지금이다. 전북도에게 다시 묻거나 벤처

기업들의 형편이 궁금하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 벤처기업들의 상황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 지원을 해서 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바탕에서이다. 전북도는 다른 현안들을 챙기는 가운데 벤처 기업들에게도 눈길을 두어야 한다. 벤처 기업들이 탈 없이 잘 나가야 지역 경제가 숨을 돌릴 수 있을 테니 말이다.도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 그래서인지 벤처기업들 속에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 벤처 기업들의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 풀리지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 벤처 투자 시장 규모가 정부의 활성화 정책에 힘입어 커지고 있다는데도 전북의 투자 비중은 1%에 불과했다니 말도 안 된다. 전북도는 도내 벤처기업들을 편들고 육성하고, 대변해야 한다. 전북도는 도내의 여러 벤처기업들이 애쓰고 있음을 잊지 말아야 한다. 전북도는 인센티브 차원을 넘어 실제로 고무시킬 정책을 내야 한다.

도내 대형마트들에 말한다

도내 지자체마다 지역 화폐 열풍이 대대하다.이런 열기라면 올해 4300억원의 발행이 있을 거라는 보도이다. 지역경기 부양과 함께 지역 소득의 역외 유출도 억제 효과가 기대되는 까닭이다. 군산에서만 4000억원 지역 화폐를 발행할 거라는데 그만큼 군산 지역 시민들의 살기 위한 몸부림이 느껴진다.그래서 여기 도내의 대형 마트 관계자들에게 할 말이 있다. 지역 기여도가 여전히 미미하다고 해서 말이다. 배부르게 이익만을 챙긴 그 포만감이라는 게 어떤 것인지 알고 싶다. 저번에도 지적했거니와 전주시내 11개 대형 유통업체들만해도 그렇다. 지역사회를 위한 기여라는 게 매출액의 0.5%에도 못 미치고 있는 것이다. 그나마 이타트를 제외하면 나머지는 계산하기도 부끄러운 수치라는 지적이 다시 생각난다.

정말 이래서는 곤란하다. 전북에서 번 돈을 전북에서 쓰라는 말은 지극히 당연하다. 전북의 한 해 예산이 7조원대인 것을 생각하면 빠져나가는 돈이 너무나 엄청나다. 2010년 이후 4조원에 가까운 액수의 돈이 해마다 유출되고 있으니 어찌 통탄스러움을 토로하

지 않을 수 있겠는가. 그러므로 대형유통업체들이 보이는 영업 행태는 해도해도 너무 한다는 불만이다. 대형마트들은 지역사회와 함께 가려는 정신태도를 배양하지 않으면 안 된다.

지금 대형유통업체들은 협조할 게 분명히 더 있다. 전주시내 대형마트들은 시민들은 물론이고 지자체하고도 융화해야 한다. 해마다 마지못해 쥐꼬리 끝만 잘라주는 식의 생색 내기 작태는 다시 생각해볼 문제가 아닐 수 없다. 이익창출이 우선하는 시대라지만 지켜야 할 도리는 지켜야 한다. 자본주의 논리와 시장은리만 한 칼처럼 휘두르면 지역사회에 희망이 없다. 거들 말하지만 공존과 상생의 대원칙을 저버릴 수는 없다. 시민들과 지자체가 대형마트의 행태 때문에 굶지 않은 시선을 보내고 있음을 알아야 한다.

이마트를 비롯해 롯데마트 등 나머지 대형 유통업체들은 마음을 고쳐 먹어야 한다. 지역 경제를 위해서만이 아니라 전주시민의 정서를 위해서도 생각을 바꾸어야 한다. 지역기여도가 전체 매출액의 0.44%에 그치고 있다는 것은 말이 안 된다.

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**