

건강 칼럼

오리궁뎅이, 건강과 어떤 관계 있을까?

**아**름다운 여성이 하이힐을 신고 엉덩이를 좌우로 흔들며 걸거나 날씬한 다리에 오리궁뎅이는 매력을 느낀다. 걸을 때마다 엉덩이가 자연적으로 흔들리기 때문이다.

패션쇼에서의 하이힐은 신은 모델들의 엉덩이는 더욱 매력적이다. 일반인들도 엉덩이가 큰 사람도 있고 엉덩이가 작은 사람도 있다. 매력적으로 생각하는 사람도 많다. 남성들에게는 오히려 오리궁뎅이를 갖고 있는 것이 여성과는 다르게 상당히 콤플렉스를 갖는 경우가 많다.



김수범  
우리의원장

**건강과는 어떤 관계가 있을까?**  
오리궁뎅이는 체형적으로 보면 옆면에서 보아서 골반이 전방으로 기울어져 있는 구조다. 골반의 뒤쪽 천골 쪽이 뒤로 돌리면서 엉덩이가 커보이는 것이다.

골반의 전방으로 기울어지는 것은 척추에도 영향을 주어 척추가 과도하게 굽어지면서 요추전만증이 같이 나타난다. 요추의 뒷부분으로 압력이 증가되면서 디스크가 탈출되기 쉬운 구조가 된다.

오리궁뎅이는 다리에도 영향을 많이 준다.

오리궁뎅이로 엉덩이가 뒤로 빠지

면 고관절은 상대적으로 앞으로 나가면서 다리가 벌어지게 되고, 서서 걸을 때 빠르게 걸고자 하면 자연히 발이 안쪽으로 돌면서 오다리가 된다.

**오리궁뎅이의 원인은 무엇일까?**  
가장 원인이 되는 것은 선천적으로 골반이 크고 골반이 앞으로 기울어져서 엉덩이가 큰 경우이다. 자세나 습관으로 인하여 엉덩이가 뒤로 빠지는 경우도 있다. 사상체형적으로는 골반이 상대적으로 큰 소음인의 경우에 오리궁뎅이가 나타난다.

하이힐을 많이 신는 경우에 골반이 앞으로 기울면서 엉덩이가 앞으로 돌아가 오리궁뎅이가 된다.

의자에 앉아 있을 때 습관적으로 의자에 앉을 때 엉덩이가 뒤로 빠지면서 허리를 강하게 펴는 경우에

나타난다.

**오리궁뎅이와 복부비만과는 어떤 관계인가?**  
오리궁뎅이를 갖고 있으면 하복부 비만이 생긴다.

골반은 복부의 대장 소장 등을 담고 있는 그릇과 같은 역할을 하는데 골반이 앞으로 기울어지면 복부의 대장 소장이 앞으로 흘러내리면서 하복부비만이 나타난다.

전체적비만도를 보면 실제로는 그렇게 많은 비만은 아닌데 외모적으로는 아랫배가 볼록 나오는 비만의 특성이 있다. 이런 경우 골반을 바로 잡아주면 하복부비만도 자연스럽게 없어진다.

**오리궁뎅이를 교정하는 방법은 무엇인가?**  
먼저 바른 자세를 갖는 것이 중요하다.

오리궁뎅이를 갖고 있는 사람들은 주로 편하기 때문에 옆으로 자는 경향이 있다.

그러나 오리궁뎅이를 치료하기 위해선 천장을 보고 바르게 자야 한다.

보통 쿠션이 있는 침대를 선호하는데 오리궁뎅이를 치료하기 위해선 쿠션이 없는 침대나 방바닥을 따뜻하게 하고 자는 것이 좋다.

계속적으로 천장을 보고 자는 습관을 들이면 서서히 오리궁뎅이가 들어간다.

하이힐, 킥힐과 같이 너무 높은 신발을 신는 것은 피도록이던 피하고 걸을 때에도 안짱걸음보다는 11자로 바르게 걷는 것을 권한다.

컴퓨터작업을 할 때에도 바른 자세로 의자에 앉으며 허리를 펴기 위해 너무 척추에 힘을 주고 앉는 것은 오리궁뎅이를 더 악화시킬 수 있다.

이러한 생활로 자세교정을 해도 안되거나 허리, 엉덩이, 다리의 통증이 있는 경우에는 한의학적으로 골반교정, 체형교정을 하는 침, 물리치료, 추나요법, 매선요법, 봉침요법, 골교정요법 등의 치료를 받아 오리궁뎅이의 진행을 막는 것도 좋다.

독자제언

겨울철 도로위 지뢰 '블랙아이스' 주의보

본격적으로 날씨가 추워지고 교통사고 신고도 부쩍 늘어난 요즘, 겨울철 한파와 폭설로 인한 빙판길 교통사고 예방을 위해 운전자들의 주의가 필요하다. 겨울철엔 도로에 빙판이 없는데도 차가 미끄러져 사고가 나는 경우가 많은데 바로 겨울철 '블랙아이스' 현상 때문이다. 사고 위험성이 크고 운전자들에게 가장 위협적인 현상으로 도로 위 지뢰라고도 불린다.

'블랙아이스'란 기온이 떨어지는 실아 새벽시간대 교량, 터널 입·출구, 산모퉁이 그늘진 곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 얼음으로 결빙기에 도로가 살짝 젖어 있거나 좀 진하게 포장된 것처럼 보이기 때문에 운전자들이 쉽게 구별할 수 없어 사고로 이어지기 쉽다.

블랙 아이스에서 속도를 높일 시 사고위험은 배가 되기 때문에 과속과 급출발, 급브레이크에 주의하며 앞차와의 거리를 충분히 유지한 채 안전운행할지 바란다.

빙판 사고를 예방하기 위해서는 먼저 스노우타이어로 교체하거나 타이어의 공기압을 주기적으로 점검하는 것이 좋다. 또한 그늘이 저 얼음이 잘 녹지 않는 산모퉁이, 교량 위, 터널 입구 등에서 속도를 미리 줄이고 천천히 주행해야 한다.

영하의 날씨에 도로 운행 시에는 타이어가 미끄러지지 않도록 브레이크를 한 번에 밟기보다 두세 번 나눠 밟는 것이 좋고 차가 미끄러질 경우 엔진브레이크를 동시에 사용하는 것도 좋은 방법이다.

내리막길이나 커브길에서는 미리 감속하고 결빙구간에서는 만약 타이어가 미끄러지면 핸들을 차가 미끄러지는 방향으로 돌려 차가 회전되는 것을 막아야 한다.

기온이 영하로 떨어지고 안개도 심해져 운전하기 어려운 겨울철 세심한 주의로 안전 운전하여 무사히 겨울을 나길 바란다.

김소정 교창경찰서 흥덕파출소

독자제언

겨울철, 안전운전 만이 사고예방의 최선책

첫 눈이 내린다는 소설 초겨울에 접어들었고 가정에서는 김장 등 겨울나기 준비하느라 바쁜 절이기도 하면서 겨울철 안전운전을 위한 자동차 점검이 필요한 시기이기도 하다.

겨울철 교통사고는 차량 관리를 소홀히 해 비롯되는 경우도 많은 만큼 사전에 엔진오일, 부동액, 배터리 등 점검이 필요하다.

또한 눈길이나 빙판길에서 제동력이 떨어져 큰 사고를 유발할 수 있는 마모된 타이어를 스노우타이어로 교체하고 많은 눈을 대비 차량용 체인을 준비하는 것도 좋은 방법이다.

요즘 산간 지방에는 영하의 날씨로 심야와 새벽에는 도로가 빙판길로 변할 가능성이 높고, 교량 위나 터널 입·출구의 경우 다른 노면에 비해

기온이 상대적으로 낮고 빙판길이 북빙처럼 숨어있어 속도를 줄이거나 급브레이크를 사용하는 것이 아닌 기어를 3단·2단·1단으로 변속하는 엔진브레이크를 사용하는 것이 도움이 된다.

주행 중에 '급'자가 들어가는 행동은 삼가야 한다.

급출발, 급가속, 급제동, 급회전은 사고의 위험성을 높인다.

겨울철 도로는 차량속도가 빠를수록 미끄러지기 쉽고, 정지거리가 길어진다는 것도 유념하자.

날씨 변화가 심한 겨울철 철저한 준비와 마음의 여유를 가지고 안전 운전만이 자신과 타인의 안전까지 배려하는 최선책임을 숙지해야 한다.

김재원 정읍경찰서 상동지구대 순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

문화재 활용 촉매 선정은 관광사업 큰 기회

문화재청이 지원하는 '문화재 활용사업'에서 전북이 큰 점수를 받았다는 소식이다. 전국의 17개 업 중에서 우리 전북의 4개 사업이 우수사업으로 선정된 것이다. 그 해당 지자체는 군산과 정읍과 남원이다. 특히 군산은 두 개 사업이 선정돼 매우 고무적이다. 전북 지역에 대한 문화재청의 이같은 선정은 전국 최다라는 점에서 주목의 대상이 되기에 충분하다.

이같은 남보는 전북 관광사업의 호기가 아닐 수 없다. 저변에 전 북 관광의 미래가 밝지 않다는 진단들이 있었는데 그게 관한 기우였었구나 라는 생각이다.

전북의 문화재 활용사업이 평가된 것과 관련해 저변에 문화부가 조사한 내용이 다시 생각난다. 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받았던가 말이다. 국민여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들에게 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 거다. 이것은 머리를 가웃거리게 하는 이상한 현상이 아닐 수 없다. 국민여행지로는 그 평가가 우수한데 다

시 찾고 싶지도 않고 추천하고 싶지도 않다니 말이다.

전북도와 관광사업 관계자들은 분석을 잘해야 한다. 전북 관광의 활기를 위해서 진단을 잘 내리고 그에 따라 필요한 부면에 힘을 쏟아야 한다. 새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다는 그래서 나오고 있을 것이다. 이제 관광 분야도 지역경제에 보탬이 되는 쪽으로 변화하지 않으면 안 된다. 지방문 지역으로나 추천지역으로는 점수를 못 받고 있다면 그 관광 수익은 나타나지 않는다.

해마다 전주 한옥마을 관광이 전국적인 명성을 유지하고 있지만 더 생각해야 할 게 있다. 도내 타 시군지역의 관광사업과 연계되는 동력원은 아직 못되고 있으 니 말이다. 도내 관광사업의 브레드 인들은 이번에 문화재청으로부터 받은 높은 점수를 잘 활용해야 한다. 그래서 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일본인 관광객도 유치해 지역 경제에 보탬이 되는 기회로 삼아야 한다. 전북도와 각 시군은 관광 활성화를 위해서 적극 행보를 보여주었으면 하는 바이다.

전북도 발전 프로젝트를 계속 발굴해야

지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 했다. 지금 이 순간에도 지역발전 사업을 발굴해야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 모든 관공사가 탄핵 정국에 몰입돼 있는데 그것은 바람직하지 않다. 탄핵 정국 다음을 생각해야 한다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다는 이야기다. 그래야 하는 이유는 분명하다. 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많을 것이기 때문이다.

우리 지역은 다른 지역에 비교해 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤처져 있음을 알아야 한다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선 순위가 돼야 한다는 이야기이다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 지적했던 것을 또 언급하거나 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습이 아니다. 그래서 여가 특별히 짚어볼 것이 있다.

지역의 미래를 이끌 새로운 프로젝트 사업을 발굴해야 한다. 전북도 고위 관계자와 브레드인들의 책임이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족하다. 새로운 사업을 발굴하고 그 사업의 당위성을 설득하기 위한 논리도 치밀하게 준비해야 한다. 그리고 한 가지 더 주문할 게 있는데 무슨 일이고 성취를 위해서는 진취적인 행보를 보여야 한다. 그리고 지역 발전을 위해서는 명분보다 실리를 선택해야 한다.

다시 말하거나 지역발전을 위한 새로운 사업들을 발굴해야 한다. 전북도는 미래를 약속하는 사업이 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 다들 고만고만한 오늘날이라는 말이다. 그리고 새만금사업도 그 진척이 너무 느리다. 그러므로 전북도는 저변에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 그걸 실현시키기 위해서는 다양한 발굴사업들을 선보여야 할 터이다. 전북도는 이제 다른 지자체보다 기민해야 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 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**