

건강 칼럼

목·어깨 통증, 항강견갑통 원인과 예방법

자 자신의 목을 한번 만져 보자. 어떠한가. 아마 상당수의 사람들은 무언가 딱딱함을 느낄 것이다. 어느 순간부터인가 뒷목이 뻣뻣하고 긴장이 되며 목이 잘 안돌아간다는 것을 느낀다. 무엇보다 목이 깨운하지 않은 것을 느낀다. 그러다 잠을 잘못자거나 자세가 나쁘거나 팔을 많이 쓰는 경우에 통증이 나타나다. 이러한 증세는 요즘 사람들에겐 흔하게 나타나는 증세이다.



김수범  
우리한의원장

왜 목, 어깨의 통증이 나타나는 것일까? 요즘 사람들은 살아가는데 너무나 많은 스트레스가 원인이다. 4차 산업혁명, 소셜네트워크, 블랙체인, 빅데이터, 인공지능, 로봇, 인터넷, 페이스북, 트위터, 스마트폰, 무인자동차, 빅데이터, 직업의 감소, 경기의 침체, 국제사회의 흐름 등의 급변하는 세상에 살고 있다. 여기에 이러한 세상에 적응을 하려다 보니 과로, 스트레스, 긴장, 화병, 상열증 등의 증세가 나타나면서 가장 먼저 나타나는 증세로 항강견갑통이 나타난다. 증세가 심해질수록 어깨와 등, 팔로 내려온다. 이러한 증세들이 목의 근육을 긴장하게 하며 증세가 심해질수록 주위의 근육도 같이 긴장이 된다. 또한 목근육의 긴장이 심해지면 경추의 사이가 좁아져 목디스크의 원인이 될 수도

있다. 항강견갑통의 증세는 왜 오는 것일까? 목, 어깨의 시큰한 통증이 발생하는 주요 원인은 먼저 자세불량으로 인해 유발되는 경우가 많다. 스마트폰을 보거나 컴퓨터의 모니터를 보거나 한쪽 손으로 마우스를 오래 사용하는 경우에 자세가 나빠지고 긴장이 되면서 통증이 나오는 것이다. 한쪽의 근육이 긴장이 되고 반대쪽은 이완이 되어 나타나는 것이다. 다음은 스트레스와 긴장이 원인이다. 일상생활에서 과로, 스트레스, 긴장을 하고 업무의 과다로 스트레스를 받거나 집안일, 부부관계, 자녀관계, 경제문제, 화업문제, 재산문제, 돈문제 등을 살아가면서 많은 것이 긴장, 스트레스, 분노를 만들어내며 항강견갑통의 원인으로 작용을 한다. 그 외에도 목, 어깨 주위의 내부 장기인 심장, 폐, 갑상선등에 병이 생기는 경우도 발생한다. 또한 목디스크로 인하여 목, 어깨로 내려가는 신경이 영향을 받으면 항강견갑통이 나

타나기도 한다. 항강견갑통은 어떻게 예방할 수 있을까? 먼저 바른 자세를 갖는 것이다. 특히 요즘은 컴퓨터와 스마트폰을 보다보면 목이 자연스럽게 앞으로 빠지게 된다. 집중을 하고 볼뚱을 하는데 컴퓨터의 모니터가 낮거나 스마트폰을 아래를 보면서 오래하다 보면 목의 긴장이 많이 된다. 목이 아픈사람의 목부위 X-ray를 찍어보면 일자목에 가깝거나 거북목, 나타목, D형목으로 목이 반대로 꺾여 있는 경우가 많다. 일자목, 거북목은 오래 견딜 수가 없고 목, 어깨의 통증을 유발한다. 심하면 경추사이를 압박하여 팔로 내려가는 신경을 누르면 목디스크 증세가 나타나면서 목, 어깨의 통증이 나타난다. 바른자세로 목의 긴장을 풀어주어 예방을 하여야 한다. 다음은 마음이 편안하여야 한다. 과로, 스트레스, 긴장, 분노가 있으면 화와 열이 목, 어깨로 올라가면서 긴장이 되어 통증이 나오는 것이다.

회사에서 업무가 너무 많아 힘들거나 과로를 하거나 직장에서의 스트레스를 없애야 한다. 가정과 친구관계에서의 스트레스, 모임이나 가족 친척간의 긴장과 스트레스를 피해야 한다. 일이나 업무를 잘하려고 하는 과도한 긴장, 욕심, 명예에 대한 욕심, 돈에 대한 욕심을 하다보면 긴장이 되며 열이 많이 발생하므로 피해야 한다. 많은 음식을 먹고 과식하지 않아야 한다. 술, 고열량의 음식, 매운 음식, 과식 등을 하는 경우에 발생한 열량이 적절히 소모되지 않으면 목, 어깨로 열이 올라가면서 긴장이 되며 항강견갑통이 오므로 피해야 한다. 항강견갑통을 없애는 생활요법은 무엇일까? 가장 좋은 것은 긴장을 풀어 목과 어깨 팔을 가볍게 맨손체조 운동을 하여 풀어주는 것이다. 팔의 움직임도 평소의 운동과는 반대로 움직이는 운동을 하는 것이 좋다. 명상, 단전호흡, 기공, 요가 등과 같이 바른 자세로 마음을 안정하는 것이 필요하다. 일자목, 거북목인 경우에는 양손으로 뒷목을 잡고 머리를 뒤로 젖히는 운동을 하는 것도 긴장을 푸는데 도움이 된다. 잘 때는 경첩을 베고 자면 일자목, 거북목을 예방할 수 있다. 그래도 잘 되지 않는다면 척추박사를 통하여 바르지 않은 체형을 바르게 하여주는 한의학적인 치료를 받아보는 것도 필요하다.

독자제언

주취자, 택시기사와의 시비 없어야

야간에 지구대 상공근무를 서다 보면 자주 오시는 분이 온다. 그 분은 바로 택시 기사. "술 취한 사람이 취해서 안 일어났다.", "돈이 평소보다 많이 나왔으면서 돈을 안 준다.", "택시를 부수고 때린다.", "운전하고 있는데 내 뒤통수를 때렸다" 등 주취자와의 시비로 자주 지구대를 찾아온다. 대부분은 집 근처나 목적지에 도착해서 일어나지 않거나 요금 문제로 실랑이를 벌인다. 우리가 나가서 깨워도 보지만 주취자 입장에서는 누군가 지갑을 뒤지는 걸로 오해를 했는지 갑자기 욕설을 하고 주먹질도 한다. 정말 난처하다.

운전자(택시기사나 버스기사)를 폭행하거나 협박하면 「특정범죄가중처벌등에관한법률 제3조의 10」에 의거 5년 이하의 징역이나 2천만원 이하의 벌금에 처한다. 운전자를 상해에 이르게 한 경우에는 3년 이상의 유기징역에 처하고, 사망에 이르게 한 경우에는 무기 또는 5년 이상의 징역에 처한다. 택시의 유리나 문, 네비게이션 등을 손괴했을 경우는 「형법 제306조」 재물손괴죄로 3년 이하의 징역 또는 700만원 이하의 벌금의 처벌을 받는다. 술을 마시는 것은 자유다. 하지만 만취된 상태로 택시기사에게 시비를 걸어 때리거나 욕설을 하고 택시를 부수는 행동은 하지 말아야 한다. 시간이 지나 술이 깨서 내가 왜 그랬지 후회하면 이미 늦는다. 술을 과도하게 마시는 건 사회와 가정, 그리고 본인의 건강을 위해서도 안 좋다. 나 자신과 가족 그리고 타인에게 피해를 주는 일이 없도록 절제된 음주를 해야 할 것이다. 이진재 원산경찰서 화산지구대 경장

독자제언

싸고 좋은 차는 없다... 중고차 사기 예방법

요즘은 인터넷과 모바일 등 수 많은 멀티미디어를 통해 수많은 정보를 손쉽게 접할 수 있다. 하지만 그만큼 잘못된 정보에 속아 상처받는 소비자들도 많이 늘어났다. 특히 중고차는 허위매물에 속은 소비자들이 많아 허탈해 하는 대표적인 상품군이다. 경찰청 통계에 의하면, 최근 4년간 한국소비자원에 중고차 허위 판매광고에 대한 신고차 매매 관련 피해구제 건수가 무려 2228건이라고 밝혔다. 중고차를 구매할 때 허위매물 피해를 줄일 수 있는 예방법 몇 가지를 설명하겠다. 가장 쉽고 중요한 방법은 상식적인 가격에 아니라 터무니없게 싼 매물이 올라와있다면 무조건 의심을 하면 된다. 중고차매매단지 관계자에 의하면 그런 매물은 99% 허위, 미개매물이고 구애가 되더라도 수리비가 훨씬 많이

나오는 차량일 것이라니 애초에 그런 차량은 배제시켜 버리는 것이 좋을 것이다. 그리고 계약서 매매금액 기입란이 비어있다면 사기계약일 확률이 높다. 그럴 때에는 딜러에게 충분히 설명을 부탁하고 반드시 기입한 후에 계약을 진행하면 된다. 마지막으로 자동차 관리법 58조에 따르면 매매계약서 체결 전 딜러는 반드시 성능점검기록부를 서면으로 고지하도록 기재 되어있다. 성능점검기록부에 대해서도 설명을 구하고 구매자 또한 꼼꼼히 확인을 한 후에 계약을 진행한다면 허위매물 피해를 줄이는데 큰 도움이 될 것이다. 이 세상에 싸고 좋은 차는 없다. 저렴한 차는 이유가 있기 마련이다. 위에서 언급한 내용을 숙지하고 중고차 구입 시 허위매물로 인해 피해를 받지 않기 바란다. 박재원 전북경찰청 경찰민원기동대 순경

사설

탄소클러스터 국책 사업의 힘찬 추진을

도내 국책사업에 대하여 생각이 많다. 원활한 추진을 보여주지 않고 있는 까닭이다. 지금의 이 시점에서 그 국책사업들의 현황 파악은 매우 중요하다. 국책사업이라는 이름만 갖고 있을 뿐, 그에 걸맞은 모습을 보여주지 못하고 있기 때문이다. 도지사를 비롯해 고위 공직자들은 더욱 힘내야 한다. 지역 발전을 견인하고 있다고 하지만 그 견인하는 모습에 박력이 없다. 국책사업들이 지역 경제를 이끌어줘야 하는데 그게 계속해서 희망 사항에 그친다면 곤란하다. 국책 사업이라면 지역 경제를 일으켜주는 시너지라도 해야 하는데 그게 아니다. 답답한 세월이 한두해도 아니고 십수년째 그러니 유감 천만이다. 그래서 여기 말할 게 있다. 이번 예산 증액에 큰 의미를 부여할 수가 없다는 게 그것이다. 물가 인상을 생각할 때 그것은 예전과 같은 분배나 마찬가지다. 전북도는 탄소산업 클러스터의 현주소를 확실히 짚어줘야겠다. 이번에 사상 최고의 예산 증액을

기록했다고 보도했기에 하는 말이다. 탄소분야 사업 36 건에 국가예산 848억 원 확보가 그것이다. 탄소산업도 엄연히 국책사업인데 그동안 활발하게 추진되는 모습을 보여주지 못했던 것은 사실이다. 그것은 전북도 관계자들의 추진력이 그동안 약했던 탓이지 싶다. 국책사업이면 계속 원차 밀어부쳐야 하는데 그게 없었던 것이다. 그런 세월이 오래였기에 전북이 다른 지역에 비해서 많이 낙후돼 있었다. 전북도 관계자들은 이런 지적에 통증을 느껴야 한다. 탄소 분야 예산 확보 848억 원을 자랑스럽게 말하려면 이제 달라져야 한다. 탄소클러스터 사업을 신속하게 추진해야만 한다는 주문이다. 848억 원이 탄소사업의 발전을 위해서 큰 힘을 발휘할 지는 두고 볼 일이다. 물론 848억 원의 예산을 확보한 것은 예전과 비교해 잘한 일이다. 그래도 전북도가 앞장서서 그에 큰 의미를 부여하며 민족을 선전할 일은 아니다. 사업의 힘찬 추진을 통해 나중에 그 성과를 보고서 자랑해도 늦지 않은 것이다.

비정규직 460여명에게 정규직 기회

저번에 언급했던 바이지만 여아가 내년도에 공무원을 9475명 증원하기로 합의를 본 것은 초미의 관심사이다. 일자리가 전국적으로 부족한 중에 전북의 경우는 정규 일자리가 더욱 부족하기 때문이다. 그동안 도내 공공기관들이 정규직 창출에 마음을 쓰고 있다고 했지만 그게 말뿐이었던 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그런데 이번에 비정규직 근로자의 정규직 전환 움직임은 그 분위기가 사뭇 다르다. 그동안 심의위가 위원들의 인적 구성을 놓고 갈등을 보이며 난항을 겪었는데 이제 속도감을 내고 있는 것이다. 그래서 행정사안이 연내에 마무리될지도 큰 관심이 되고 있다. 도내 460여명의 비정규직 근로자들을 정규직으로 전환시키는 것은 중요한 문제이다. 사실이지 전북도는 도내 비정규직 종사자들에게 더 많은 기회를 주었어야 했다. 전북도가 애쓰고 있는 것과는 반대로 상황이 갈수록 안 좋아졌으니까 말이다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규 일자리만 늘고 있었던 것이다. 그래서 여기 다시 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 간헐적으로 말해서는

곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규직 취업자들도 바라는 바는 속도감이 있는 약속일뿐이다. 관청은 일자리 창출과 고용안정이 매년 희망사항에 그치고 있음은 안타까운 일이다. 이게 우리 전북 지역의 현실이다. 그러므로 전북도는 취업자들의 눈높이에 맞는 일자리 창출을 계속 도모해야 한다. 도내 근로자 중에 비정규직 종사자가 40%를 넘고 있다는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 나란했던 것은 말이 안된다. 관청은 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 역지사지해야 한다. 그런 점에서 이번에 비정규직 근로자 460여 명에게 정규직 기회가 주어지게 된 것은 그 의미가 크다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 중에 비정규 종사자들을 정규직 근로들로 끌어올리게 됨은 대견스런 일이다. 아직은 그게 만족스러운 수준은 아니지만 그래도 밝은 소식이라면 밝은 소식이다. 이제 전북도는 더욱더 분발해 예전과 달라진 모습을 보여줘야 한다. 비정규 근로자들의 입장을 진실로 헤아리고 공감해 달라는 당부이다.

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**