

건강칼럼

귀부인의 혹, 거북목, 자라목은 왜 생길까?

이제 봄날과 같은 느낌이 온다. 꽃샘추위가 기승을 부려 언제까지 가려나 걱정을 했는데 봄기운을 느끼기에 충분하다. 따뜻해지면서 목부분도 많이 내놓고 다닌다. 그런데 목을 감추는 사람들이 있다. 수술자국이 있거나 목이 굵거나, 주름이 많이 잡히는 사람들이다. 여기에 목이 굵은 사람들도 목부위를 감추려고 한다. 바로 거북목, 자라목, 귀부인의 혹을 갖고 있는 사람들이다.

젊었을 때는 바른 몸매와 아름다운 목선을 갖고 있던 사람이었지만 어느 순간 자신의 목이 달라진 것이다. 친구에게서 목에 혹이 붙은 것 같다는 이야기를 듣게 된다.

그래서 거울을 보면 깜짝 놀란다. 자신이 항상 그려보는 자신의 이미지가 아니기 때문이다. 고개가 앞으로 나오면서 거북목, 자라목, 귀부인의 혹과 같이 변한 것이다. 뒷모습을 보면 목과 등의 중간부분에 나타의 혹, 거북목의 등, 작은 점들을 얹어 놓은 것과 같이 불룩 튀어나온다. 그러면서 머리는 앞으로 죽 내밀고 있는 상태이다. 머리가 앞으로 쭉 나오면서 등과 목의 중간이 불룩 나온 것이다.

귀부인의 혹, 거북목, 자라목은 왜 생기는 것일까? 나이, 직업, 습관, 체형, 질병 등에



김수범  
우리한의원 원장

따라 여러 가지 원인이 있다. 먼저 인간은 앞을 보고 걷는 보행이다. 항상 앞으로 걸기 때문에 상체가 앞으로 나아가려는 경향이 있으며 약간은 앞으로 나와 있다. 급하게 걷는 사람일수록 고개는 더욱 많이 나간다. 목이 굽으면서 얼굴도 날카로워진다.

학생 직장인들에게도 많이 나타난다. 컴퓨터작업을 하거나 책을 보거나 게임을 하면서 물두를 하더라도 고개를 앞으로 내밀고 모니터를 집중하는 것은 거북목을 만든다. 또 노트북이나 모니터를 낮게 놓고 작업을 하는 것도 문제다.

고개를 앞으로 빼서 거북목이 되는 것일까? 아니다. 할머니, 할아버지는 컴맹인데 거북목을 하고 있는 것을 볼 수 있다. 특히 서양사람들이 많이 나타난다. 바로 북부반인이 심한 경우다. 배가 나오면 상대적으로 등이

굽으면서 목은 앞으로 나간다. 몸의 균형을 잡으려고 거북목의 증세가 나타난다. 유방이나 가슴이 큰 경우도 가슴이 앞으로 나가면 등이 굽어지게 되고 목은 중심을 잡기 위하여 앞으로 수그러들면서 거북목의 증세가 나타난다.

골다공증에 의해서도 나타난다. 골다공증이 심해지면 흉부의 체중을 지탱하지 못하고 흉추의 앞부분이 눌리게 된다. 전방이 가라앉게 되면 등이 굽는 경우가 많다. 이때 등이 굽고 고개는 앞으로 나아가는 것이 더욱 심해지면서 거북목이 된다. 이때에는 목 뒤쪽의 경추7번, 흉추1번 부근에서 혹과 같이 잡혀지기도 한다. 흔히 "귀부인의 혹"이라고 불려지기도 한다.

흉곽이 내려앉는 경우에도 거북목이 생긴다. 어깨를 많이 숙이거나 복근이 강하여 아래로 땡기기 시작하면 흉곽부위가 내려앉으면서 등

이 앞으로 수그러들고 목은 앞으로 빠지면서 거북목의 증세가 나타난다.

골반대와 견갑대의 불균형으로 거북목이 생기기도 한다. 견갑골이 너무 앞으로 빠지거나 골반이 너무 앞으로 기울어지면 견갑대와 골반대의 균형이 깨진다. 불균형이 되면 목은 앞으로 나가면서 거북목과 같이 변하게 된다.

거북목, 자라목, 귀부인의 혹을 예방하기 위하여서는 어떻게 해야 할까?

항상 바른 자세를 갖는 것이 중요하다. 책이나 모니터를 보는 경우는 눈높이에 맞추어 모니터의 중간 아래쪽의 높이에 맞추거나, 책을 눈높이만큼 올려서 보는 것이 필요하다. 복부의 살을 배가 들어가면 복부의 중심이 뒤로 가면서 등이 자연스럽게 펴지고 앞으로 나간 목이 뒤로 빠지면서 거북목이 줄어들게 된다.

날씬한 몸매를 유지하는 것이 거북목을 예방한다. 뼈를 튼튼하게 하여 골다공증으로 빠가 주저앉는 증상이 나타나지 않게 하여야 한다. 운동을 할 때에는 등을 펴서 몸의 균형을 잡아주어야 한다. 목의 전후를 잘 잡아주면서 근육을 발달시키면 거북목을 예방할 수 있다.

사설

LH 전북본부의 2조2천억 투자

LH 전북본부가 지역을 위해 큰 그림을 그리고 있어서 기대가 크다. 국가식품클러스터와 전주 만성동 일대의 6개 사업을 위해 오는 2019년까지 2조1천972억 원을 투자한다고 했으니 말이다. 근래에 보기 드물만큼 그 규모가 커서 반기는 마음이다. 산업단지도 키우고 도시개발 지역도 성공적으로 키워 우리 전북 지역을 한 단계 업그레이드 시키려는 것으로 해석이 되는 까닭이다.

LH 전북본부의 발표는 지역 발전을 비라는 도민들에게 밝은 소식이 아닐 수 없다. 전주의 민성지구와 익산의 인화지구를 포함한 4개 단지에 2천198억 원을 투입하는 것도 주목의 대상이다. 국민대아파트 등 2천227호를 건설한다고 했으니 그만큼 인구 유입 효과가 상당할 터이다. 그리고 전주 민성지구에 50평방미터 규모의 공공주택 711호를 공급한다는 방침도 기대를 갖게 하는 소식이야.

LH 전북 본부가 이처럼 지역 발전을 위해서 마음을 쓰고 있음은

고마운 일이다. 2조 2천억 원에 가까운 돈을 투자한다는 것은 결코 작은 일이 아니다. 그런데 좀 더 길게 생각해보아야 할 게 있다. 지난날 LH 전북 본부가 보여준 일련의 일들을 잊을 수가 없어서이다. 지난날 LH 전북 본부는 도민들로부터 항상 칭찬을 들은 것만은 아니다. 그리고 2조 2천억 원 투자 방침은 어디까지나 구상이지 예정된 현실은 아니다. LH 전북본부 관계자들은 그걸 인정해야 한다.

LH 전북 본부는 이번에 도민의 마음에 온전히 드는 무언가를 보여줘야 한다. 본부장은 "LH는 이윤 추구를 목표로 하는 게 아니라 시민들의 주거 안정과 복지 실현을 위해 존재하는 공공기업"이라고 말했다. 그런데 도내에 그 말에 공감하지 못하는 이들이 적지 않다. LH는 이 엄연한 사실을 직시하지 않으면 안 된다. 아무튼 LH는 발표한 구상 그대로 지역 발전을 위해서 열심히 뛰어주었으면 하는 바이다.

순창군의 농촌운동 발대식과 삼락농정

농림축산식품부의 제4회 합계 가꾸는 농촌 운동 발대식이 관심의 대상이다. 옛그제 순창군의 일품공원에서 있었던 행사 말이다. 그 행사에는 이동필 농식품부 장관과 홍윤식 행사부 장관과 송하진 도지사가 함께해 자리를 빛냈다. 물론 황숙주 순창군수와 행사 관계자들도 함께 했음은 물론이다. 그만큼 그 행사는 의미가 깊었다. 전국의 지자체 중에서 순창군이 농촌 환경개선 운동의 선두 주자임을 알리는 계기가 됐을 터이다.

그래서 다시 생각나는 게 있다. 우리 전북은 오랜 농도안데 예전 예 전복도가 제시했던 '삼락농정'이 어디까지 왔는가 하는 궁금증이 이는 것이다. 그동안 전북도는 이런저런 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 삼락농정도 그 중의 하나이다. 전복도가 말하는 삼락농정의 목표는 전복도가 발표한 그대로 농가의 소득 창출이다. 그리고 그것은 전복도가 말한대로 도정 최우선 과제 중 하나였다.

전복도는 도지사가 순창군에서 가진 농촌 운동 발대식에 참여한 민관 앞으로 무언가를 보여주어야 한다. 발대식이 일과성 행사에

그치게 해선 안된다. 삼락농정의 실현을 위해서 구체적으로 뛰어 야 한다는 주문이다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 그리 쉬운 것만은 아니니 말이다. 오늘날 농업은 다른 산업과 비교해 갈수록 쇠락의 길을 가고 있는 게 사실이다. 농사에 보탬을 찾으려는 이가 드물고 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물기까지 그렇 것이다. 그런데 실상기상으로 벌써부터 FTA 때문에 농촌 경제가 많이 흔들리고 있다. 최근들어 농촌을 찾는 귀농인이 다시 드물어진 것은 바로 그때문이다.

전복도는 이번의 농식품부의 농촌개선 발대식을 계기로 분발해야 한다. 정부를 상대로 삼락농정의 목표를 반드시 실현해야 한다는 이야기이다. 그리고 지난 수년간 재미를 못보고 있는 일본 쪽 수출 문제도 반드시 해결책을 찾아야 할 고민거리다. 전복도는 삼락농정이 도정 최우선 과제라고 발표했으므로 생각이 많아야 한다. 농가의 소득을 올리는 쪽으로 과감한 행보를 보여줬으면 하는 바이다.

독자제언

경찰관서 주취소란 행위 엄정 대응 한다

경찰관서 주취소란 난동행위는 공권력 경시풍조와 더불어 현장 경찰관들의 사기에도 악영향을 주고 있다. 경찰관이 직무를 수행하는데 있어 필요한 공권력은 사회질서와 안전을 유지하기 위해 필요한 최소한의 권한마저 주취 자들에게 빼앗긴 것인지도 모르겠다.

민생안전 및 범죄예방을 위해서는 우리 모두가 억압하고 구속하는 세상이 아닌 법과 질서 확립을 통해 사회질서가 유지되고 있다.

자유가 있는 만큼 그에 따른 책임감이 있어야 한다. 누구도 불이익을 받지 않고 평등 하려면 이를 통제하고 결정을 내리는 그 무언가 있어야 한다.

주취소란 난동행위는 공권력의 실추로 엄정하게 대처하지 못하면 다시금 국민들에게 되돌아가는 악습이 되어

그 피해는 고스란히 선량한 국민들이 받게 되는 것이다.

주민들에게 양질의 치안서비스를 제공하기 위해서는 과감한 경찰권 행사가 선행되어야 하였고 국민들도 이에 따른 엄정한 법집행에 대해서 올바른 법집행이었다고 하는 인식의 전환이 필요하겠다.

주취소란은 엄연한 비정상 행위이다. 비정상적인 행위들이 개선될 때 우리 사회가 맑고 투명하지 않을까 생각해 본다.

고창경찰서는 경찰관들의 공무수행을 방해하는 행위에 대해 무관용 원칙 방침을 정해 일벌백계 할 예정이며, 경찰관서 주취소란 등 비정상적인 행위를 바로 잡아 비정상적 정상화 추진을 일차적 수행하고자 한다.

은금산고창경찰서 상하치안센터장

독자제언

북한불온전단 신고는 국가안보의 첫 걸음

북한의 대남 적화이탈의 기세가 날이 갈수록 그 도를 높이고 있다. 최전방 지역에 군사력 증강 배치는 물론 국제 협약을 어겨가며 핵을 이용한 미사일 실험을 강행하는 등 열을 올리고 있어 우리 정부는 물론 국제사회로부터 직간접적인 제재를 초래하고 있다.

또한 대한민국의 정치 경제 사회 문화 군사 외교등의 문제를 왜곡 선전하는 내용을 담은 각종 전단을 계속적 살포를 행하는 등 북한의 일방적인 전술은 그 비대를 보이고 있는 상황이다.

최근에는 내륙 깊숙한 대구지역 군부대 시설에 수백 여장의 전단이 뿌려졌다는 신고가 접수 되었으며 서울, 경기지역의 경우에도 뿌려진 전단에 의한 주민의 차량이 파손되는 사례가

지 발생되는 일도 있었다.

전단이 발견 되는 곳이면 우리 주민들의 발빠른 신고와 관계기관의 협업에 따른 신속한 조치가 이루어져 위중한 시기에 사소한 곳에서부터 완벽한 안보 태세를 유지하고 있다.

북한의 국내외적 책동은 다양한 형태로 계속 되고 있고 그 중에는 탈북민에 대한 암살 납치, 재입북 공작 등 인명과 직결되는 전술도 서슴치 않고 자행 되고 있음을 우리 모두는 잠시도 잊어선 안 될 것이다.

남과 북이 대치하고 있는 긴장된 상황 속에서 불온 전단에 대한 즉각적인 관심과 신고 한 건이 국가안보와 직결 될 수 있다는 사실을 전 국민이 마음에 새기고 적극 실천 해야겠다.

송태석순창경찰서 정보보안팀장

사위기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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

