

건강 칼럼

사상체질 · 체형별 허리디스크 예방하기

**허리** 디스크는 무엇일까?  
 허리디스크는 허리의 척추 사이에 있는 말뚝뚝한 디스크가 한쪽으로 불거져 나오면서 허리와 다리로 내려가는 신경을 눌러서 나타나는 증세다. 그래서 불거져 나온 디스크를 다시 들어가게 하거나 잘라내어서 없애면 된다.  
 수술을 한다든 부작용 없이 잘 잘라내어 제거하면 된다. 그러나 디스크가 나오게 된 원인이 없어지지 않는다면 디스크는 다시 재발하게 된다. 그러나 수술한 부위의 디스크는 없어졌지만 대상이던 디스크가 없어지면 그 위, 아래에 있는 디스크에 영향을 주어 다시 재발을 하게 되는 것이다.  
 한의학적으로는 균형이 깨진 체형을 바로잡아서 불거져 나온 디스크를 들어가게 하는 것이다.  
 좀더 근본적으로 본다면 디스크가 나오는 것도 각각의 체질에 따라서 다른 원인에 의해 나타나는 체질별 체형에 따라서도 다르기 때문에 각 체질과 체형에 따라서 치료하는 것이 필요하다.

▲ 각각의 사상체질에 따른 치료는 어떻게 할까?  
 꼼꼼하고 내성적인 소음인은 신대비소(腎大脾小)한 체질로 허리는 강한 편이나 소화기가 약한 체질이다. 그래서 다른 체질에 비하여 허리의 통증은 잘 안 생긴다. 구조적으로 골반이 크고 흉곽이 좁기 때문에 허리에 주는 부담이 상대적으로



김수범  
우리한의원장

로 적다. 그러나 겨울철이나 추위가 심하거나 긴장을 많이 하거나, 소화 기능이 떨어지거나, 배가 차지는 경우에 허리에 영향을 주어 허리의 통증이 오는 경우가 많다.  
 따라서 과로하지 말고 몸을 따뜻하게 하는 것이 중요하다. 소화기의 기능이 나빠지면 전체적인 체력이 떨어지며 허리의 기능도 자연히 떨어지게 된다. 허리를 보하기 위한 보양식으로 추어탕을 권할 만하다. 평소에도 먹기 좋은 차로는 허리를 튼튼하게 하고 신장기능을 보해주는 두충차가 좋다.  
 직선적이고 행동이 빠른 소음인은 비대신소(脾大腎小)한 체질로 소화기의 기능은 강하나 신장의 기능은 약하여 다른 체질에 비하여 허리의 통증이 많다.  
 체형적으로도 상체는 발달하고 하체가 약한 역삼각형의 체형이다. 그래서 신체구조적으로 비아도 발달된 상체를 약화 허리로 지탱을 하거나 허리의 통증이 많이 올 수 있는 특성을 갖고 있다. 또 화와 열이 상승하기 쉽고 하초(下焦)의

음기가 부족하여 허리의 통증이 오기 쉽다. 따라서 항상 마음을 안정시키고 과음, 과로하지 않으며, 화와 열이 안 오르게 하고 기(氣)가 단전에 쌓이도록 명상이나 단전호흡을 하는 것도 좋다. 허리를 보하는 보양식으로는 돼지의 사골을 이용한 감자탕이나 돼지창추나 사골을 이용한 음식이 허리에 좋다. 차로는 화와 열을 내리고 음기를 보해주며 허리를 튼튼하게 하는 구기차차가 좋다.  
 느긋하고 참을성이 많고 고집이 센 태음인은 건대폐소(肝大肺小)의 체질로 음식물을 흡수하는 기능은 강하나 발산하는 기운이 약하다. 체형적으로는 허리가 강하여 쉽게 허리디스크가 오지는 않는다. 그러나 흡수하는 기능이 강하다보니 무엇이든 잘 먹고 비만하여 지면서 기혈의 순환이 안되어 허리디스크가 오기 쉽다. 또한 행동보다는 마음만 앞서는 특성이 있어서 운동을 적게 하는 편이다. 그래서 자연히 비만이 많이 오고 습담이 많이 쌓여 허리의 통증이 많이 오게 된다.

따라서 평소 적당한 운동과 목욕을 자주 하며 혈액순환이 잘 되게 해야 한다. 과음, 과식을 피하여 성인병이 생기는 것을 막고 몸에 습담이 생기지 않게 하는 것이 좋다. 만일 비만하다면 먼저 살을 빼는 것이 중요하다. 허리를 보하기 위한 보양식으로 쇠꼬리곰탕이나 쇠고기 찜닭을 먹는 것이 좋다. 허리의 순환을 좋게 하는 오야리뿌리차를 마시면 좋고 살을 빼기 위하여서는 울무차가 좋다.  
 저돌적이고 영욕심이 많고 안하무인적인 태양인은 폐대간소(肺大肝小)한 체질로 발산하는 기능이 강하고 흡수하는 기능이 약하다. 체형적으로 목덜미가 발달하고 허리가 가장 약하다. 저돌적이며 상승하는 기운이 강하여 상체는 강하고 하체는 약해지기 쉬워 허리의 통증이 잘 온다. 가끔은 아무 이유없이 다리의 힘이 빠지면서 오래 걸지 못하는 증상이 나타날 수 있다.  
 그래서 여러 검사를 하여 비아도 아무 이상이 없게 나오는 경우가 많다. 따라서 화를 적게 내고 마음을 안정시키며 기를 아래로 내려주는 것이 좋다. 고열량의 음식은 피하고 담백한 음식을 먹어 위로 오르는 기를 내려주는 것이 효과적이다. 허리를 보하는 보양식으로는 해삼과 새우를 이용한 음식을 먹으면 담백하면서도 기를 내려주고 허리를 보하여 준다. 차로는 기를 내려주고 허리를 튼튼하게 하는 오기피차가 좋다.

독자제언

황당한 112신고 이야기

“고양이가 울어 잠을 잘 수가 없다.”  
 “술 마시느라 차비가 없으니 집까지 태워다 달라.”  
 “아파트 공동 현관문을 열어 놔서 좋다.”  
 신고자가 느꼈을 불편이 범죄신고 번호인 112를 누르만큼 불편부당했다 손 치더라도 쉽게 수증할 수 없는 내용들이다.  
 112가 범죄신고 뿐 아니라 대한민국의 모든 생활불편 민원을 처리해야 하는 가장 민원종합신고센터화 된 듯한 착각에 빠질 지경이니 말이다.  
 신고자는 신고내용에 아랑곳없이 경찰에 신고했으나 모든 게 처리될 것으로 기대한다.  
 납득이 안 가는 신고를 해 놓고도 초시계를 들고 경찰관이 언제 도착할는지 시간을 재는 시늉으로 정당성을 부여하며 또 다른 논쟁거리를 양산한다.

이 나라에서 그들의 요구에 부응하려면 업그레йд된 슈퍼팬이러야 가능할 듯하다.  
 신고자의 항변도 일품이다.  
 “고양이가 울어 숙면을 취하지 못해 내일 스케줄을 망치면 경찰이 책임져라”, “집에까지 걸어가다 사고를 당하거나 감기에 걸리면 경찰이 책임질래”, “경찰이 현관문을 닫으라고 명령해라” 등등.  
 이쯤에서 범죄로부터 안전해지기 위해서만 112를 호출하라고 당부하고 싶다.  
 상담이 필요하면 110을 누르면 되고, 생활불편 민원신고는 각 자치단체 민원해결 전화 120을 누르면 된다.  
 자칫하면 한 통의 이기적 신고로도 벌금도 물고 전과자로 전락할 수도 있으니 각별한 주의를 당부하겠다.  
 조남이 군신경철서 112종합상황실

독자제언

겨울철 빙판길 낙상사고 주의하자

겨울철에는 낙상에 의한 고관절, 손목 골절의 빈도가 다른 계절에 비해 급격히 증가한다.  
 국민안전처는 기온이 영하로 내려가 빙판길 낙상사고 위험이 증가하고, 골절환자 발생은 60세 이상 연령층에 집중됐으며 고령보행자의 주의를 당부하고 나섰다.  
 연령층 분포도로 보면 가장 많이 발생한 연령층은 80세 이상이 37%, 70대 32%, 60대 12% 등으로 60세 이상의 비중은 81%였다.  
 안전처는 고령자들에게 발생한 낙상사고로 인한 고관절 부상은 간혹 사망으로까지 이어지는 사례도 종종 발생한다고 한다.  
 이외에도 넘어질 때 반사적으로 손을 땅에 짚기 때문에 흔히 손목 골절이 나타날 수 있다.  
 손목 골절은 변형을 유발하고 손목

에 관절염을 발생시킬 수 있기 때문에 적절한 치료를 받아야 변형 없이 제 기능을 할 수 있다.  
 이러한 겨울철 낙상사고를 예방하기 위해서는 최대한 안전하고 신중하게 움직여야 한다.  
 그밖의 예방방법을 알아보자.  
 첫째, 굽이 낮은 신발을 신고 미끄럼 방지패드가 부착된 신발을 신도록 한다. 둘째, 외출 전 10분 정도 스트레칭을 한다. 셋째, 평소보다 보폭을 줄여 걸도록 한다. 넷째, 두꺼운 옷보다는 얇은 옷을 여러벌 겹쳐 입어 움직임이 원활할 수 있도록 한다. 다섯째, 빙판길은 땅바닥을 보며 걸도록 한다.  
 이러한 낙상사고 예방법을 습득하여 안전한 겨울철을 보낼 수 있도록 하자.  
 정운서 고창경찰서 모양지구대 순경

사설

지금 사랑의 온도탑에 주목해야

1월도 이제 중순으로 접어들었지만 아직은 연초 기분이다. 요즘 며칠 사이 폭설이 내렸는데 이런 저런 생각들이 많다. 한겨울 영세한 빈곤층들의 형편 때문이다. 그들이 어려워 하는 소리가 예전보다 수그러들었지만 지금도 팍팍해 하는 목소리가 들리고 있는 것이다. 그래서 전북도와 각 시군 지자체에 주고 싶은 말이 있다. 그들 영세한 이들을 위한 복지에 관심을 가져야겠다. 연초면 늘 말해왔던 대로 함께 가야 한다는 주문이다.  
 전주시 덕진구 종합 경기장 사거리에 있는 사랑의 온도탑에 시선이 가는 요즘이다. 예년과 달리 사랑의 온도탑이 많이 오르지 않고 있다. 영세한 빈곤층을 위한 마음들이 식어버린 게 역력한데 전북도와 전주시가 다시 열기를 끌어 올려야겠다. 사랑의 온도탑이 제대로 미지근한 상태로 있어서는 곤란하다. 이달말까지 목표한 금액이 모아졌는지라도 막연하게 기대를 걸어서는 안 된다. 지난날 모아진 돈을 유용한 이들이 실망스럽게 하고 분노케 한 것은 사실이다. 그래도 빈곤층을 관심밖으로 밀어내는 것은 바르지

않다.  
 도내에는 생활수급자 말고도 차상위 계층 등 가난한 이들이 많다. 근로 빈곤층 세대도 적지 않다. 그들의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들은 지금, 일자리 불안이며 물가 인상 때문에 고민이 깊어지고 있다. 전북도가 연초에 민생 경제를 살피는 차원에서 빈곤층들의 형편을 돌아보아야 한다. 이말 때면 말해왔던 거 아니냐며 흘러 들어오고 해서 안 된다. 빈곤층을 챙기는 거며 민생경제를 살려야 한다는 것은 상투적으로 주문하는 게 아니다. 그것은 곧바로 전북의 미래가 걸린 문제이기도 하다.  
 전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 그 성취라는 게 결코 쉬운 게 아니다. 지갑 얇은 이들이 위축된 겨울철, 민생 안정은 우선 순위가 돼 마땅하다. 우리 지역은 다른 광역시도보다 빈곤층의 비율이 높다. 전북도와 전주시가 앞장서서 불우이웃 돕기를 독려해달라는 당부이다.

흔들리는 전북 경제가 걱정이다

지금 전북 경제가 걱정이다. 일자리 창출이 어려운 이때, 일자리가 꾸준히 늘고 있어서 문제다. 그렇지만도 청년 인구의 유출이 계속 되고 마당인데 군산 경제마저 흔들리고 있으니 말이다. 전북의 자존을 말하고, 전북의 재류 찾기를 말하지만 어찌 그 지력이 느껴지지 않는다. 그들은 슬로건의 말들이 도청 쪽에서 나온 이후 언론사마다 그걸 받아서 반복해 목소리를 높이고 있지만 찾잔 속의 태풍을 보는 기분이다. 지난해 군산 현대조선소 폐쇄 이후 협력업체들이 어려움을 겪고 있는데 약탈 있는 후속책이 없었던 것이다. 그에 더해서 지금은 군산 지역 쪽에서도 안 좋은 소식이 들려고 있다.  
 전북도는 지역 경제에 대해 무슨 생각을 하고 있는 지 모르겠다. 전북도가 떨치고 있어야 하는데 그게 아니니 말이다. 하는 말은 요란한데 매번 뒤끝이 없으니 답답하다. 말한대로라면 군산 조선소의 회생을 위해 뭔가를 보여줘야 했는데 말이다. 전북도가 군산조선소를 살려내겠다고 천명했으면 뭔가를 보여줘야 맞다. 하다못해 협력업체들의 고충

을 덜기 위해서 그들의 요구를 들어주는 척이라도 해야 했다. 그런데 그 또한 움직임이 미미했다. 늘 주저하고 있는대로 우리 지역의 경제는 전국에서 가장 열악하다. 전북도는 그것을 다시 상기해야겠다. 우리 지역의 경제는 결함으로 문제가 많고 속으로 문제가 많다. 수년 전의 일이지만 마이너스 경제 성장을 기록한 지역도 전국에서 전북이 유일했고, 제작년 경제성장률 0%를 기록한 곳도 전북이 유일했다. 이제 지난해의 사정도 보도될 것인데 아마 오십보백보의 수준일 것이 분명하다.  
 전북도는 침묵하러는 지역 경제를 바로 세워야 한다. 그러려면 전북도가 앞장 서서 나서야 한다. 지역 경제를 살려내려면 반드시 그래야 한다. 전북도가 그 역할을 보여주시지 않는다면 올해도 실업자들이 대량으로 양산될 판이다. 전북도는 각오를 단단히 해야 한다. 일자리 창출이 어렵다면 지금 있는 일자리라도 지켜야 한다. 갈수록 위축되고 있는데 이게 무슨 전북도의 자존이고 이게 무슨 전북의 재류 찾이란 말인가. 전북도는 이제라도 뭔가를 보여줘야 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**