

건강 칼럼

잘못된 네가지 체형... 사상체형별 올바른 치료

많은 사람은 바른자세를 하고자 한다. 자신의 몸을 바르게 하여 본다고 하지만 실제 바른자세가 되는 경우는 쉽지가 않다. 대부분의 경우는 조금씩 틀어져 있다. 다만 가벼운 경우, 심한 경우가 있으며 통증이 나타나는가 안 나타나는가가 다르다.

체형이 바르지 않은 상태에서는 바른자세를 하여도 바르게 되지 않는다.

골반이 틀어 있거나 견갑대가 균형이 깨진 상태에서 바른 자세를 하려고 하면 할수록 오히려 더 몸의 균형이 깨지는 경우도 많다.

오히려 몸을 이완시켜 자연스럽게 있는 것이 오히려 더 좋다. 먼저 바른 자세를 이해하는 것이 중요하다. 바른 자세의 체형을 보면, 옆면에서 보았을 때, 아래에서부터, 발목, 복사뼈의 앞쪽, 무릎의 중간, 골반의 중간, 어깨의 중간, 귀의 뒤쪽이 일직선상에 있어야 바른 자세이다.

앞의 정면에서 보았을 때는 코, 입, 가슴중간, 배꼽, 양쪽 무릎의 중간점이 일직선상에 있어야 한다. 정면의 양쪽을 비교하면 양쪽 귀, 양쪽 어깨, 양쪽 팔꿈치, 양쪽 무릎의 높이도 같아야 한다.

뒤에서 보았을 때도 척추가 바르게 일직선으로 되어 있어야 바른 자세이다.

사상체질체형은 각 체질에 따라서 다르기 때문에 체질적인 특성을 감안하여 바른자세를 하여야 한다.

태양인 체형은 목덜미 부위가 발달이 되어 있지만 허리가 가늘고 약하다. 소양인은 흉곽이 발달이 되어 있지만 골반은 약하다. 태음인은 복부가 발달이 되어 있지만 상대적으로 목덜미가 약하다. 소음인은 골반이 발달이 되어 있지만 흉곽은 왜소하다.

사상체질의 체형은 강한 곳을 약하게 하고 부족한 곳은 보충을 하여 중심을 잡아주는 것이 중요하다. 바른체형이 병적으로 변하는 유형을 크게 네가지로 생각할 수 있다.

먼저 요추의 전만이 심하고 흉추의 후만이 심하면서 경추의 전만도 심하게 나타나는 S자형의 경우이다. 이 경우는 복부비만과 요추의 전만이 많이 나타남에서 흉부는 등이 굽어있는 경우이다. 옆면에서 보면 S자형으로 전만과 후만이 과도하게 나타나는 경우이다.

다음은 옆면에서 보면 C자형으로 복부가 앞으로 많이 나가면서 다리

와 어깨부위는 뒤로 나가 있는 상

태로이며, 다시 머리는 앞으로 나가는 형태이다. 복부 비만이 있는 경우도 있고 없는 경우도 있다. 다음은 군인형과 같은 자세로서 엉덩이는 뒤로 빠지면서 오리궁뎅이 형이지만 상체는 꼿꼿하게 세우는 경우이다. 엉덩이 부위는 뒤로 빠지면서 상체는 앞으로 나가며 허리의 긴장이 과도하게 나타나는 형태이다.

마지막으로 일자형으로 엉덩이가 약간 뒤로 빠지면서 척추도 일자로 되면서 경추, 흉추, 요추가 일자로 나타나는 경우이다. 주로 마른 사람에게 많이 나타나고 어깨가 앞으로 굽는 경우가 많다.

일반적으로 위의 네가지 전형적인 형태만으로 오는 경우는 드물다. 전후좌우의 대칭이 안 되면서 한쪽으로 기울어지거나 한쪽어깨와 골반이 서로 높이가 다르거나, 몸통과 골반, 어깨가 좌우가 휘듯이 오른쪽 골반이 앞으로 가면서 왼쪽어깨가 앞으로 나가거나 뒤로 가거나 하면서 여러 가지 형태의 체형이 나타난다.

이렇게 체형의 변화가 일어나면 어깨의 높이가 다르거나 양쪽어깨나 유방의 크기가 다르거나 골반의 높이가 다르거나 머리가 한쪽으로 기울어진다.

X-ray를 분석하여 보면 어깨와 골반의 높이가 다르거나 앞뒤로 나오거나 측만증이 있거나, O다리, X다리와 같은 형태로 다양하게 체형이 변한 것을 정확히 알 수 있다.

이러한 체형의 변화는 목, 허리디스크, 관절통증, 복부통증, 무릎통증 등의 각종 통증의 원인이 되며, 얼굴의 찌그러짐, 유방의 크기 변화, 흉곽의 비틀어짐 등의 다양한 증세가 나타난다.

한의학에서는 체질과 체형을 분석하여 바르게 하여줌으로써 치료를 하고 있다. 한예로 목, 허리디스크 등을 수술하지 않고 치료를 하는데 응용한다. 국소적인 관점에서 디스크가 볼출된 부분만을 수술을 하는 양방적 치료법보다는 몸의 불균형을 잡아주고 전체를 조절함으로써 어긋난 부분이 자연스럽게 들어가게 하는 한의학의 방법으로 치료를 하고 있다.

침, 뜸, 한약, 추나, 매선, 온열치료, 약침, 봉침(봉독), 침도요법 등의 다양한 방법을 이용한다. 즉 전체적인 기혈의 순환을 도와주고 긴장된 곳은 이완시키고 풀어주며 약한 곳은 보충을 해주고 강하게 하여 주며 전후, 좌우의 균형을 맞추어 디스크, 각종통증을 수술하지 않고 치료하여 주고 있다.



김수범

우리의원원장

사설

KTX 증편은 당연한 요구

호남고속철도 증편과 고속화사업이 또다시 관심의 대상이다. 전북도가 지역을 보다 발전시키기 위해서 전라남도 관계자들과 함께 머리를 맞대려는 것은 마음 든든한 일이다. 이제 곧 단풍철이 다가오므로 관광사업을 위해서도 크게 당연한 대응이고 수순이다. 전북도와 관계자들이 머리를 맞대므로 관광사업을 위해서도 크게 당연한 대응이고 수순이다. 전북도와 관계자들이 머리를 맞대므로 관광사업을 위해서도 크게 당연한 대응이고 수순이다.

그러나 전북도가 예전에 밝힌 관광전략이 다시 생각된다. 전북도는 6개 분야 28개 사업에 558억 원을 투자할 방침이라고 밝힌 바 있다. 그리고 2017년까지 2832억 원을 투자하겠다고도 발표했다. 각 시군마다 대표 관광지를 선정해 향후 집중적으로 힘을 실어주겠다고 했다. 전북도가 말하는 6개 분야 사업은 누구나 알아볼 수 있을 정도로 명료하다. 관광지 개발사업, 문화관광 개발사업, 서해안권 개발사업, 지리산권 개발사업, 강변문화관광개발사업, 특정

지역 도로건설 사업 등이다. 전북도가 각 분야에 수십억 원 내지 수백억 원 단위의 거금을 투자하겠다고 했는데 지금 그에 대한 성과 보고가 기대된다. 본보는 관광사업과 관련하여 사설로 주문을 한 적이 여러 번 있다. 관광객을 유치함에 있어 과거와 달라야 한다고도 말했다. 다양한 상품을 내놓고 또 그에 대한 홍보도 활발하게 펼쳐야 한다고도 말했다. 그러므로 전북도가 KTX 증편을 계속 요구하면서 관광객 유치를 위한 전략을 세우고 있음은 잘하는 일이다.

도내 각 시군 지자체는 전주시가 보여준 성과를 모범으로 삼을 필요가 있다. 한옥마을을 찾은 관광객이 천만 명을 유약하고 있으니 말이다. 언론에 보도된 그대로 전주시가 전북 관광을 선도하고 있는 것이다. 그래서 또 다시 전주시에게 주고 싶은 말이 있다. 한옥마을의 명성은 이제 전국적이다. 외지에서 온 사람들에게 한옥마을은 반드시 찾는 필수 관광코스가 되었다. 그러므로 전주시는 코레일 측에 KTX 증편은 당연한 요구라고 말해야 한다.

농생명 산업의 추진 방향 뚜렷해야

농생명 산업의 추진 방향이 뚜렷해야 했다. 전북도는 말할 기회가 생길 때마다 농생명 용지 개발에 공을 들이고 있음을 분명히 했다. 그래서 지금 다시 강조해 말하고 싶은 게 있다. 농생명 산업의 발전 목표가 계속 뚜렷해야 했다. 농생명 산업의 발전 도모는 그냥 해보는 말이 아니다. 도민들은 전북도가 농생명 산업의 미래 비전을 제시한 것에 큰 기대를 걸고 있다.

전북도는 스스로 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 '보랏빛 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사탕 찾는 농촌'을 위한 것이다. 전북도는 처음에 밝히기를 150개 사업을 선정하고 55개 신규 사업도 발굴해 모두 532억 원을 투자한다는 방침이었다.

전북도가 발표한 바에 따르면 삼락농정은 도정 최우선 과제 중 하나이다. 그런데 도내 농가들의

현실을 보면 삼락농정의 실현은 말처럼 쉬운 것이 아니다. 역대 정부는 지난 수년간 여러 나라와 FTA를 체결했다. 그 많은 체결결과 해서 거대 시장이 열렸지만 반색했지만 그게 농가들의 입장을 대변한 것은 결코 아니었다. 그 많은 FTA는 농가들에게 마이너스로 작용했고 앞으로도 그럴 것은 뻔하다. 분명히 그래서이다. 올해도 어김없이 추수철을 맞아서 많은 농민들이 시위에 나섰다. 쌀 값 폭락에 책임을 지라며 눈을 갈아 엮고 거리로 뛰쳐 나와 많은 요구들을 쏟아냈다.

우리 고장은 전통적인 농도로써 한국의 곡창지대라는 명예를 자랑스럽게 생각하고 있다. 그러므로 전북도의 '삼락농정' 비전은 앞으로도 유효하다. 농생명 산업의 허브화도 그렇다. 전북도도 잘 알고 있는 그대로 농생명 산업의 발전 목표가 뚜렷해야 한다. 이같은 주문은 농가 수익 제고를 절실히 인식할 때마다 말했던 바이다. 전북도는 농생명 산업의 추진 방향을 뚜렷하게 잡기 위해 보통 이상의 힘을 내야 한다는 당부이다.

독자제언

가정폭력 피해자들의 사각지대, 다문화 가정

'남편이 때려요! 도와주세요!' 아직 한국어도 익숙하지 않아 어눌한 말투로 도움을 요청하는 신고가 들어온 적이 있었다.

출동을 해보니 신고자는 외국에서 결혼이주한 한 다문화 가정 여성으로, 서로 문화적 차이를 이해하지 못하고 폭력이 발생한 사건이었다.

남편만 믿고 홀로 타국에 왔는데 그 사람에게 폭력에 노출되어 떨고 있는 피해자를 보니 너무 안쓰러울 따름이었다.

한국의 다문화가정을 계속 증가하고 있고 보건복지부에 따르면 2020년에는 결혼이민자와 혼인귀화자가 35만 명이 될 것이라 전망하고 있는 현재 우리는 의사소통과 생각, 문화의 차이

로 인한 발생하는 다문화 가정의 가정폭력에 대해 어떻게 대처해야 할까 경찰에서는 다문화 가정 폭력 진담 경찰관이 지정되어 피해자 상담을 통해 법률 상담을 진행하며, 폭행의 정도가 상해에 이르거나 재범의 위험성이 있으며, 형사입건, 긴급 임시조치 등을 적극적으로 시행하고 있으며, 다누리 콜센터(1577-1366), 다문화 가족지원센터(19개소), 상담소 등 단체와 공동대응을 통한 피해회복을 지원하고 있다.

또한 경찰은 다문화 가정을 위해 각종 언어를 구사하는 통역관들을 통해 신속하고 정확하게 피해자의 의사를 전달하고 보장하고 있다. 연보배익산경찰서 평화지구대

독자제언

내주변 독거노인에게 관심을

우리사회가 산업화에 따른 핵가족화가 가속되면서 나이든 어르신들의 외로움이 더해가고 있다.

독거노인의 비중은 매년 증가하는 반면 그에 비해서 부양가족의 수가 점점 줄어들고 있기 때문이다.

게다가 독거노인의 인구수는 많아지고 있지만 그에대한 생활환경, 교육수준 등은 그수에 비해 대비불충하고 있다. 정부에서 노인성, 경로당 노인대학 등 노인들에 대한 서비스를 제공하고 있다지만 실제로는 잘 이루어지지 않고 있다. 사실 독거노인은 우리가

찾아보면 주위에서 쉽게 찾을 수 있다. 그러나 자신들과 연락하면서 지내는 노인분들은 다행이고 자식들에게 연락이 잘 안되는 독거노인분들도 많은

게 현실이다. 최근 뉴스를 보면 독거노인의 무연고 사망률이 늘어나고 있다. 독거노인들은 죽음후에도 쓸쓸히 시신을 수습할 가족조차 없는 것이다.

이렇게 무연고 사망자가 발생하게 되면 지자체에서 연고자를 찾아 일정기간이 지나도 나타나지 않으면 화장을 한다고 한다.

삶을 살아갈 때 조차도 삶을 살아온 후에도 쓸쓸하게 떠나게 되는 독거노인들.

우리모두 외롭고 쓸쓸하게 여생을 보내고 계시는 주변의 독거노인들과 따뜻한 시간을 보낼 계획을 세워보는 건 어떨까 하는 바램이다. 방북선원산경찰서 남문지구대 경장

Large graphic illustration of a sailboat on the sea with a sun/moon in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정문지' and '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정 한 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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일