

건강 칼럼

사상체형과 자세 교정법

바른 자세라면 어떤 자세를 말할까?

많이 알려진 자세는 근육질의 튼튼하고 근육이 건강한 남자의 모습을 생각할 수 있다. 보기만 하여도 튼튼해 보이는 체형이다. 그러나 자신의 모습을 어떠한가? 바른 자세의 모습을 생각하고 노력을 하지만 이상적인 자세는 나오기가 쉽지가 않다. 그렇다면 이상적인 자세를 만들면 만들어 질 것인가? 역시 쉽지가 않다. 사람들의 체형이 다르기 때문이다. 건강하고 튼튼한 사람도 체형에 따라 바른 자세의 기준이 다를 수 있다는 것을 생각해야 할 것이다. 사상체형을 생각해 보아야 할 것이다.

사상의화에서는 사상체질에 따라서 마음을 다스리고 마음을 쓰며 자신의 체질에 맞는 음식을 먹어서 성인병, 비만, 만성병, 각종 난치병, 암등을 예방할 수 있다. 또한 사상체형에 따라서 체형적인 단점을 보충하여 목디스크, 허리디스크, 관절통, 신경통, 만성통증, 동통, 고질적 통증을 예방할 수 있다.

사상체형은 어떤 체형인가? 사상체형은 장부의 대소에 따라서 형성이 되는 체형을 말한다. 장부의 대소에 따라서 목부위, 흉부, 요부, 엉덩이 부위의 크기가 다르다. 태양

인은 목부위가 발달하고, 소양인은 흉곽이 발달하고, 태음인은 복부가 발달하고, 소음인은 골반부위가 발달되어 있다. 각 체형에 따라서 적절한 바른 체형을 유지하는 것이 건강을 지키는 비결이다.

저돌적인 태양인은 기가 위로 많이 오르고 땀이 잘 나고 발산을 많이 한다. 사상체형적으로 목덜미 부분이 발달을 하고 허리부분이 가장 약하여 목부위의 기능은 강하지만 허리부분은 약한 것이 특징이다. 머리부위가 발달을 하다 보니 머리를 몸체의 중심에 잘 놓아야 편하지만 중심에 어긋나면 목뿐만 아니라 전신에 영향을 준다. 특히 긴장을 하거나 화가 많이 올라가거나 저돌적인 생활을 하다보면 오래 걸거나 오래 서있지를 못하는 증세가 있으며, 아무 이유없이 다리의 힘이 빠지는 증세도 나타난다. 항상 마음을

안정을 하고 긴장을 하지 않으며 두세번 생각을 한후에 행동을 하는 것이 필요하다. 허리와 다리운동을 하여 하체를 강하게 하고 상체가 앞으로 나가지 않게 하여 몸의 균형을 잡아주어야 한다.

직선적이고 행동이 빠른 소양인은 열이 많다. 사상체형적으로 흉곽이 발달하여 어깨가 벌어지고 가슴이 넓으며 허리와 골반은 작은 편이다. 가슴이 너무 넓다보면 목이 앞으로 나가며 등이 굽는 경우가 있다. 또한 상체가 마르거나 비만한 경우에 따라 일자흉추가 되거나 굽은 흉추가 되기도 한다. 상체가 붓거나 허리가 약하여 역삼각형의 체형을 갖는 경우가 많다. 상체가 붓거나 비만해지는 것을 피하고 하체를 튼튼하게 하는 것이 필요하다. 골반과 하체를 강하게 하여 몸의 균형을 잡아주어야 한다. 달리기, 조깅, 자

전거 등의 하체를 이용한 운동을 하는 것이 좋으며 마음을 안정하고 급하게 해서는 안된다.

느긋하고 인내심이 강한 태음인은 습과 열이 많고 기혈과 수분의 대사가 잘 안 된다. 사상체형적으로는 허리부위가 강하고 목의 기능이 약하지만 전체적으로 체격이 큰 편이고 뼈대도 굵은 경우가 많다. 그러나 비만해지기 쉬워 척추에 영향을 준다. 살이 안찜 상태에서는 몸의 중심이 척추 바로 앞에 있지만 복부의 비만이 되면 배가 앞으로 나가면서 과도한 전만증이 되거나 허리가 뒤로 빠지는 일자허리가 되기도 한다. 과도한 전만증이나 일자허리는 경추에도 영향을 주어 경추전만증이나 일자경추를 만든다. 바른 자세로 운동을 하며 체중이 늘지 않게 관리하는 것이 중요하다.

품품하고 내성적인 소음인은 기와 열이 부족하고 몸이 차며 체력이 약하다. 사상 체형적으로 골반이 가장 발달하고 흉곽이 약하여 어깨가 앞으로 굽어지고 가슴을 움츠리며 하체는 안정적인 체형을 갖고 있다. 항상 가슴을 펴고 팔, 어깨의 운동을 하여 상체를 발달시켜 몸의 균형을 잡아주는 것이 좋다. 어깨를 뒤로 젖히고 등을 펴는 운동을 하는 것이 좋다.

김수범

우리한의원장



독자제언

범죄피해자 아픔과 상처 남지 않게 적극적 배려·지원을

헌법 제30조는 "타인의 범죄행위로 인하여 생명·신체에 대한 피해를 받은 국민은 법률이 정하는 바에 의하여 국가로부터 구조를 받을 수 있다"고 되어 있다. 즉 국가는 범죄로부터 피해를 받은 국민에 대하여 적극적인 구조 행위를 하도록 규정하고 있으나, 그동안 관심 부족과 복잡한 절차등으로 제대로 시행 되지 않았다.

경찰청은 2015년을 피해자 보호연의 해로 선포한 후 경찰서 마다 피해자 전담 경찰관을 배치하여 가정폭력·성폭력·아동폭력·학교폭력은 물론 살인·강도, 방화·체포·감금·역취·유인·중상해등 으로 피해를 입은 피해자를 지원하는 일에 적극 앞장서고 있다.

검찰, 의료기관, 범죄피해지원센터, 행정기관등 기관단체가 협의하여 치료비와 생계비,장학금,장례비 등을 우선 지원 하고 필요시에는 심리상담 센터와 연계하여 정신적인 트라우마를 극복하도록 심리치료를 계속하고 무료 법률 지원도 아끼지 않고 있다.

피해자신변보호를 위한 임시숙소제공, 위치추적장치(스마트워치) 및 CCTV대여, 심야조사시 교통비 지원, 감식으로 오염된 피해자 주거지 청소비용 보상 등 범죄 피해자에게 유형별 맞춤형 지원이 이루어지고 있다.

이와 같은 제도의 지원은 경찰서 청문감사관실의 피해자 전담 보호관에게 요청하거나 범죄현장에 출동한 경찰관들에게 문의 하면 상황에 따른 지원제도를 쉽게 이용할 수 있다.

배봉규 원산서 서학파출소 팀장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

가정폭력·아동학대 없는 화목한 가정의 달을 맞이하자

오는 5월이면 가정의 달이다. 예로부터 수신제가치국평천하(修身齊家治國平天下)와 가화만사성(家和萬事成)이라는 말이 있다. 이는 내 몸을 닦고 내 집을 안정시킨 후 나라를 다스리며 천하를 평정함이라는 뜻과 집안이 화목해야 모든 일이 잘 이루어진다는 뜻으로 집안의 화목을 중시하는 말이다.

집안의 화목은 자녀들과 관계가 제일 중요하다. 부모입장에서 보면 자녀들의 모든 것이 부족하게 보일 수 있다. 그러면 자녀와의 관계가 원만치 못하는 경향이 생긴다.

이는 곧 아동학대로 이어질 수 있는 개연성이 많다. 자녀에 대한 기대치로 인하여 많은 부모들이 강박관념, 압박감에 의해서 자녀들과 원만치 못한 관계로 가정폭력이건 아동학대 사례가 발생된다.

우리사회에는 많은 아동학대, 가정폭력이 발생되고 있다. 최근에 부친

초등생 사체 훼손사건, 경기도 김포에서 아들이 아버지를 흉기로 찔러 숨지게 한 사건이 발생되었다.

이는 가정폭력이 부른 비극으로 평소 아버지 술을 마시고 늦게 들어온다며 어머니를 자주 때렸고, 이날도 자녀와 어머니가 외식을 하고 밤 10시쯤 집에 들어오자 "왜 늦게 들어왔냐"며 어머니를 주먹과 발로 마구 때려 아버지의 폭행 장면을 지켜보던 아들이 부엌에서 흉기를 들고와 아버지를 찔러 숨지게 한 사건이 발생되었다. 이런 비극적으로 발전할 수 있는 가정폭력, 아동학대가 하루에도 두내에서 수십 건이 발생되고 있는 현실이다.

아동학대는 신고의무제가 2014년도부터 시행되어 처벌을 하고 있는 실정으로 가해자는 81.8%가 부모로 목격자나 제3자 신고가 중요한 역할을 하고 있다.

박홍규 남원경찰서 경무계장

사설

화이부동 정신으로 지역 발전 매진을

화이부동 정신으로 지역 발전에 매진해야겠다. 지난날에도 지역 발전에 매진해야 한다고 여러 번 주문했던 바이기는 하다. 그래도 지금의 주문을 과거와 같은 정도로 받아들여서는 안 된다. 총선 이후 지역의 분위기가 다른 까닭이다. 지금 곳곳에서 화이부동의 정신을 말하고 있는데 매우 바람직한 현상이다. 바로 화이부동의 정신으로 전북 발전을 이끌어내야 한다. 송하진 도지사와 총선 당선인들이 서로 팔을 교차해 손잡고 짝은 사진이 보도됐는데 이번엔 말로 지역 발전을 한 단계 업그레이드 시켜야 한다.

전북도는 도민의 열망에 부응해야 한다. 도민들이 지난날 반복해 주문했던 것은 도민의 뜻에 부응해야 한다는 것이었다. 전북도는 지금의 열기에 고무되어야 한다. 다들 목도하는대로 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤쳐진 채로 있다. 왜 다른 공역 시도들처럼 안 되는지 생각해 봐야 한다. 고장의 발전에 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 지역 발전을 위해서 공조하고 협력하는 시스템

을 가동시켜야 한다. 그렇게 해서 전북도는 지역 발전을 위해 제 몫을 챙기는 역척스러움을 보여야겠다.

지역이 보다 발전하기 위해서는 전북도의 역할이 중요하다. 정부를 상대로 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않다고 여러 번 말했거니와 다른 광역 시도와 비교해보면 아쉬운 게 적지 않다. 지역 발전을 위해서는 여야가 따로 없어야 한다. 화이부동은 그것을 요구하고 있다. 지역 발전을 이끌어내야 한다는 열망을 전북도와 당선인들은 진지하게 받아들여야 한다. 부응하는 차원을 넘어 선도하는 자세를 보여 주면 더욱더 좋다.

전북도는 지금의 열기를 계속 고조시켜야 한다. 그리고 더욱 뜨겁게 증폭시켜야 한다. 도내 대형 국책사업들이 더딘 모양새를 보여 주고 있는데 개발 속도를 올려야겠다. 도민들이 전북도에게 주는 주문은 한결 같다. 전북도는 지역 발전에 매진해야 한다. 전북 발전 청사진의 실체를 제대로 보여주려면 실력발휘가 절실하다. 거듭 강조하거니와 한 뜻으로 지역 발전에 매진해야 한다는 당부이다.

규모 있는 살림살이를 기대한다

전북도는 살림살이를 규모있게 하고 있는지 확인해야겠다. 올해도 어느새 삼분의 일이 거의 지나고 있다. 중책을 맡은 이들은 이런저런 생각이 많을 터이다. 올해 국가 경제가 죽을 췌고 있는데 지역살림 역시나 신통치 않다. 전북 지역의 경제 발전 현황이 전국에서 가장 낮은 수준이라는 평가가 있는데 매년 이런 식의 보고는 반갑지 않다.

전북도는 이같은 지적을 냉소적으로 들을 게 아니다. 늘 하는 소리가 그렇고 그렇지 하면서 말이다. 전북도는 지역 발전을 위해 마음을 써야 할 것이 있다. 일자리 창출도 제대로 안 되고 고용안정도 여전히 희망사항에 그치고 있으니 답답한 세월이다. 기대하는 경제 성장은 과연 언제쯤에나 있을 것인가. 그래서 매년 거의 같은 수준의 보고가 다시 생각나는 요즘이다. 전국에서 밀바다 수준의 경제성장을 기록하고 있는 거 말이다. 그걸 도리없다며 망각하려고 해서는 안 된다.

전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 전북도는 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으

로 살림살이의 내실을 기해야 한다. 효율적인 재정 운영을 위해 보다 고심해야 한다. 예산에 비해서 돈 쓸 곳 많은 지역 살림 때문에 고충이 클 터이다. 그래도 전북도는 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다. 도민들의 경제 현실을 보면 답답하다. 소득이 전국 최저인데 근로빈곤층은 전국 최다이다. 직장이 있는 어려워서 짬짬매고 있는데 직장이 없는 젊은이들은 과연 어쩔 것인가.

전북도는 지역 경제의 내실을 위해서 숭선수발하는 자세를 보여야 한다. 오랜 경기 침체를 탓만 하기엔 전반적으로 문제가 심각하다. 일반 가정의 가계부채만 걱정할 게 아니다. 국가 부채와 각 지자체들의 부채도 역시나 심각하다. 그래서 일자리 창출 기회가 좀체 열리지 않고 있을 터이다. 살림살이에 쪼들리는 것도 한 두해라야지 계속 반복되면 답답한 노릇이다. 다시 당부하거니와 전북도는 지역 살림을 규모있게 하고 있는지 확인해야겠다. 지역 살림의 내실을 위해서도 일자리 창출을 위해서도 씬숨이를 줄여 나가야 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 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.

