

건강칼럼

두부(頭部)전방증... 스마트폰·비만·급한성격 원인

자신의 머리는 어디에 위치할까요?

자신의 머리는 중심에 정확하게 있을까? 아마 많은 사람은 자신의 머리가 바르게 중심을 잡고 있을 것이라고 생각을 한다. 거울앞에서 자신의 머리를 보도록 하자. 정면에서 보면 자신의 머리가 어깨위에 정확하게 중심의 있지 않은 경우를 볼 수 있다. 한쪽으로 기울어지거나 약간 틀어져 보이는 경우도 있다.

또 옆면에서 자신의 머리를 보자, 자신의 머리가 어디에 있는가? 바른 자세는 귀의 뒤쪽이 어깨의 중심에 맞아야 한다.

그러나 요즘 현대인들은 상당수가 머리가 어깨 중심선에서 앞으로 나가는 경우가 대부분이라고 할 수 있다. 일반적으로도 전방으로 보행을 하기 때문에 그렇기도 하다. 그런데 더 심하게 나와 있는 경우가 점점 늘어나는 추세이다.

왜 머리가 앞으로 나가는 것일까? 현대인들의 평소 자세의 문제가 많다. 사무실에서는 사무를 대부분 컴퓨터작업을 많이 하기 때문에 고개를 앞으로 빼고 집중하여 일을 하다보면 자연스럽게 머리가 앞으로 나가는 두부전방증이 생긴다.

또 게임을 많이 하는 사람들도 더욱 그렇다.

게임에 몰입이 되면 머리가 앞으로 나간채로 집중하여 게임을 한다. 이러한 자세는 머리가 앞으로 나가는 잘못된 자세에서 고정이 되어 버리게 한다.

게임이 끝나도 머리는 앞으로 전방이 된 채로 생활을 하게 되는 것이다. 요즘은 스마트폰의 영향이 더 커졌다.

많은 사람이 집에서 사무실에서 버스에서 지하철에서 항상 스마트폰을 꺼내들고 카카오톡, 게임, 뉴스, 메일 등의 작업을 한다.

스마트폰이 널리 보급이 되면서 두부전방증이 더 늘어난 느낌을 실감한다.

머리가 앞으로 나가면 무엇이 문제인가?

두부전방증으로 머리가 앞으로 나가면 5-7kg 정도의 머리무게가 앞으로 나간다. 머리의 무게로 목의 근육 중에 일부는 항상 긴장이 되고 반대쪽은 이완이 된 상태로 생활을 하게 된다. 그러면 긴장되거나 이완된 근육에 통증이 나타나게 된다.

또한 머리가 앞으로 나가면 흉부는 뒤로 나가 균형을 잡으며 다시 흉부가 뒤로 나가면 복부는 전방으로 나가며 균형을 잡으려 한다.

이러한 과정에서 요추전만증, 흉추후만증과 같이 두부전방증이 나

타난 것이다. 또한 일자목, 거북목, 귀부인의 혹, D형목 등의 증세가 나타난다. 이 과정에서 목, 어깨, 팔의 통증이 나타난다.

두부전방증은 비만에서도 영향을 받는다. 복부의 비만이 되면 하복부가 앞으로 나가면서 몸이 앞으로 쏠리게 된다.

그러면 몸의 균형을 바르게 잡기 위하여 상체를 뒤로 나가게 된다. 그러면 머리가 뒤로 가면서 하늘을 쳐다보는 자세가 된다.

인체는 다시 몸의 균형을 잡고 앉을 보기 위하여 고개를 앞으로 내밀면서 숙여지게 된다. 자연히 복부는 나오고 등은 동글게 굽어지며 머리는 앞으로 나가면서 몸의 균형을 잡게 된다.

이러한 자세가 오래되면 목, 어깨의 근육이 긴장이 되며 허리의 근육도 긴장이 되면서 목, 허리의 통증을 호소하게 된다.

자세를 바르게 하는 것도 중요하지만 땀을 빼서 몸의 중심이 뒤쪽으로 이동시키면 굽은 등과 머리가 앞으로 나가는 증세는 자연스럽게 좋아진다.

또 현대인들의 바쁜 생활과 급한 성격도 문제가 된다. 여유로운 생활에서는 천천히 걸으며 여유가 있지만 급하면 빨리 걸어야 하고 뛰어야 한다.

현대인들의 생활이 바쁘면 바빠수록 급해지고 빨라지면서 몸이 앞으로 쏠리게 된다.

먼저 걸음걸이를 분석하면 발바닥의 뒷꿈치부터 발의 외측날, 새끼발가락, 엄지발가락 쪽으로 체중이 이동을 하면서 걸어야 정상이다. 그러나 급하게 걸거나 뛰는 상황에서는 몸의 무게중심이 앞으로 이동하면서 발끝으로 걸음을 걸으며 다리의 앞정강이 쪽으로 체중이 실리면서 몸이 앞으로 나가고 머리도 앞으로 이동하는 자세가 된다.

마음을 차분하게 갖고 발뒷꿈치부터 발 외측면, 새끼발가락, 엄지발가락이 순서대로 닿으면서 보폭을 크게하고 11자로 보행을 하는 것이 좋다.

두부전방증을 치료하기 위하여서는 항상 바른 자세를 갖고 고개를 너무 숙이고 컴퓨터, 게임, 스마트폰을 보거나, 고개를 몸에서 너무 앞으로 빼는 것을 피해야 한다.

복부비만이 안생기게 하고 마음을 느긋하게 갖도록 한다. 고개를 뒤로 젖히고 어깨를 펴서 머리가 뒤로 이동하게 한다.

한의학적 치료법인 추나요법, 약침요법, 침도요법, 매선요법, 풀고정요법 등으로 두부전방증이 오게 된 원인을 정확하게 알아서 치료하는 것이 중요하다.

김수범

우리한의원장



사설

전북도는 탄소산업을 계속 말해야 한다

전북도는 탄소 산업에 대해서 계속 말해야 한다. 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 현재 그게 아니다. 그래서 광역 시도별로 발전과 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전과 맞지 않다. 우리 지역의 주력 산업으로 탄소산업이 도민의 오랜 관심의 대상인데 찬밥 신세를 받고 있으니 섭섭하다. 정부의 탄소 산업 지원이 미미하기에 갖게 된 정서이다.

전북도는 국토의 균형발전을 계속 말해야 한다. 정부의 일처리 방식을 보면 지금도 지역 차별의도가 역력하다. 전북도는 지역 차별을 당연한 것으로 받아들여서는 안 된다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 해야 한다. 전북도는 제 목소리를 내야 한다. 우리 전북은 낙후해도 너무 낙후돼 있다. 광역시는 말할 것도 없고 도 단위 다른 지자체들과 비교해 한참 뒤쳐져 있다. 수십년 동안 차별을 받아왔으니 호남의 낙후가 있을 수밖에 없게 돼 있다.

본보가 예전에 사실을 통해 언급했던 SOC사업만 해도 그렇다. 예산이 점점 증액됐지만 그에 대해 아무런 의미를 찾을 수가 없

다. 대구와 경북 지역 쪽은 예산을 퍼주듯 하면서도 호남은 팔꿈치거리듯 인색하게 대했으니 말이다. 동서철도 건설 건도 그렇다. 그 필요성을 말한지 이미 수십년인데 현실은 변함이 없다. 전북도는 이런 모습이 균형발전 명분에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이의를 제기하지 않으면 안 된다. 전북도는 지역을 위해서 할 말을 해야 한다. 그것은 향토의 낙후를 생각할 때 지당하다. 그리고 전북도는 도민을 상대로 현안 사업에 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 현안 사업이 터덕거리고 있다면 그에 대해 대책을 세워야 한다.

다시 말하거나 전북도는 탄소 산업의 미래를 위해 비상한 행보를 보여야 한다. 지역 발전을 위해 노력하고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들이 볼 때 직무를 소홀히 한 것으로 보일 뿐이다. 전북도는 도민들이 더 이상 유감을 말하지 않도록 해야 한다. 그러려면 구체적으로 보여지는 게 있어야 한다. 그 구체적으로 보여지는 것은 지역 발전을 약속했던 현안 사업들의 힘찬 추진이 라야 한다. 전북도는 탄소산업을 위해서 계속 뛰어어야겠다.

김영란법과 조화하는 농수산 대책 있어야

김영란법이 시행된지 한 달이 되는 지금 그 영향력이 크다. 전북도는 김영란법의 긍정적인 부면은 그대로 두고 이제 선의의 피해를 보고 있는 이들의 입장에서 서서 뭔가를 해줘야겠다. 농수산 분야의 매출 감소는 곧바로 농민들과 수산업 종사자들의 손해로 직결된다. 전북도로서는 김영란법과 조화되는 농수산 대책을 세우라는 주문이 매우 난감할 것이다. 그래도 어쩔 것인가. 도내 농민들과 수산업 종사자들의 어려움을 외면해서는 안된다.

전북도는 예전에 가장 잘할 수 있는 분야에 몰입하겠다고 농업 분야와 관광분야와 탄소분야 등 3대 핵심 과제를 말한 적이 있다. 그 세 분야는 어느 게 달하다고 할 수 없을 정도로 중요하다. 그런데 어느 쪽이 더 중요하냐고 그 누가 굳이 물어온다면 아무래도 농업 쪽이다. 왜냐하면 우리 전북 지역은 전통적으로 오랜 농도인 때다 지금도 많은 농가가 있기 때문이다. 그래서 예전에 전북도가 제시했던 '삼락농정'이 다시 생각나는 요즘이다. 그런데 지금 그

삼락농정의 목표가 김영란법 시행 때문에 큰 도전을 받고 있다.

그동안 전북도는 이런저런 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정도 그 중의 하나이다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '계 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 전북도는 150개 중점사업을 선정하고 55개 신규 사업도 발굴하고 모두 수백억 원을 투자한다는 방침도 발표한 바 있다. 전북도의 그 구상 그대로 삼락농정은 도정 최우선 과제인데 최근 김영란 법 시행 때문에 큰 도전을 받고 있다.

전북도는 어떻게 하면 김영란법을 다치지 않으면서 농수산인들을 도울 수 있을 지 고민해야 한다. 전북도는 도내 농수산인들을 위해서 용기를 내야 한다. 전북도는 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 발표했으므로 그 책임을 져야 한다. 김영란법 시행 때문에 곤란에 처한 도내 농수산인들을 위해 대변자 역할을 해줘야 한다는 이야기이다.

독자제언

중고차 사기 주의보, 신중수법·예방법

경기 불황이 심각한 요즘 상대적으로 가격이 저렴한 중고차 시장이 큰 성장세를 보이고 있는데 중고차 사기피해가 잇따르고 있다.

지난 24일 국토부에 따르면 최근 자동차 등록대수는 연평균 3% 가량 지속 증가 추세이고 중고차시장도 25조 원 규모로 점차 확대되는 상황이다.

필자는 중고차 사기 피해 예방을 위해 신중 사기수법과 예방법에 대하여 소개하고자 한다.

우선 중고차 사기 신중수법으로는 2가지가 있다.

첫째, 요즘 유행하는 일명 "데모카"란 관철은 매물을 판매시세보다 10~20% 가량 저렴하게 판매한다고

한 뒤 만남이 성사되면 가격을 다시 올리는 수법이다.

둘째, 기존과는 다르게 고객에게 다양한 차량을 보여주면서 매물의 진위 여부를 헛갈리게 하여 실제 시세보다 더 큰 금액을 뜯어내는 것이 특징이다.

다음으로 중고차 신중사기 예방법에 대해 알아보자.

첫째, 구매 전 계약금 지불금지, 둘째, 차량등록원부 조회 필수, 셋째, 사 고유무 성능점검표 확인, 넷째, 매매 계약서 꼼꼼하게 작성, 다섯째, 계약과 동시에 보험 가입, 여섯째, 추후 보상 건 특약 사항을 기재하자.

이국인 원산경찰서 서학파출소 소경

독자제언

'젊은 노안' 이 늘어나고 있다

노안은 일반적으로 40대 후반부터 많이 발생하며 가까운 것이 점점 보이지 않게 되는 게 대표적인 증상이다.

젊은 나이에 노안이 오는 원인으로 는 장시간 컴퓨터 사용 외에도 심한 스트레스를 꼽을 수 있다.

스트레스가 지속되면 우리 몸에 활성산소가 증가하는데 이것이 제거되지 않고 누적되면 노화를 촉진시킨다. 같은 이유로 잦은 음주, 흡연을 하는 사람도 노안이 일찍 발생한다.

젊은 나이에는 원시가 있어도 자체적인 눈의 노화가 본격화되는 40대 후반 이전까지는 먼 곳이나 가까운 물체를 큰 불편없이 잘볼 수 있다. 그러나 원시의 정도가 심할 경우 노

안연령이 되기 전인 20대나 30대에도 원거리와 근거리 시력이 모두 떨어질 수 있다.

노안은 특별한 통증이 있는 질환이 아니기 때문에 본격적으로 가까이 있는 물체가 잘 안보이기 전까지는 쉽게 알아차리지 힘들다. 그러나 일단 노안이 진행되면 눈이 쉽게 피로해지고 건조해지기 때문에 안질환이 생기지 않도록 주의해야 한다.

시력저하가 의심된다면 즉시 안과를 찾아 검사를 받고 음주, 흡연을 자제하는 등 우리의 소중한 눈을 보호하기 위한 노력을 게을리 하지 말아야 할 것이다.

방곡선 원산경찰서 남문지구대 경장



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 행태를 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**