

건강칼럼

잘못된 자세, 목디스크·허리디스크·무릎관절통 등 원인

인간이 살아가면서 동반하는 것이 있다. 통증이다. 통증이 없을 때도 있지만 언젠가는 통증으로 고생을 한다. 통증이 있기 때문에 병이 있다는 것을 알기도 하고 병을 치료하기 위하여 노력을 한다. 몸 안의 병이 있는데 통증이 없다면 병이 최악의 상태로 가서 생명에 위협을 느낄 때 비로소 알 수 있을 것이다. 통증이 불편하지만 우리 몸을 보호하는데 꼭 필요한 요소이기도 하다.

통증은 왜 오는 것일까? 원인은 여러 가지가 있다. 외부의 압력에 의하여 타박에 의하거나 칼에 베이거나 하면 통증이 온다. 내부 장기의 병변으로 인하여 통증이 온다. 과도한 근육이나 인대의 손상으로 인하여서도 통증이 온다. 이것이 주로 생각하는 통증의 개념이다. 그런데 이러한 통증이 오는데 또 다른 요인이 있다. 바로 자세의 문제이다.

가장 많이 오는 통증중의 하나는 요통이다. 급성요통이 오는 것은 갑자기 무리를 하여 근육이나 인대에 무리가 가면 통증이 온다. 그러나 만성요통의 경우에는 자세와 관련이 많다. 허리를 너무 구부리거나 너무 일자로 만들거나 한쪽으로 기울어져서 일을 하거나 다리를 꼬고 앉거나 소파에 비스듬하게 앉아서 TV를 보거나 하여 나쁜 자세를 하면 편해 보이지만 요통을 일으키는



김수범
우리한의원장

원인이 된다. 심한 허리디스크의 경우에 척추분 석을 하여 보면 척추, 골반, 요추, 경추 등의 문제가 같이 나타나는 경우도 많다. 경우에 따라서는 요추 부분은 큰 문제가 없는데 경추의 변형이 심하게 나타난 경우도 많다. 이런 경우는 허리도 중요하지만 경추도 같이 치료를 하여주어야 낫는 경우를 많이 볼 수 있다.

경추의 통증, 목의 통증에서도 마찬가지로 목의 통증을 호소하는 분들의 목을 자세히 분석하여 보면 문제가 많다. 일자목, 거북목, 귀부인의 목, 경추축만증, 경추전만증 등의 증세를 대부분 갖고 있다. 기존에 컴퓨터, 노트북을 많이 보아서 오는 경우로 업무상 컴퓨터를 많이 보거나 게임을 집중하는 경우에 일에 너무 몰두하다 보면 자세가 나쁜 것을 알지 못하고 일을 하게 된다.

그러나 목의 통증이 나타나면 그때야 중지를 하는 경우가 많다. 그러나 한번 통증이 오기 시작하면 조금만 무리를 하여도 계속하여 통증이 오는 경우가 많다. 특히 요즘에는 스마트폰을 보는 경우로 인하여 목의 통증이 오는 경우가 많다. 지하철에 보면 모두 고개를 숙이고 스마트폰을 보면서 정보를 얻거나 게임을 하는 경우가 많다. 집중하여 나쁜자세로 오래 있다보면 거북목, 일자목의 증세가 심해진다. 최근 척추분석을 하여 보면 일자목, 거북목, 귀부인의 목 등의 증세가 부쩍 늘어난 것을 실감할 수 있다.

또한 목의 통증이 있어도 요추와 골반의 문제가 더 심각한 경우도 많다. 이런 경우에는 역시 요추, 골반을 같이 치료하여 주면서 경추의 통증을 풀어주어야 한다.

무릎의 통증도 자세에 의해서 오는 경우가 많다. 무릎의 손상으로 인하여 통증이 오는 경우에 인대, 반월판, 연골의 문제라고 하여 치료한다. 물론 이것이 통증의 원인인 것은

아니다. 그러나 한번 더 생각을 하여 본다면 인대의 손상, 연골, 반월판의 손상이 온 원인이 무엇인가를 생각해 볼 필요가 있다. 바로 바른 자세, 잘못된 자세를 오래 하였기 때문에 병증이 나타난 것이다.

경우에 따라서는 무릎에는 아무 이상이 없는데 고질적 통증으로 고생을 하는 경우도 있다.

이것은 아직 조적의 손상을 없지 만 지속적인 압력이 가는 것으로 척추, 골반이 한쪽으로 기울어져 있는 경우이다. 척추와 골반을 바르게 하여주면 무릎의 통증이 호전되는 것을 많이 경험하였다.

어깨의 경우에도 자세와 연관이 많다. 컴퓨터의 마우스를 많이 사용하면서 한쪽손만 사용을 하다보면 몸의 균형이 깨져서 팔과 어깨의 통증으로 고생을 한다. 한쪽으로 가 방을 매는 경우는 배낭형가방을 많이 끼면서 아프고, 배낭형가방을 많이 매는 경우는 등이 굽으면서 어깨가 아픈 경우가 많다.

결론적으로 이야기 한다면 특별한 외부의 외상으로 손상이 된 것이 아닌 경우에는 자신의 자세와 습관을 분석하여 보아야 한다. 자신이 잘못된 자세를 생활하고 있지 않은가 확인을 한 다음에 자신의 잘못된 자세와 습관을 바꾸는 것이 통증을 예방하는 비결이라고 할 수 있다.

독자제언

무관심속에서 높아지는 자살률, 대책 시급

신입 경찰 2년차, 지구대에 근무하게 되면 다양한 사람과 다양한 사건들에 노출된다. 그 중에서도 내 마음을 가장 아프게 하는 것은 바로 자살을 시도하는 사람들에 대해이다.

자신의 삶을 제 손으로 끝내는 심정은 어떨까? 정말 상상이 되지 않는다. 자살을 하는 이유는 매우 다양하다. 경제적인 이유로 신변을 비판하거나, 성적비판, 이전에 사랑했던 사람이 가해자가 되는 데이트 폭력에 노출 되어 자살을 마음먹게 된다. 세상에 존재하는 다양한 사람만큼 다양한 이유로, 본인이 처한 현실을 이겨내지 못하고 자살의 검은 유혹에 빠지게 되는 것이다.

OECD 회원국 중 자살률 1위인 대한

민국. 이 불명예스러운 전당에 1위가 된지도 어언 10년이 넘었는데 우리나라 자살에 대한 대책은 어느 수준에 있는 것일까.

통계에 따르면 2014년 한해에만 약 1만4천 여 명이 스스로 목숨을 끊었다. 우리는 일본이 자살대책법 제정 후 자살률이 30%나 줄었다는 소식에 관심을 가져야 할 것이다. 여기에는 무언가 특별한 대책이 아닌 중앙정부와 지방자치단체가 연계하여, 아동과 청소년 때부터 올바른 교육 실시 및 자살 예방추진체계 강화, 자살 대책 기본법 강화, 관련 예산 책정, 자살 신호 ssa교육 등을 한 것 뿐 이다. 이 모두가 가장 기본적인 방법인 것을 보면 자살은 꾸준하고 따뜻한 관심이 바로 예방책이 아닌가 싶다.

연보배 익산경찰서 평화지구대

독자제언

이동학대 근절, 가장 중요한 것은 '이웃들의 관심'

얼마 전 어린이집에서 교사가 아이를 폭행하는 장면이 찍힌 CCTV로 학부모들을 놀라게 한 사건들이 많았다. 하지만 이는 과연 어린이집에서만 발생하는 일인 것일까. 우리는 우리 주변의 아이들도 잘 살펴봐야 할 필요가 있다.

우리 사회에서 '이동학대'를 근절하기 위해 가장 중요한 것은 적극적인 신고로 이어지는 것이다.

보건복지부에 따르면 이동학대는 최근 10년 새 배 이상 늘어났다. 학대로 목숨을 잃는 아동도 10년간 86명에 이른다. 아동학대 중 87%가 가정에서 발생하고 학대 행위의 80% 이상이 친·양부모에 의해 저질러졌다.

신고 되지 않은 아동학대까지 포함하면 어느 정도일지 가늠조차 하기 힘들다. 자기 자식이면 마음대로 해도

된다는 어리석은 생각을 하는 부모들, 그리고 얼마 싶으면서도 자기를 일이 아니니 상관하지 않고 방관만 하는 이웃들. 이러한 무관심이 부른 결과는 참혹하기만 하다.

이동학대는 대부분 가정 안에서 부모에 의해 행해지기 때문에 발견되기도 신고 되기도 어렵다. 그래서 가장 중요한 것이 바로 이웃들의 관심이다. 먼저 아이들의 울음소리, 비명, 신음 소리가 계속되거나 명, 상처 등이 시간차를 두고 지속되는 경우, 계절에 맞지 않거나 깨끗하지 않은 옷을 계속 입고 다니는 경우 또한 유치원이나 학교에 가지 않고 동네를 배회하는 등 이러한 학대가 의심되는 상황들을 보게 된다면 주저하지 말고 112로 신고 해줄 것을 당부한다.

윤성호 진안경찰서 경무과 경사

사설

지역 발전 현안 사업들 지지부진하다

전북도는 도민들의 시선을 끌어야 한다. 지역 발전 현안사업들이 너무 지지부진해서 하는 말이다. 지역 발전을 약속한 사업들마다 왜 그러는지 모르겠다. 중앙정부가 예산 편성에 인색한 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 남의 뒷만하기에는 세월이 아깝다. 정부 쪽이 원망스럽다고 말만 되어서는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다. 전북도 또한 그 책임이 작지 않다는 지적이다.

지금 이대로는 불만인 사업들이 적지 않다. 우선 새만금 내부 개발사업이 그렇다. 새만금 내부 개발이 시원스럽게 추진되지 않으면서 워낙 시설을 두어야 한다는 니 카지노를 두어야 한다느니 하는 귀 시끄러운 소리가 나오는 것이다. 정말이지 이래로라면 새만금 사업의 완공은 현재 살아 있는 세대하고는 상관없다. 이들 세대가 주역이 되는 30년 즈음에도 어려울 것이다. 그래서 손자 세대가 주역이 되는 그때쯤 돼서야 대도시 아리움이 가능할 거라는 말이 나오는 것이다.

새만금사업이 그러니 다른 사업들이야 터럭덜 거라는 것은 보나 마나이다. 언젠가도 지적했거니와

전주의 탄소클러스터 사업과 익산의 식품클러스터 사업도 지지부진한 것은 마찬가지이다. 전북도의 청사진대로라면 오래전에 완공돼 있어야 할 것들이 아직도 처음 모습 그대로 추진하는 모양새만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못마땅해 할 지도 모르겠다. 국책사업들이 추진되고 있다지만 우리 지역이 다른 지역에 비해 낙후돼 있는 것은 부인할 수 없다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다. 전북의 오늘을 과거와 비교해 달라진 것이 별로 없다. 그 비교하는 게 10년 단위로 뒤돌아 본다면 또 모르겠지만 말이다.

전북도는 지역발전을 위한 현안사업의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 도민의 기대를 충족시키기에는 갈 길이 멀다. 발전 보폭이 마음에 안한다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 앞으로 나가기 위해 매진해야 한다. 전북도는 정부의 적극적인 지원을 이끌어내지 못한 것을 반성하지 않으면 안 된다. 그러므로 전북도의 브레인들이 더욱 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

농생명 산업, 발전 방향이 뚜렷해야

농생명 산업의 발전 방향이 뚜렷해야겠다. 전북도는 오래 전부터 농생명 용지 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 그래서 농생명 산업의 발전 목표가 계속 뚜렷해야겠다. 농생명 산업의 발전 도모는 그냥 해보는 말이 아니다. 도민들은 전북도가 농생명 산업의 미래 비전을 제시한 것에 큰 기대를 걸고 있다.

전북도는 말했던 바 농생명 산업 허브화에 힘을 기울여야 한다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 전북도가 밝힌 삼락농정 구상이 그 대표적인 사례이다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 '보람 찾는 농민' '계 값 받는 농업' '사당 찾는 농촌'을 위한 것이다. 전북도가 발표한 대로라면 삼락농정은 도정 최우선 과제 중 하나이다. 그런데 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현은 말처럼 쉬운 것이 아니다.

지금 추수철을 맞아 논을 갈아엎는 농가들이 하나 둘이 아니라 울해 쌀값 폭락이 장난이 아니기

에 그럴 것이다. 쌀값 폭락의 원인을 농민들은 하나같이 외국쌀 수입이라고 성토했고 있다. 역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 농생명 산업의 발전 목표로 협상이 타결돼 정식 서명을 한지도 이제 오래 됐다. 그 체결로 해서 거대 시장이 열렸다면 반색했지만 그제 농가들의 입장을 대변한 것은 결코 아니다. FTA는 농가들에게 마이너스로 작용했고 앞으로 더 그럴 것은 불을 보듯 뻔하다. 해마다 반복되는 농민들이 시위를 보면서 전북도는 뭔가 느끼는 게 있어야 한다.

전북도의 '삼락농정' 비전은 매우 중요하다. 농생명 산업의 허브화도 그렇다. 전북도도 잘 알고 있는 그대로 농생명 산업의 발전 목표가 뚜렷해야 한다. 농생명 산업의 활성화를 위한 전담부서가 필요하다는 주장도 그 연장선에서 나왔다. 전북도는 농생명 산업의 발전 목표를 더욱 뚜렷하게 해야 한다. 농가들의 경제적 실익을 창출하기 위해서 구체적으로 뭔가를 보여줘야 한다는 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 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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**