

건강 칼럼

척추 측만증, 신체불균형 해결 먼저

장 시간 이뤄지는 업무와 학업 중 구부정한 자세와 다리를 꼬고 앉는 잘못된 습관, 하이힐 등 굽이 높은 신발을 자주 신거나 가방을 한쪽 어깨로만 메는 습관, 스트레스 등 다양한 이유로 척추측만증이 발생한다.

특히 최근에는 젊은층을 위시해 스마트폰 사용 등 체형불균형과 통증으로 병원을 찾는 사람들이 꾸준히 증가하고 있다.

척추측만증이란 일자로 곧게 뻗어 있어야 할 척추가 S자 모양으로 휘어진 형태를 말하는데 초기에는 대부분 큰 통증이 없어 이를 대수롭지 않게 생각하는 경우가 많다.

때문에 척추측만증이 발병했다더라도 치료를 미루는 경우가 적지 않다.



김상범

푸른솔재활의학과 원장

다. 하지만 조기치료가 이뤄지지 않으면 증상이 심해져 허리디스크와 같은 척추질환까지 악화될 수 있으며, 척추의 변형으로 내장기관에 압박을 가하는 등 악영향을 끼칠 수 있다.

흔히 척추측만증 치료를 위해서는

반드시 수술이 필요하다고 생각하는 이들이 있다.

그러나 척추의 굽은 각도가 40~50도 이상이거나 혹 통증이 심한 경우라면 수술을 통해 치료해야 하지만 이와 같이 정도가 심하지 않은 경우라면 수술 없이 충분히 척추측만증 교정이 가능하다.

보통 운동치료, 도수치료 등의 프로그램을 통해 통증치료를 효과적 이면서도 비틀어진 체형을 교정해 신체의 전체적인 밸런스를 잡을 수 있다.

다양한 교정 프로그램을 통해 신체의 중심근육을 강화시키고 근육 밸런스를 잡아줌으로써 척추측만증 등 신체 불균형을 해결할 수 있으며 약물 사용하거나 수술을 하지 않기 때문에 부작용이나 절개에 대한 부담감도 덜하다.

이러한 체형교정 프로그램은 비수술적 요법인 만큼 고령자도 안전한 시술이 가능하다.

하지만 환자의 근육 및 근력상태를 면밀히 파악해 개개인에 적합한 맞춤형 치료를 해야한다.

독자제언

범죄피해자 지원제도 이용하세요

“피해자를 위한 제도가 이렇게 많은지 몰랐어요. 진작 알았다면 이렇게 답답하진 않았을 텐데” 피해자 진담 경찰관 업무를 맡은 후 피해자들에게 종종 듣는 말이다.

경찰은 2015년 ‘피해자 보호 원년의 해’ 선포 후 범죄피해자의 인권과 권리 제고를 위해 각 기관과 협업하여 다양한 시책을 마련하고 기존에 운영되고 있는 신변보호 등 지원체계를 더욱 세분화하며 맞춤형 지원에 힘쓰고 있다.

그간 시행된 피해자 보호 지원을 위한 제도로는 강력 범죄로 인한 충격감소 및 일상생활의 신속한 복구를 위한 현장정리 제도, 강력범죄 피해로 인해 심야시간 수사기관을 방문하여 조사에 입한 피해자들을 위한 여비지급 제도, 범죄 피해자 중 경제적으로 어려운 사람들을 지자체와 협업하여 긴급생계비를 지원하거나 하복 의료비나 장례비 등도 지원하고 있다.

2016년 새롭게 추진된 시책으로는 한국건강관리협회와 협약을 맺고 이주 여성 및 사회적 약자 등 지원 사

각지대에 놓인 피해자들을 위해 건강 검진권을 지급하고 범죄피해평가 제도를 도입, 조사 단계에서 다 털어놓을 수 없었던 피해자의 심리적 충격을 전문위원이 심리 평가하여 보고서 형식으로 작성하고 이를 수사서류에 첨부하여 피의자에 대한 처벌 양형에 참고 할 수 있도록 하고 있다.

이렇듯 피해자를 위한 다양한 제도와 시책이 있음에도 혜택을 받아야 하는 피해자들은 이러한 내용을 알지 못하는 경우가 많다.

각 지자체의 소식지나 대형 전광판 및 게시판을 활용하고 직접 전단을 들고 거리로 나가 캠페인을 벌이며 지속적으로 홍보하고 있지만 ‘내가 범죄 피해자가 되겠나’ 싶은 생각에 눈여겨보지 않는다.

각 기관의 지속적인 홍보도 중요하지만 피해자 스스로 권리를 찾기 위해 현재 시행되고 있는 제도에 대한 깊은 관심이 필요하다.

범죄 피해자 지원 안내 (무주경찰서 청문감사계 063-320-1226)

전성구 무주경찰서 청문감사계 경위

독자제언

추석명절 후 부부간 갈등과 다툼으로 가정폭력 증가

민족의 대명절인 추석이 별로 남지 않았다.

멀리 떨어져 있어 자주 만나지 못했던 일가친척들이 한자리에 모여 반가움과 덕담을 나누며 화기애애한 자리를 갖는다.

그러나 이렇게 즐거워야 할 명절에 가족간, 부부간 갈등과 다툼이 있고 결국 상상할 수 없는 비극적인 사고가 발생하기도 한다.

특히, 혼인을 한 남녀가 시댁과 처가리는 양측의 집안에 가는 것을 꺼려 오죽하면 명절증후군이라는 말이 나올 만큼 부부간의 갈등이 심하다.

평소 부부간에 쌓여 있던 불만과 서움함, 서러움이 자신도 모르게 상대방의 가족들에게 표출되고 부부는 서로를 향해 불신을 가지게 된다.

이것은 일상으로 돌아왔을 때 서로 간에 갈등과 우물감, 배신감이 증진되어 결국은 폭력으로 연결된다.

명절연휴에는 가정폭력 신고가 평소의 50%이상 증가하고 그 중 대부분이

부부간 폭력이다.

추석명절 후 부부간 갈등과 다툼이 극대화될 치닫에 되는 가장 큰 원인은 평소 바쁜 일상생활 속에서 대화 및 여가생활 등 함께하는 시간 부족으로 서로간 소통이 멈춰 있다 가 연휴동안 같이 움직이면서 대화를 시도하려다 보니 거기에서 오는 스트레스와 다툼이 발생하는 것이다.

거기다 당사자들 외에 상대방의 가족들로 인한 갈등은 불길에 기름을 붓는 격이 되어 버린다.

경찰에서도 이번 추석명절 연휴기간 중 가정폭력을 뿌리뽑겠다는 의지를 가지고 예의 주시하고 있고 적극적으로 개입할 예정이다.

이제 연휴가 곧 시작된다.

지금부터라도 부부간 대화 시간을 늘리고 서로의 서움함을 들어주며 같이 공원을 걷는 등 부부간 여가생활을 같이 함으로써 부부간 갈등을 해소하고 즐거운 추석명절 연휴를 보낼 수 있다.

이한수 원안경찰서 남문지구대 경위

도내 문화시설들 운영 실적이 궁금하다

도내 문화 시설의 지난 여름 운영 실적이 궁금하다. 도내 각 지자체들은 문화시설의 현황 파악에 나서야겠다. 도내의 문화 시설 태반이 본래의 설립 목적에서 멀리 벗어나 있기에 하는 말이다.

도내 문화 시설의 운영 실적이 저조한데 시민을 위한 문화 공연도 적었다니 이래서는 안 되겠다. 자치단체장을 비롯해서 문화 시설을 운영하는 이들은 책임 의식을 가져야 한다. 그래서 이번 가을에는 예전과 달라진 면모를 시민들에게 보여줘야 한다.

도내 각 지자체들이 시민들에게 문화 향수의 기회를 주기 위해서 다양한 문화시설을 건립한 것은 잘한 일이다. 그런데 문화시설 태반이 그 취지를 살리지 못하고 있단니 불만이다. 도내 거의 모든 문화 시설이 운영의 묘를 살리지 못하고, 시민을 위한 문화 향수 기회도 많이 제공하지 못하면서 지자체 별로 수십억 원에서 수억 원 단위의 큰 짐을 안고 있는 거라면 운영 방식을 재고해야 한다. 지금부터라도 심기일전하는 정신 태도를 가져야 한다는 지적이다.

열정만 액수의 운영비가 들어갔으면 그에 맞는 실적이 있어야 맞다. 그런데 도내 문화시설 태반이 그러기는 고사하고 지자체에 큰 짐을 안고 있으니 그 모양이 안 좋다. 운영비에 비해 그 수익이 30% 미만이라는 말이다. 문화시설이 지역 주민을 상대로 돈을 벌자고 설립한 것은 아니기에 그 저조한 실적에 대해 핑계를 댈 구석이 없지는 않다. 그래도 핑계는 대지 않게 좋다. 핑계에 도피처를 구하고픈 마음이라면 실제 문화시설을 운영하는 이들이 시민을 위한 문화 행사를 많이 벌였어야 했다.

도내 모든 문화 시설이 저조한 중에 익산 예술의 전당은 해도 너무 했다. 다른 문화 시설들과 오실보백보 수준이 아니냐고 변명을 하기에 그 실적이 매우 저조한 까닭이다. 운영비는 57억9천4백만 원인데 수익은 겨우 1억 2백만 원이라는 말이다. 물론 이같은 지적은 지난 봄철에 있었던 보도를 기억해서 하는 말이다. 익산 예술의 전당 관계자들은 철저부심하는 자세로 올 가을에 핑계를 보여주지 위해서 분발해야겠다.

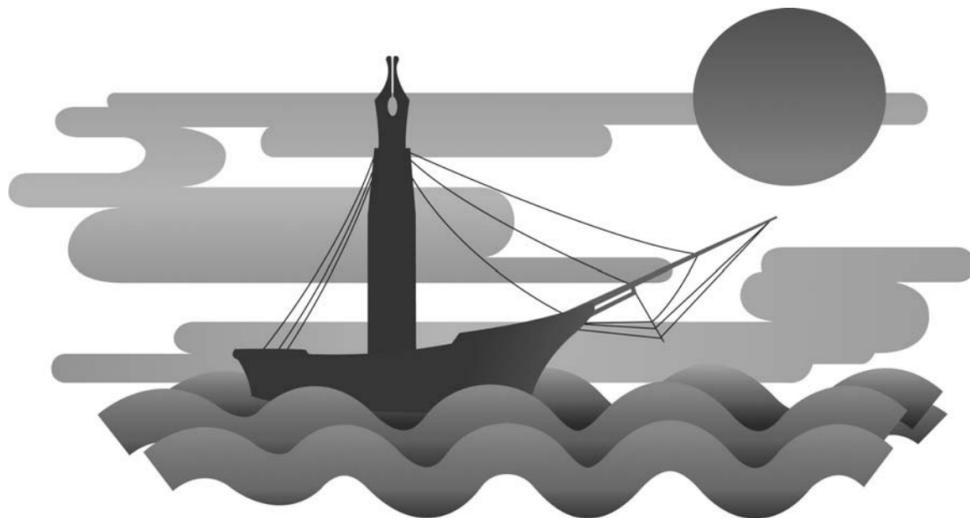
전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사외기고는 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.