

건강 칼럼

발의 균형 잘 잡혀야 전신이 건강하다

많은 사람들이 통증으로 고생을 한다. 통증이 오는 원인은 무엇일까?

통증이 나타나는 것은 무엇인가 원인이 있기 때문에 나타나는 현상이다. 가장 이해하기 쉬운 것은 외상으로 인하여 오는 것이다. 다른 사람이나 외부의 특정물질에 의하여 타박을 당하는 경우에 통증이 온다. 가벼운 경우는 별 표시가 나타나지 않지만 심한경우는 퍼렇게 멍이 들거나 뼈의 골절이 나타나거나 출혈이 나타날 수 있다. 이 경우에 통증을 동반하게 된다.

또 내부의 오장육부의 병이 생기는 경우에도 통증이 오게 된다. 심장, 위장, 소장, 대장, 폐, 신장 등의 오장육부에 병이 생기면 통증을 느끼는 경우가 많다. 이렇게 원인이 있는 경우에는 통증의 원인을 이해하기가 쉽다.

그런데 이러한 원인이 아니어도 통증이 오는 경우가 있다. 자세가 나빠서 나타나는 통증이다. 가벼운 경우에는 몸의 균형이 깨짐으로서 근육의 긴장이 달라지고 한쪽에 힘이 많이 가게 되면 한쪽은 수축되어 통증이 오거나 반대쪽은 당겨져서 통증이 올 수 있다.

우리 몸은 오장육부가 완전히 대칭이 되지는 않지만 양쪽의 균형이 맞아야 건강하고 통증도 없다. 몸의 균형이 깨지면서 좌우의 대칭이 되지 않는다면 팔, 다리, 허리, 목의 통증이 오게 된다.

또한 오장육부에도 영향을 준다. 몸의 균형이 깨지면 흉곽의 균형이



김수범

우리한의원장

깨지고 특정부위가 눌리게 되면 그 안에 있는 장부는 압력을 받게 되어 통증이 오거나 기능의 장애가 나타난다. 바른 자세를 갖는 것은 통증을 없앨 뿐만 아니라 오장육부의 기능도 호전시킨다.

우리 몸의 중심을 잡는 기준점은 여러 가지다. 보는 관점이나 병의 발생원인에 따라서 치료하는 부위가 다르기 때문이다. 크게 본다면 5가지 정도 된다. 먼저 위에서부터 본다면 턱관절, 상부경추, 견갑대, 골반대, 족부이다.

턱관절의 불균형은 경추에 영향을 주며 전신에 영향을 준다. 상부경추는 이부위에 뇌척수의 경막이 척추강에 붙어있는 것으로 뇌척수가 틀어지므로써 척추 전반에 영향을 준다. 견갑대는 목주위, 흉곽의 균형을 잡아주는 부위로서 흉곽에 영향을 준다. 골반대는 엉덩이, 허리의 균형을 깨지면서 좌우의 대칭이 되지 않는다면 팔, 다리, 허리, 목의 통증이 오게 된다.

이중에 몸의 하부에서부터 몸의 중심을 잡아주는 것은 발로서 매우 중요하다. 발이 튼튼하고 작동이 잘 되어야 몸의 중심을 잘 잡아준다. 네발로 다닌다면 발이 크게 중요하지 않을 수 있다. 그러나 인간은 두 발로 서서 보행을 하기 때문에 지면과 닿는 발이 중요하다. 발의 작동이 잘되어야 몸의 균형을 잡을 수 있기 때문이다.

왜 발의 균형이 안 맞으면 몸에 영향을 주는 것일까?

발이 균형이 안 잡힌다는 이야기는 건물의 주춧돌이 기울어져 있는 것이다. 주춧돌이 기울어지면 몸의 전체가 기울어진다. 한쪽발이 평발이거나 까치발인 경우에 1cm 정도의 작은 차이지만 무릎의 높이를 다르게 하고 고관절, 골반의 기울기를 다르게 한다.

더 위로 올라가면 척추의 측만증을 일으켜서 요추, 흉추, 경추의 측만을 일으키며 턱관절과 뇌에도 영향을 준다. 특히 척추의 측만증은 흉곽에도 영향을 주어 내부의 오장육부를 압박하게 되면 오장과 육부

의 기능이 떨어지면 각종 난치병의 원인이 되기도 한다.

어떻게 해야 발의 균형을 잘 잡을 수 있을까?

발가락에서부터 발바닥, 발뒷꿈치까지 튼튼하여야 한다. 걸어 다닐 때 발의 특정부위가 기능을 하지 않는다면 연결되어 있는 윗부분의 근육, 관절, 인대에 과부하가 걸리면서 몸의 균형이 깨지고 통증과 질병이 발생을 하기 때문이다.

먼저 발가락의 힘이 있어서 바닥을 잘 지탱하여야 한다. 상당수의 사람들은 신발이 끈 조이거나 하이힐을 신거나 급하게 걷는 경우에 발가락의 기능은 안 되고 발바닥의 앞쪽으로 힘이 가는 경우가 많다. 아직도 발의 균형을 잡다보니 전신이 불안정하면서 균형이 깨지게 된다.

팔자걸음, 안짱걸음을 피하고 11자에 가깝게 바르게 걷는 것이 좋다. 팔자나 안짱걸음을 하지, 고관절의 균형이 깨진 경우가 많으며 척추와 전신에 영향을 주기 때문이다.

보폭을 천천히 한발자국 정도 더 큰 보폭으로 걸음으로써 천천히 걷고 발뒷꿈치, 앞쪽 발바닥, 발가락이 모두 닿게 하는 것이 좋다. 이렇게 걸음으로써 발전체가 균형있게 발달을 하며 기능도 좋아지게 된다.

발가락, 발목, 무릎주위의 근육을 분석하여 약한 근육을 강화시켜 발과 다리의 균형을 잡아주는 것도 중요하다.

사설

동부권 개발 425억 투자 프로젝트

전북도가 동부권 개발 투자 프로젝트를 발표했다. 425억원을 투자한다는 방침이다. 들던 중 반가운 소식이 아닐 수 없다. 그래서 전북도의 지난 날의 발언들이 생각난다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 이제 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 동부권에 대한 발전 관심사가 꺼져다 살아가기를 반복하고 있는데 그러면 곤란하다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 구체적으로 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 배가 될 터이다.

전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그뿐이었다. 그러므로 이제 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 발전 기대감을 키운 만큼 추진력을 보여줘야 한다. 그리고 여기 말할 것이 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

전북도는 동부권의 발전을 위해 능동적으로 나서야 한다. 정부의 일하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 되는 지금이다. 전북도는 도민의 힘을 끌어 올리는 노력을 보여야 한다. 그 자력이 없다면 그동안 전북도가 벌여왔던 제 몫찾기 운동이나 자존심 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제 몫찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있으니 말이다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 현재 180만 명대 수준을 간신히 버티고 있는 팩트이다. 나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1900년대 중반만해도 거주 인구가 200 만 명들이 훨씬 넘었다. 사정이 이리니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 동서 철도 건설 건을 포함한 동부권 발전을 위한 프로젝트에 열과 성을 다 해야 한다. 동부권 주민들은 그것을 고대하고 있다. 동부권도 골고루 잘 사는 시대가 오기를 간절히 염원하고 있다.

전북도의 예산 확보 막판 승부

전북도가 국가 예산 확보에 비장한 모습을 보여주고 있다. 막판 승부수를 던지고 있다는 전언인데 반드시 그대로의 성과를 거두어야겠다. 그래서 8조원에 육박하는 예산을 확보해야겠다. 전북도는 예산 증액 확보로 대도약을 보여줬다고 여러 번 선언한 적이 있다. 저번에 민선 7기 1주년을 맞는 기자간담회의 자리에서도 그랬다. 도지사는 도정의 성공을 약속하면서 춘화추실을 말했다. 춘화추실은 전북 대도약의 다른 이름이 아닐 수 없는데 도지사와 전북도 고위 브레인들은 예산 증액의 막판 논리를 강화해야겠다.

전북도는 책임이 막중하다.도민을 상대로 늘 강조하고 말해왔던 바 자존의식으로 새시대를 열어야 한다. 그것은 도민이 간절히 바라는 바이다. 따라서 증액 예산 확보를 위해서 도지사와 브레인들은 마음을 단단히 먹어야 한다. 그리고 예산 확보 열기를 연말까지 계속 뜨겁게 달구어야 한다.전북도가 여러차례 말한 바 있는10대 핵심 프로젝트가 다시 생각나는 지금이다. 아시아 스마트 농생명 밸리 사업이며 새만금 내부 개발 사업 등 그 핵심 프로젝트들의 성공을

위해 좀 더 분발해야겠다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속한 현인들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있는데 여간 실망스러운 게 아니다. 전북도는 정말이지 실력 발휘를 해야겠다. 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 전북도가 도민에게 여러 차례 언급하고 또 그 성취를 자신한 것들이다.그러므로 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 발전 방침을 밝혔다가 나중에 예산 부족으로 일이 잘 안 풀렸다는 식의 변명의 말을 들려주어서는 안된다.

다른 광역시도와 비교해 수십년 뒤쳐진 낙후는 이제 변명의 여지가 없다. 정말이지 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 이대로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 예전에도 여러 번 지적했거나 청사진 그대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 있다. 전북도는 도민에게 여러차례 대도약을 선언한 만큼 달라진 각오를 다져야 한다. 다시 강조해 말하거나와 도민들은 8조원에 육박하는 예산 증액 확보를 간절히 바라고 있다.

독자제언

음주운전은 살인행위입니다

연말이 다가오면서 가족·친구·지인들과의 모임이 잦아져 음주운전 사건사고가 늘어날 것으로 예상된다. 운창호법으로 음주운전 관련 법이 개정되어 처벌 수위가 높아졌음에도 여전히 안일하게 생각하는 사람들이 많다.

지난 6월 25일부터 음주운전 혈중알코올농도 기준이 강화되어 0.03% 이상 0.08% 미만은 운전면허 정지, 0.08% 이상부터는 운전면허 취소가 된다. 또한, 음주운전 삼진 아웃 제도가 강화되어 음주운전 단속 및 교통사고 발생이 2회 이상이면 운전면허를 취소하고 취득 자격도 제한된다. 과유한 다음 날 아침에는 숙취운전

으로 단속될 수 있기 때문에 충분한 휴식이 필요하고, 부득이한 경우 대중교통을 이용해 사전에 사고를 예방하는 것이 좋다.

이처럼 음주운전과 관련한 처벌을 강화하고 있지만, 여전히 음주운전은 많이 일어나고 있다. 소주 1잔, 맥주 1잔 정도는 괜찮다고 생각하는 안일함 때문에 내 소중한 가족, 이웃들이 피해를 입을 수 있다. 음주운전은 살인행위나 마찬가지로 생각하고 술자리 모임이 있으면 차를 두고 가고, 피치못할 경우에는 대리운전을 적극 이용해 모두가 안전한 연말을 보냈으면 좋겠다.

최해진 고창경찰서 경무계 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

선거 참패 후 기자회견하는 캐리 램 홍콩 행정장관



캐리 램 홍콩 행정장관이 26일(현지시간) 기자회견을 열고 발언하고 있다. 램 장관은 "선거 결과를 존중해 앞으로 시민들의 의견에 겸허하게 귀 기울이고 진지하게 반영할 것"이라고 말했다. 지난 24일 치러진 홍콩 구의원 선거에서 범민주 진영은 전체 452석 가운데 400석 가까운 의석을 차지하며 60석에도 못 미치는 친중파 진영에 압승을 거둔 바 있다.

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

