

건강 칼럼

몸의 중심 바르게 알아야 건강하다

주위의 사람들을 보면 두발로 잘 걸어 다닌다. 무심코 본다면 모두 바르게 걷는다. 그러나 자세히 관찰을 하여본다면 사람마다 다 다르게 걷는다. 팔자걸음으로 걸거나 안짱걸음을 걸거나 한쪽만 팔자로 걸거나 끝반이나 어깨가 한쪽으로 기울어져 있거나 팔을 흔들거나 좌우가 다르게 하고 걸거나 모두 다르다. 여기에 가방을 들거나 배낭을 메면 역시 걷는 것이 더욱 달라진다.

우리 인간은 직립생활을 하는 대표적인 동물이다. 인간의 조상은 네발로 생활을 하다가 진화를 하면서 직립을 하게 되었다는 학설이 지배적이다. 네발로 생활을 할 때에는 매우 안정적이고 체중을 네발로 분산시켜서 힘을 적게 받는다. 그러나 직립을 하게 됨으로써 우리 몸의 구조는 변하기 시작하였고 발달되는 근육이 있는 반면 반대로 퇴화하는 근육도 생기기 되었다.

우리의 몸은 왜 균형을 깨지는 것일까?

우리의 몸의 구조가 바르게 되어 있는 사람은 드물다. 오장육부가 비대칭적이기 때문이다. 간, 심장, 비장, 췌장 등은 한쪽에만 있기 때문이다. 단지 몸의 균형을 잡으려고

항상 변하고 있는 것이다. 성인이 되어 20-30세가 넘어서면 습관이 고정되어 개인적인 특성이 나타난다. 예를 들면 항상 걸을 때 특정한 발을 먼저 내밀거나 다리를 꼬아서 앉거나 하는 것은 몸의 구조가 한쪽으로 편중된 것이다. 만일 의식적으로 반대쪽으로 움직인다면 부자연스러운 것을 느낄 것이다.

많은 학자들은 여러 곳에 몸의 중심이 있다고 주장한다. 그중에 많이 언급되는 부분이 골반, 상부경추, 턱관절, 전관절, 발 등이다. 이들의 주장을 분석하여 보면 모두 타당성이 있다.

가장 많이 말하는 부위는 골반이다. 골반이 틀어지면 척추에 영향을 주어 허리, 등, 목에 영향을 주고 머리의 위치에도 영향을 주기 때문이다. 그래서 골반과 천골을 바르게

하면 다른 부분도 바르게 하여 준다는 것이다. 바로 주춧돌의 개념이다. 골반은 앞 뒤로 돌아가거나 한쪽으로 기울거나 끝반체체가 앞으로 나가거나 뒤로 빠지거나 좌우가 비대칭으로 움직이는 등 다양한 방향으로 균형을 깨지면서 전신에 영향을 준다.

목부위의 첫번째 경추도 중요하다. 경추1번은 머리부위와 척추부위를 연결하는 부위로서 뇌의 경맥이 연결되어 있으며 경추1번의 움직임에 따라서 척추에 영향을 주어 척추의 균형을 깨지므로 전신에 영향을 준다.

다음의 턱관절은 귀의 앞쪽에서 입을 벌리고 닫을 때 움직이는 부위로서 그곳에 디스크가 있다. 머리의 위치에 따라서 턱관절이 앞, 뒤, 위, 아래로 움직이면서 머리의 중심을 변하게 하고 이어서 경추

흉추, 요추, 골반에도 영향을 주어 목, 허리, 팔, 다리의 통증을 유발한다. 턱관절의 간격을 적절하게 유지하여야 전신의 균형을 잡아 준다.

발도 중요한 중심이다. 가장 중요하다고 주장하는 사람도 많다. 인간이 보행을 하면서 땅과 접하는 부분으로써 전신의 체중을 모두 발에서 받고 있기때문이다. 그만큼 체중을 지탱하는 부분으로 크기에 비해서는 매우 강한 부위이다. 발의 형태에 따라서 몸의 중심이 바뀌면 반대로 체형이 변하면 발의 보행형태에도 영향을 준다. 팔자걸음, 안짱걸음, 평발, 까치발인 경우는 척추가 바르지 않은 경우가 많으므로 바르게 11자로 걷는 것이 중요하다.

또 어깨의 축은 양쪽 견갑골과 팔과의 관계에서 생기는 축이다. 다른 부위보다는 전신에 영향을 적게주고 외부의 영향을 많이 받는다. 어깨가 울라가고 내려가거나 앞뒤로 움직이거나 회전하여 몸의 중심에 영향을 준다.

모든 축들은 서로 영향을 주고받으며 몸의 중심을 잡고 있다. 따라서 건강한 신체를 유지하기 위해서는 어느 부위가 문제가 있는지를 정확하게 알아 바르게 하는 것이 중요하다.



김수범

우리한의원장

독자제언

배려와 대화로 풀어나가는 집회 시위문화 실현을

“집회를 해야겠습니까. 절차를 알려주세요.”

주민이 경찰서 정보계를 방문 자신이 소속되어있는 분들의 요구사항이 제대로 진척이 되고 있지 않다면 해소를 위한 방법으로 집회를 해야겠다는 의사를 전하러 방문을 했다.

민원처리를 하기 위해 담당 경찰관이 차를 간네며 가족의 마음이 되어 사소한 사항에서부터 역사사지의 자세로 일일이 묻고 따뜻한 답변이 이어졌다.

신고 접수 내내 밝은 웃음소리가 끊이지 않으면서 가벼운 마음으로 경찰서 정문을 나서는 민원인에게 다시 한 번 정중한 인사를 교환하고 민원인이 제기한 관련 단체 책임자를 사전 만남을 통해 양측의 입장을 조율하며 집단적 행동보다는 진솔한 대화의 장을 통한 해결을 유도한 끝에 예정되었던 수십여명의 집회시위 일정이 철회되는 순간을 맞게 되었다.

주민과 경찰 해당 단체가 하나되는 순간이다.

이해관계가 얽혀 있는 상황이 연속되는 현실 속에서도 마음을 담은 배려와 대화의 장을 열고 상호 존중을 사발점으로 도덕과 법을 중시하는 문화가 자리 잡을 때 우리 집회시위의 형태도 보다 진일보 될 것이라 본다.

불가피한 사정으로 집회시위가 개최되더라도 관련 법령의 테두리 내에서 얼마든지 자신들의 주장을 펼 수 있도록 제도적 보장이 되어 있다는 사실도 잊어선 안 된다.

대립의 관점에서 보듯 집회신고 자체를 하지 않은 사항을 처벌토록 한 현실 집회및시위에관한법률이 작법하다는 판결내용처럼 아주 기본적인 사항에서부터 준법실현이 습관화 되어야 하겠다. 무엇보다도 법 적 해결에 앞선 서로를 배려하고 상대방의 입장에서 진중하게 경청하며 대화를 통한 해결이야말로 가장 아름다운 집회 시위문화의 표본이 된다는 사실을 깊이 인식하고 실천해야 할 때다.

송태석 순창경찰서 정보보안과장 겸경

독자제언

고속도로 음주운전 단속 개선 필요

한국도로공사의 통계에 따르면 하이패스 단말기를 구비한 차량이 2015년 6월을 기준으로 1200만대를 넘어서고 있다. 이에 따라 고속도로 하이패스 진입로가 경찰 음주운전 단속의 '구멍'으로 작용하고 있다.

음주운전자들이 하이패스 차로를 이용해 경찰의 음주단속을 피하면서 최근 몇 년 동안 고속도로 음주운전이 늘어나고 사고도 많이 발생하고 있다. 경찰청 국정감사 자료에 따르면 2009년부터 지난해까지 술을 먹고 고속도로에 진입하다 적발된 음주운전자는 3만2069명에 달한다.

특히, 음주단속을 피해 고속도로에 진입했다가 발생한 음주사고도 심각한 수준이다.

이처럼 고속도로 음주사고가 많은 것은 고속도로순찰대가 톨게이트에서 음주단속을 하고 있지만 한정된 인원으로 모든 영업소를 단속하기에는 한계가 있고, 고속으로 하이패스 차로에 진입하는 차량들의 위험성 때문에 단

속을 포기하는 경우도 종종 발생하기 때문이다.

도로공사는 단속관원이 없기 때문에 경찰의 단속만 비로보고 있을 수밖에 없어 이처럼 단속의 사각지대가 발생하고 있다. 도로공사는 최근 하이패스 단말기 자동등록 시스템을 구축하는 등 앞으로도 하이패스 단말기가 설치된 차량은 계속 늘어날 전망이다.

고속도로 진입로에 대한 단속경찰관의 인원을 보충해야할 뿐만 아니라 하이패스 진입로 구간에 차량용 차단기를 설치하여 음주단속을 하는 경찰관이 차단기 앞에서 안전하게 단속을 할 수 있도록 하는 등 구체적인 방안이 필요하다.

한층더 발전한 교통시스템과 더불어 대한민국이 교통선진국에 다가가기 위해서는 국가적 차원의 지원과 제도 개선이 필요한 뿐만 아니라, 음주운전의 위험성에 대한 운전자들의 의식전환 또한 필요한 시점이다.

고창경찰서 흥덕파출소 순경 김을

사설

KTX 선호도 급증과 관광전략

전북 방문객들의 KTX 선호도가 급증하고 있다는 소식이다. 그에 대한 대응과 전략이 필요하다. KTX에 대한 방문객들의 선호도가 급증하고 있다면 그것을 가만히 지켜보고만 있을 일이 아니다. 그 현상을 지역 발전과 연계시켜야 한다. 전북도는 지역 발전과 관련해 그 무엇이든 시도해보는 적극적인 자세가 필요하다.

KTX 선호도 급증과 관련해 우선 생각나는 것은 전북 관광이다. 관광사업을 보다 발전시키기 위해서 관계 전문가들이 함께 머리를 맞닿으면 하는 것이다. 그게 지금 당연한 대응이다. 전북도와 관계자들이 머리를 맞닿으면서 한 단계 업그레이드 된 관광 전략이 마련되리라는 기대이다. 그래서 전북도가 예전에 밝힌 관광전략이 다시 생각난다. 내년까지 2332억원을 투자하겠다고 발표했던 거 말이다.

그때 전북도는 각 시군마다 대표 관광지를 선정해 집중적으로

힘을 실어주겠다고 했다. 그리고 6개 분야 사업도 생각나는 요즘이다. 전북도는 매 분야마다 수십억 내지 수백억 단위의 거금을 투자하겠다고 약속도 했다. 그래서 본보는 관광객을 유치함에 있어 과거와 달라야 한다고 주문했다. 다양한 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보를 활발하게 펼쳐야 한다고 한 것이 그것이다. 그중에 KTX 증편 요구가 있음은 물론이다.

전북도는 KTX 증편과 관련해 실력 발휘를 해야 한다. 그 실력 발휘의 성취를 위해서는 전주시가 보여준 성과를 염두에 두어야 한다. 전주시 한옥마을을 찾은 관광객이 지난해 9백만 명을 훨씬 웃돌았으니 말이다. 일반인이든 관광객이든 KTX 선호도가 높다면 KTX 측에 증편 요구를 해야 하는 것은 당연한 수순이다. 전주 한옥마을의 천만 관광객 시대를 열려면 KTX를 상대로 이쪽의 필요를 꾸준히 설득해야만 한다.

탄소산업에 더 큰 힘 실어야

전주 탄소산업의 현황이 궁금하다. 제품의 해외 판로가 가시화 될 거라는 보도도 있었는데 말이다. 그런데 어찌 그 다음이 조용하다. 무언가 힘이 딸리는 게 있다면 달리 생각해야 한다. 더욱더 많은 힘을 실어야 한다는 주문이다. 전북도는 지역 발전 사업에 능동적으로 나서겠다고 과거에 여러 번 반복해 말했던 것을 잊지 말아야겠다.

지역 발전을 위해서는 의지를 행동으로 보여줘야 한다. 경제 발전을 약속하고 있는 사업 하나 하나에 애정을 가져야 한다. 그리고 탄소산업은 그 앞자리에 있다. 그동안 도민들이 기대를 걸었던 사업을 들라면 탄소산업을 우선적으로 말할 수밖에 없다.

그러나 기대가 크면 실망도 크다고 지금은 섬섬함이 도민의 가슴에 자리잡고 있다. 미래 산업의 총아가 돼줄 것으로 기대가 컸으나 추진 속도가 거북이 걸음인 까닭이다. '백년 떡거리' 사업이라는 거창한 수사가 무색하게 너무 느린 행보를 보이고 있는 것이다.

탄소산업은 전북의 주요 중점 사업이다. 따라서 탄소 산업에 대한 지속적인 기대는 당연하다. 탄소 벨리 사업에 대해 정부 관계자들의 첫 반응이 좋았기에 순조로운 추진이 예상됐는데 현실을 보면 그게 아니다. 지난 정부에 이어 현 정부도 오심보백 수준 관심뿐이다. 약속대로라면 적극적인 지원이 있어야 하는데 기대에 영 못 미치고 있다. 그래도 전북도는 힘을 내야 한다. 탄소산업의 발전을 위해서 끈기를 보여야 한다.

지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 탄소산업과 관련하여 이런저런 밝은 전망은 여전히 유효하다. 그래서 예전에 했던 언급을 다시 반복해야겠다. 전북도와 전주시는 탄소산업의 선두주자 자리를 확실히 해야 한다. 그러려면 전북도는 더 많은 관심을 갖고서 매진해야겠다. 그래야만 탄소산업이 글자 그대로 백년 떡거리 사업이 될 터이다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. 더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문. 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정 한 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