

건강 칼럼

우리 몸 바른자세... 전후·좌우·상하 균형 맞춰야

우리 몸 바른자세...전후·좌우는 바르게 걷고 생활하고 있는 것일까?

아마 많은 사람들에게 물어보면 자신은 바르게 걷고 서 있다고 말할 것이다. 그러나 자세히 보면 우리의 몸이 바르지 않은 것을 알 수 있다.

또한 어떤 면에서는 어떤 자세가 바른자세인지 모르고 있는 경우도 많다. 그냥 자신이 편한 자세이고 아프지 않으면 바른자세로 생각하는 사람도 많이 있다.

그러나 건강하고 젊었을 때는 약간의 나쁜 자세도 그대로 넘어갈 수 있다. 나이가 들면서 각종 통증이 나타나며 잘 안 나는 경우가 많다. 한번 몸이 나쁜쪽으로 체형의 변화가 일어나면 원래의 바른 자세로 되돌아가는 것은 쉽지가 않고 변형도 일어난다.

일반적으로 우리 몸의 균형이 깨진 것을 측면을 보고 판단하는 경우가 많다. 일자허리, 일자목, 굽은 등, 거북목, 척추전만증, 척추후만증 등의 대부분 측면에서 보고 판단하는 경우가 많다.

그렇다면 좌우의 문제는 없는 것일까?

잘 알려진 척추측만증이 좌우의 비대칭을 표현하는 것이다. 아주 심한 상태가 아니면 척추측만증이라고 말할 하지 않는다.

그러나 실제 척추분석을 하여보면 좌우가 정확하게 대칭이 되는 경우

는 드물다. 한쪽으로 기울어져 있는 경우가 많다. 좌우의 위, 아래뿐만 아니라 좌우의 전후면으로 불균형이 오는 경우가 많다. 즉 한쪽의 어깨가 올라가면서 또한 앞뒤로도 나가는 경우가 많다. 한쪽의 어깨가 위로 올라가고 앞으로 나가는 경우이다. 또한 골반도 마찬가지다. 좌우의 위, 아래뿐만 아니라 앞뒤로도 골반이 기울어지기 때문이다.

우리 몸을 분석할 때 는 앞뒤면, 전후면만으로 보아서는 안된다. 상하도 같이 보아야 한다. 즉 입체적으로 분석을 하여야 한다.

좌우의 균형이 깨지는 곳은 주로 어디일까?

우리 몸의 어깨와 골반의 균형이 많이 깨진다.

먼저 어깨를 본다면 어깨는 흉곽의 양쪽에 떠 있다. 안전하게 붙은 것이 아니고 어깨의 쇄골부분이 흉골의 윗부분에만 붙어 있으면서 흉곽위에 떠있는 것이다. 그래서 다른 부분보다 가장 활동성이 많고 이동

이 많다. 좌우의 어깨는 서로 연결이 되어 있어서 영향을 주고 받는다. 한쪽 어깨가 앞으로 나가면 상대적으로 반대쪽은 뒤로 나간다. 어깨 관절의 공간이 한쪽은 좁아지고 한쪽은 넓어지면서 한쪽의 인대가 늘어나면서 통증이 오거나 압력이 가해져서 통증이 오기도 한다. 심한 경우에는 인대가 늘어나 끊어지거나 연골이나 활액낭이 압력에 심해져 손상되면서 관절의 뼈에 영향을 주기도 한다.

골반에서도 마찬가지다. 골반과 고관절이 연결이 되어 몸의 균형을 잡아준다. 그러나 어깨와 같이 간단히 볼 수 없어서 전후좌우 앞뒤로 움직이기 쉽게 되어 있다.

골반을 자세히 관찰을 하여 보면 한쪽의 골반이 높거나 앞으로 기울거나 전방으로 돌출이 되어서 균형이 깨진다. 주로는 좌우가 상대적으로 영향을 주어서 한쪽이 앞으로 나가면 반대쪽은 뒤로 밀리게 된다. 한쪽이 위로 올라가면 반대쪽은 내려간다.

물론 전체적으로 골반이 오리공명이나 같이 양쪽이 전방으로 기울어지는 경우도 있다. 그렇지만 좀 더 자세히 보면 오리공명이 된다고 하더라도 어느 한쪽이 더 기울거나 앞으로 나가 있는 것을 알 수 있다. 왜 좌우의 균형이 다른 것일까?

우리는 습관적으로 한쪽을 많이 쓴다. 왼손잡이, 오른손잡이라고 하듯이 어느 한쪽은 힘이 강하고 안정적이며 다른 한쪽은 힘이 약하지만 운동성이 좋은 경우가 많다.

의식하지 않고 무의식적으로 생활을 한다면 항상 어느 한쪽을 많이 쓰는 것을 볼 수 있다. 이러한 생활을 1년 이상 계속하다 보면 몸의 균형이 깨지게 된다.

또한 한쪽의 근육은 발달을 하고 다른 한쪽의 근육은 약화가 되면서 몸의 체형이 변하게 된다.

또한 양쪽의 균형만 잡는 것이 아니다. 위, 아래의 균형도 잡는다. 한쪽의 어깨가 앞으로 나가면 대각선의 반대쪽 골반을 뒤로 나간다.

어깨가 뒤로 가면 골반은 앞으로 나가게 된다. 우리 몸은 항상 자율적으로 균형을 잡으면서 유지한다.

문제는 몸의 균형을 잡아하는데 좋은 방향으로 진행이 되는 경우에는 병이 났고 통증이 없어진다.

반대로 나쁜 쪽으로 진행이 되면 병은 악화되고 통증은 심해진다. 항상 바른 자세를 정확히 알고 바른 자세를 하는 것이 건강을 지키는 방법이다.



김수범

우리한의원장

사설

공무원은 공인임을 명심해야

전북도는 정신을 차려야 한다. 부디 각성하라는 지적이다. 빚없는 지자체를 만들겠다고 나선 마당에 도내 공무원 사회의 모양이 수상하다. 징계를 받은 공무원들에게까지 성과급을 주었다니 어이가 없다. 그것도 열 명 중 아홉 명 꼴로 주었다니 정신이 어떻게 된 것이 아닌지 묻지 않을 수 없다. 징계를 받은 공무원 89명 중 79명에게 지난 5년간 2억 2천4백만원의 성과급을 풀었다는데 그 액수의 많고 적음을 떠나 도대체가 말이 안된다.

공무원은 도덕성이 높아야 한다. 구실수에 오를 처신을 하지 말아야 한다. 그런데 공무원 중에는 그렇지 못한 이들이 있다. 공무원이 돼가지고 징계를 받는 이들이 적지 않은 것이다. 그런데 더 심각한 것은 그 징계 전력이 있는 이들이 나중에 성과급 혜택을 받고 있으니 보통 헛갈리는 게 아니다. 그 같은 짓거리라는 도내 전체 공무원들을 도매금으로 욕 먹게 만드는 일이 아닐 수 없다. 모든 공무원은 뒷자리에 있는

아랫자리에 있던 청렴해야 한다. 그리고 자기의 한계를 지키면서 몸가집을 조심해야 한다. 그런데 공무원 중 일부는 무슨 특권직식을 갖고 있는 것 같다. 이번에 징계 전력자까지 성과급을 준 것은 바로 그 극명한 사례가 아닐 수 없다. 저번에도 말했지만 도민들이 공무원에게 바라는 바는 한결 같다. 공무원은 공무원다워야 한다. 이것은 기본적인 요구이다. 그런데 도내 공무원 사회가 이 기본적인 요구를 무시할 정도로 무감각해졌으니 문제이다.

공무원의 본분이 무엇인가. 도민의 기대에 부응하고 공익을 도모하는 것이 아니겠는가. 공무원 사회가 집행을 조심하지 않고 막 나간다면 글자 그대로 꼴불견이다. 그러므로 여기 명도박아야 할까. 가나와 도민의 정서에 반하는 일탈 행위는 곤란하다. 그러니까 도민들이 공무원들을 향해 빈축과 야유를 보내고 있는 것이다. 다시는 뻔뻔하고도 영종한 짓거리로 여론의 도마에 오르지 말아야겠다.

전북도의 빛 없는 지자체 만들기

전북도가 빛없는 지자체 만들기에 몰입하겠다고 천명했다. 도민들은 그에 대해 기대가 크다. 그런데 전북도는 지금 이런저런 생각이 많을 터이다. 전북도의 살림살이 성적표는 매년 미덥지가 않았던 것이 사실이다. 우리 지역의 경제가 전국에서 가장 열악하다는 평가가 있었음을 다시 상기하지는 전언이다. 그런데 어떤 이는 이같은 지적에 대해 불쾌한 반응을 보일 지 모르겠다. 매년 하는 소리가 그렇고 그렇지 하면서 말이다.

그러나 지역 살림의 형편을 냉소적으로 볼 게 아니다. 이는 알고 있었지만 지역 경제는 걸으로도 문제가 많고 속으로도 문제가 많다. 전북도가 잊지 않고 부심해야 할 것이 있다. 수년 전의 일하기는 하나 마이너스 경제 성장을 기록한 지역이 전국에서 전북이 유일했다. 그 부끄러움을 망각해선 안될 기록이다. 현재 마이너스 상황이 아니라해도 전북도는 지역 경제의 현주소를 직시해야 한다. 그 직시하는 마음 바탕 위에서 전반적으로 살림살이의 내실을 기해야 한다.

전북도는 살림살이를 잘 하고 있다는 평가를 받고 있는 몇몇 지

자체를 정면교사의 사례로 보아야 한다. 어쩔 수 없이 무리를 하면서 오래도록 속앓이를 했을 것을 짐작 못하는 바는 아니다. 전북도가 빛없는 지자체를 만들겠다고 말한 것을 보면 그동안 지역을 위한 살림살이 때문에 얼마나 고생이 왔는지 짐작할 만하다. 그래도 전북도는 먼저 허리띠를 졸라매는 모범을 보여야 한다. 도민들의 살림살이 현실을 보면 답답하다. 소득은 전국 최자이면서도 전국 최다라는 진단이다. 직장이 있는 이도 밑바닥에서 허덕이고 있는데 직장이 없는 이들은 어쩔 것인가.

전북도는 빛없는 지자체를 만들겠다고 말한 이상 평가를 보여주어야 한다. 알뜰한 살림살이를 위해서는 생각을 바꾸어야 한다. 구조적으로 문제가 있는 부문이 있는 지 체크해봐야 한다는 이야기이다. 전북도도 익히 알고 있는대로 국가 부채와 지자체들의 부채가 장난이 아니다. 분명히 그 때 문일 것이다. 현 정부는 살림살이에 쪼들리는 지자체를 골고 보고 있지 않다. 전북도는 빛없는 지자체 만들기를 천명했으므로 지역 살림 규모를 규모있게 해야 한다. 이제 전북도는 평가를 보여주어야 한다.

독자제언

가을 물안개길 등화점등 운행 필수

자동차의 등화장치로는 전조등, 안개등, 차폭등, 미등, 후진 등 여러 가지가 있다. 우선 일출, 일몰시간대와 구름이나 안개가 많이 낀 아침, 저녁시간 시계가 확보되지 않는 기상이라면 우리는 제반 등화를 하고 운행해야 할 것이다.

이는 운전자 자신뿐만 아니라 상대 차량 및 보행자 등에게 내차의 존재를 명확히 알려서 크고 작은 교통사고를 예방할 수 있기 때문이다.

안개가 낀 지역을 통과할 때 주의사항으로는 시인성을 높일 목적으로 자주 상향등을 켜는 일이 있으나 이는 오히려 역효과를 낸다고 한다.

빛이 안개에 의해 굴절현상을 일으켜 운전자의 시야를 혼미하게 하는

결과를 초래하기 때문이다. 요즘 같이 환절기 가을철 아침과 저녁시간대 물안개가 상당히 많이 도로를 에워싸고 있어 시골지역 전동휠체어나 경운기, 오토바이, 사발이 등의 운행이 빈번함을 알고 반드시 안개등과 미등, 전조등을 켜서 운행해 주기를 바란다.

특히 순창관내 쌍치면과 정읍 산내면 구간은 추령천에 의해 물안개가 아주 많이 생기고, 임실 강진면과 하운암, 순창군 인계면 국도 등에서는 더욱 안전운행이 요구되고 있는 만큼 차량의 등화점등을 촉구한다.

우리모두 등화점등은 운전시간 약속임을 알고 실천하여 각종 교통사고를 예방해야겠다.

서정선 순창경찰서 쌍치파출소장 경감

독자제언

안전한 산행 신고하는 방법부터 알아야

천고마비의 계절! 10월 들어 본격적인 가을 날씨로 머지않아 산과 들이 붉고 노란 단풍으로 물들면 가을 산행에 나서는 분들이 많은데 그만큼 안전사고가 빈번히 일어나고 있다.

산악사고는 가을철인 9~11월에 가장 많이 발생하고 특히나 등산객이 많은 주말에 산악사고 발생률의 절반 이상이 집중되고 있다.

산악사고 발생시에는 제일 중요한 것은 신속한 구조요청과 사고 장소에 대한 정확한 설명이다.

왜냐하면 생명을 구할 수 있는 골든타임(Golden Time)을 확보하려면 무엇보다 119의 신속한 현장 도착이 중요하기 때문이다.

그러나 숲이 우거진 산에서 사고 장소를 정확하게 설명한다는 것은 생각

처럼 쉽지 않다. 누구라도 사고 장소를 쉽게 설명할 수 있는 방법으로는 탐방로 주변에 설치된 '다목적 위치표지판'을 활용한 구조요청 방법이다. 대부분의 국립공원에는 탐방로 250~500m 간격으로 다목적 위치표지판이 설치되어 있다. 표지판 기둥에는 현 위치 번호와 공원사무소 및 119의 연락처도 적혀 있다. 사고가 발생하게 될 때 가장 가까운 표지판을 기준으로 설명한다면 사고 장소를 글방과 파악하여 신속한 구조를 받을 수 있다. 구조헬기가 가까이 오면 눈에 잘 띄는 색깔의 등산복이나 수건 등을 흔들어 사고 장소를 쉽게 식별할 수 있도록 한다. 장해진 정읍소방서 하북119안전센터

Large graphic with a boat on water and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for giving courage and hope to humans). It includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also lists goals: 진정된 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. and mentions the goal of becoming a '지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.' At the bottom right, it says '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일'.