

건강칼럼

‘바른자세’ 부분비만, 얼굴주름에도 영향 미쳐

외모에 대한 관심이 점점 높아지고 있다. 생활이 편리해지고 여유가 생기면서 멋있는 외모를 갖기를 원한다. 자연스럽게 바른 자세에 대한 관심이 높아진다.

그리고 자신은 날씬하고 바른 자세를 가지고 생활을 한다고 생각한다. 그러나 팔, 다리, 허리, 목 등의 통증이 와서 체형을 분석하여 보면 그렇지 않은 것에 상당히 놀란다.

목이 앞으로 나와 있거나 등이 굽어 있거나 좌우의 어깨높이가 다르거나 좌우의 골반의 높이가 다르거나 배를 앞으로 내밀거나 등을 너무 꼴뚱하게 세우거나 오리 궁둥이거나 일자 허리거나 일자 엉덩이 등 자기 생각과는 매우 다른 자세로 서 있는 경우가 많다.

또 사진을 찍어보면 꼭 한쪽으로 몸이 기울거나 고개를 약간 기울여 지게 서 있거나 어깨의 높이가 다르거나 목이 한쪽으로 기울어져 있는 것을 볼 수 있다.

또 사진을 찍어보면 꼭 한쪽으로 몸이 기울거나 고개를 약간 기울여 지게 서 있거나 어깨의 높이가 다르거나 목이 한쪽으로 기울어져 있는 것을 볼 수 있다. 얼굴도 보면 얼굴의 이목구비가 바르게 되어있는 것이 아니라 비뚤어져 있는 경

우도 많다. 콧날이 틀어져 있거나 눈의 크기가 다르거나 하악의 크기가 다르거나 좌우의 얼굴이 크기가 다르게 보이는 경우도 있다. 모두 몸의 균형이 안 맞아서 생기는 현상이다.

그렇다면 바른 자세는 어떤 자세인가?

바른 자세를 정확하게 알고 자신 자세를 바르게 하는 것이 중요하다.

정면의 바른 자세를 본다면 양쪽의 눈높이와 귀높이, 양귀의 높이, 양 입술의 높이, 양어깨의 높이, 양 팔꿈치의 높이, 양손의 길이, 양팔의 높이 등이 같아야 바른 자세이다. 좌우의 대칭이 필수로 바른 자세인 것이다. 측면의 바른자세를 본다면 우리의 몸이 일직선에 배열이 되어 있어야 한다.

즉 귀뒤편, 경추의 중심, 어깨의

중심, 몸통의 중심, 골반의 중심, 고관절의 중심, 무릎의 중심, 발목 복숭아뼈의 전방부가 일직선 상에 있어야 한다.

그런데 이처럼 이상적으로 바른 자세를 하는 경우는 드물다. 오래세월을 살아가다 보니 조금씩 변한다. 그리고 전후로 적당한 볼륨이 있어야 보기가 좋다. 가끔은 너무 바른 자세여서 일자목, 일자 척추, 일자 허리, 일자 골반으로 오는 경우도 드물게 있다.

그렇다면 왜 자세가 나빠지는 것일까?

선천적으로 바른 자세를 타고나는 것인가? 아니면 생활을 하면서 몸이 틀어지는 것일까?

부모와 자녀가 함께 치료를 받는 경우에 척추분식을 하여 보면 유사한 척추를 갖는 경우가 많다. 즉 선천적으로 특정한 자세를 물려받아서 생기는 유전적인 면도 영향을

받는 것과 살아가면서 바르지 않은 자세를 하여 영향을 받는 경우가 서로 영향을 주어 체형이 변할 수 있다고 볼 수 있다.

직업적인 면에 따라서 영향을 받는다고 할 수 있다. 직업의 종류에 따라서 특정한 부위를 많이 쓴다면 몸의 균형이 깨지면서 바른 자세에서 벗어난다. 허리를 굽히거나 한쪽의 팔이나 다리에 힘을 많이 주면 체형이 변한다. 평소의 습관적인 행동이나 자세, 공부하는 자세, 컴퓨터를 보는 자세, 앉는 자세 등으로 인하여 체형이 변한다.

하나 더 본다면 바르지 않은 자세는 부분 비만과도 연관이 되는 경우가 많다. 척추가 틀어지면 공간이 생기게 되고 공간이 생기면 그곳에 지방이 쌓여서 볼록해지는 경우가 많다.

척추 측만증인 경우에 옆구리에 공간 부위에 지방이 쌓이게 된다.

또 고관절이 바르지 않고 앞으로 나가게 되면 허벅지 옆구리에 공간이 생기면서 허벅지주머니살이 생기게 된다.

또 골반이 앞으로 기울게 되어도 복부의 지방은 많지가 않은데 이랫배가 나오게 된다. 또 가슴의 흉곽이 내려앉은 경우에는 윗배가 볼록하게 나오는 경우가 많고 고개가 앞으로 나가면서 목살이나 턱살이 많아지는 경우가 많다.

김수범

우리들한의원장



기자수첩

무주군에 필요한 환경과수군 ‘전기자동차’

산업발전과 지역개발에 따라 환경오염이 심각하게 진행되고 있다.

환경오염하면 대기와 수질을 대표적으로 꼽을 수 있다.

대기와 수질이 오염 될 경우 건강과 직결돼 집중관리가 필요한 것이다. 대기를 오염시키는 자동차는 배기가스와 브레이크 페달 등에서 엄청난 미세먼지가 발생하고 있다.

눈에 보이지 않는 미세먼지는 사람의 건강을 위협하며 질병을 유발시키는 요인이 되고 있다.

최근 대기오염이 심각해지면서 배기가스가 없는 전기자동차가 등장하고 있다. 이에 발빠르게 정읍시와 서울시, 제주도 등이 관용차를 전기자동차로 전환하며 대기오염 줄이기에 적극 나서고 있다.

친환경자동차 1대구입에 4,500만원, 원속 충전기 설치비 600만원 등 약 5,100만원을 지출한다.



전문선

지방부 무주주재

1회 충전으로 최대 190km를 운행할 수 있으며, 장거리 출장을 자제할 경우 친환경차로서 성능을 발휘하고 있다.

이에 정읍시는 내년부터 전기자동차를 구입시 국비 1,400만원 원속 충전기 설치비 400만원 외에 지방비부담 600만원 추가지원을 검토하고 있으며, 제주도는 국비 외 도비 700만원을 지원하고 있다.

전기자동차는 기름이 아닌 전기를 사용해 배기가스는 물론 미세먼지와

소음이 적어 차세대 친환경차로 부상하고 있다.

청정지역 관광지를 유지하기 위해서는 무주군도 전기자동차 도입이 필요하다. 유럽 선진국들은 도심의 대기오염을 차단하기 위해 전기자동차를 운행하는 지역이 많다.

예로 들면 관광지 스위스는 체르마트 도시에 일반차량은 못 들어오게 하고 마차와 전기자동차를 운행할 정도로 대기환경에 신경 쓰고 있다.

무주군은 어떤 지역인가! '상생의 빛 세계로 뻗어나간다'라는 환경축제, 체험축제, 소득축제로 세계화에 나섰다.

무주군이 반딧불이 관광지로 알려진 만큼 명성에 걸맞게 무주군도 전기자동차를 도입해 반딧불이 청정지역을 유지해야 한다.

대기 오염이 심각한 중국에서는 공기를 판매할 정도로 사람들은 건강을

위협받고 있다. 무주군도 중국을 거울삼아 관용 차량부터 배기가스가 없는 전기자동차로 전환해야 할 시라고 본다.

최근 환경부는 전기자동차 민간보급을 위해 차량구입비 1400만원과 충전기설치비용 최대 400만원을 지원하고, 개별소비세, 교육세, 취득세 등 각종 세제혜택도 지원하고 있어 권장할 부분이다.

정부는 전기자동차 인프라 확대를 위해 급속충전기 설치 확대추진과 야파트 단지내 RFID칩 설치도 하고 있을 정도로 자연환경을 보호하기 위해 노력하고 있다.

무주군도 환경과수군 전기자동차를 구입해 청정지역의 이미지가 손상되지 않도록 만전을 기해야 한다. 무엇보다 자연환경을 보전해 군민들의 건강한 삶을 유지 할 수 있는 길을 무주군이 모색하기를 기대해 본다.

사설

중소기업을 위한 지원 꾸준히

전북도가 중소기업을 돕겠다고 나선지 상당한 시일이 지났다. 경영 안정 자금으로 소상공인의 창업을 도우면서 경영도 지원하겠다고 했던 거 말이다. 전북도의 중소기업 살리기는 반드시 그 실적이 있어야 한다. 도내 소상공인들이 최근 들어서 더 힘들어 했기 때문이다. 전북도가 오래 전에 신용보증재단을 통해 도내 1만3천개 기업을 위해 공급할 방침이라고 했는데 그에 대한 실적을 지금쯤 구체적으로 보고할 때도 하다.

전북도가 중소기업을 위해서 마음을 쓰는 것은 당연하다. 소상공인들은 체감 경기가 싸늘하다고 말하고 있기 때문이다. 그런데 문제가 있다. 앞으로도 변화될 기미가 보이지 않는 것이다. 경기가 더 악화될 것이라고 전망하는 사람들이 태반이다. 경기가 지금도 안 좋은데 더욱 안 좋아질 거라니 문제가 심각하다. 디스플레이라면 물가라도 잡혀야 하는데 지금의 현실은 그렇지 않다. 현 정부가 경제 활성화 대책을 내놓고는 있지만 그제 소상공인들의 공감과는 거리가 멀다. 재벌 위주의 경제 정책을 펴고 있는 까닭이다. 전북도가 소상공인들에게 개별

히 마음을 써야 할 이유는 또 있다. 정부가 전복을 확대하고 있는데 중소기업에 대한 지원금도 다른 지자체에 비해서 턱없이 적기 때문이다. 국회 산업통상자원위원회에 따르면 지원금의 70%가 수도권과 영남권에 몰려 있다. 나머지 30% 정도가 다른 지역들에 분배되고 있는 것이다. 그나마 전북은 지원금의 비율이 2년 새 1%p 하락했다.그만큼 도내 중소기업인들에게는 마음을 든든하게 해주는 대상이 적다는 이야기이다. 어쩌서 이런 불평등이 매년 반복되고 있는 것인지 답답한 노릇이다.

전북도가 어려운 중에도 소상공인과 함께 가고 있음은 잘하는 일이다. 그런데 지금도 중소기업 살리기에 역행하는 이들이 있는지 알아봐야겠다. 전체 중소기업의 30% 정도가 적자 상태라는 보고가 있었음에도 은행 쪽에서는 자기를 하고 싶은 대로 욕심만 내는 것은 말이 안 된다. 은행들도 도내 소상공인들의 호소에 귀를 기울여야 한다. 중소기업인들에게 어렵고 힘들어도 영업을 계속하도록 동기를 심어주어야 한다는 당부이다.

탄소산업의 미래를 열어야

전북도는 탄소산업의 미래를 열어야 한다. 탄소산업이 새만금과 함께 전북의 발전을 선도하고 있는 중이라지만 미덥지 않다. 지금 전국을 보자면 광역 시도별로 발전과 낙후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않다. 전북의 주력 산업으로 탄소산업이 도민의 오랜 관심의 대상인데 정부로부터 찬밥 신세를 받고 있으니 섭섭하다. 역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력하다. 전북도는 지역 차별을 당연한 것으로 받아들이는 안 된다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 지역 발전을 위해서 비상한 행보를 보여야겠다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 지금은 충청 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 전북도가 새만금 사업 못지 않게 탄소산업에 마음을 써야 하는 이유이다. 전북도는 탄소산업이 백년 먹거리 사업이라고 여러 번 강조해 말한 터이다.

도민들은 도청에서 5일부터 7일까지 있게될 국제탄소페스티벌에 대한 기대가 크다. 기업과 학계와

연구 기관의 관계자들이 한 자리에 모이기 때문이다. 그 자리에는 탄소분야의 세계적인 석학들도 참여한다는 소식인데 올해의 페스티벌은 예년의 그것보다 그 의미가 컸으면 한다. 전북도가 탄소산업에 대한 기대를 높여야 한다. 탄소 산업에 대한 예산이 편성됐지만 그 같은 액수로는 의미를 찾을 수가 없으니 하는 말이다.

전북도는 탄소산업의 터럭거리 는 모습이 국토 균형발전론 명분에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 그러므로 이익을 제기하지 않으면 안 된다. 그것은 항토의 낙후를 생각할 때 지당하다. 그리고 전북도는 도민을 상대로 현안 사업에 힘을 쏟고 있다고 말만 할 게 아니다. 지역 발전을 위해 노력하고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들에게는 지루할 소홀한 것으로 보일 뿐이다. 도민들이 더 이상 유감을 말하지 않도록 해야 한다. 전북도는 탄소산업의 미래를 열어야 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 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

