

건강 칼럼

‘코어근육 운동’으로 면역력 키우고 허리통증도 잡자

코로나바이러스감염증-19(COVID-19)로 인해 건강 적색경보 상태인 요즘 면역력 강화 운동에 대한 관심이 커지고 있다.

평소 꾸준한 운동으로 건강관리를 하고 면역력을 키운 환자는 감염병이나 외과 수술과 같은 신체 위기 상황을 잘 극복할 수 있다.

의사들이 면역력 강화를 위해 강력히 추천하는 운동은 바로 ‘코어 근육 운동’이다. 코어근육은 ‘코어(core, 중심)’라는 단어 뜻 그대로 몸의 중심인 척추를 둘러싸고 있는 근육으로 허리-골반-엉덩이를 연결하는 역할을 한다.

우리 몸의 아주 깊은 곳에 존재하는 근육이라 직접 눈으로 볼 수는 없지만 최근 코어근육의 기능에 대한 연구가 활발해지면서 중요성이 강조되고 있다. 코어근육은 똑바로 서 있는 자세를 유지하고 무거운 물건을 들어 올릴 때 강력한 힘을 내도록 돕는다.

앉아서 일하는 시간이 많은 현대인은 코어근육이 쉽게 약해질 수 있다. 코어근육이 약한 사람은 요추 염좌(허리가 삐끗하는 담 증상)와 허리통증이 자주 발생하는 반



장해동
순천향대 부천병원 정형외과 교수

면에 코어근육이 발달한 사람은 심근경색이나 암 수술과 같은 위험한 상황에서도 사망률이 낮다는 연구가 여러 논문을 통해 입증됐다.

허리통증 환자에게 코어근육 운동을 포함한 척추 근육 강화 운동은 필수적이다. 단 코어근육 운동은 단기간에 눈에 띄는 효과가 나타나지 않으므로 오랜 기간 꾸준히 해야 한다.

바쁜 현대사회에서 환자들이 빠른 치료를 원하다 보니 의사들도 코어근육 운동의 중요성을 점차 간과하고 있지만 실제로 그 효과를 경험한 환자들은 약을 먹지 않고 운동만으로 허리통증이 좋아진다는 사실에 놀라워한다.

코어근육 운동을 할 때는 자신의 몸 상태에 맞는 운동법을 잘 선택해야 한다. 현재 허리통증이 없고 건강관리가 목적이거나 대부분의 코어근육 운동이 가능하다.

가장 대표적인 코어근육 운동은 ‘플랭크 운동’이다.

엎드린 자세에서 팔꿈치를 땅에 대고 머리부터 뒤꿈치까지 일자를 유지한 상태로 중심을 유지하면 된다. 처음에는 1분도 채 버티기 어려울 수 있다. 만약 특정한 동작이나 자세에서 유난히 통증이 발생한다면 무리하게 하기보다는 스트레칭을 통해 충분히 준비 운동을 한 뒤에 다시 시도하는 것이 좋다.

가장 대표적인 코어근육 운동은 ‘플랭크 운동’이다. 엎드린 자세에서 팔꿈치를 땅에 대고 머리부터 뒤꿈치까지 일자를 유지한 상태로 중심을 유지하면 된다. 처음에는 1분도 채 버티기 어려울 수 있다. 만약 특정한 동작이나 자세에서 유난히 통증이 발생한다면 무리하게 하기보다는 스트레칭을 통해 충분히 준비 운동을 한 뒤에 다시 시도하는 것이 좋다. 추간관탈출증(일명 디스크 파열)

이 있는 환자가 코어근육 운동인 윗몸일으키기를 할 때는 허리를 구부리는 각도를 줄이고 고개를 약간만 숙여 복근 수축에 집중하는 자세가 좋다. 추간관탈출증은 약해진 추간관(디스크) 일부가 밀려 나와 신경을 압박하는 질환인데, 허리를 과도하게 구부리면 척추뼈 사이에 위치하는 추간관이 더 눌리게 된다. 추간관탈출증 환자가 아침에 일어나자마자 허리를 숙여서 세수할 때 심한 통증을 호소하는 것도 같은 이유다.

본인 몸에 맞는 코어근육 운동법을 찾으려면 현재 몸 상태를 점검하는 것이 무엇보다 중요하다. 코어근육은 충분히 자극을 받았는지, 척추기립근의 불균형은 없는지 등에 대해 척추 전문의 진료와 MRI 촬영을 통해 구체적인 진단을 받는 것이 선행돼야 한다.

멋진 근육을 만들거나 지방을 빼는 운동도 좋지만, 코어근육 운동을 통해 척추 주변 근육의 힘을 길러 요통을 예방하고 퇴행성 질환이나 갑작스러운 감염병 위기상황에 대처할 수 있는 면역력을 키우는 것 역시 우리 몸의 내실을 다지는 중요한 건강 관리법이다.

사설

코로나19 계속 경계해야

코로나 19가 수그러들 기미를 보이지 않고 있다. 계속 주의하고 계속 조심하고 계속 경계해야겠다. 서울 경기 쪽에서 보고되는 코로나 확산 뉴스를 보면 두려움을 떨칠 수 없다. 그쪽 신규 확진 환자의 수가 대구와 경북을 상회하고 있다.

서울 구로구 콜센터 집단 감염 사태도 문제지만 성남에 소재한 은혜의 강이라는 이름의 교회와 서울에 소재한 몇몇 개신교회에서 발생한 감염이 나쁜 본보기로 떠오르고 있다. 그런데 이번에는 대구의 한 요양병원에서 집단 감염이 발생했다.

은혜의 강 교회가 보여준 불행은 많은 것을 생각해 한다.

개신교회 그 교회는 분명히 신천지 집단의 감각없는 반사회성을 통째로 터이다. 그렇다. 신천지 집단은 코로나 19의 처음 운상이라는 점에서 꾸짖음의 대상이 아닐 수 없다. 그런데 은혜의 강 교회가 보여준 행태도 매도의 대상이다. 그들은 방역 당국의 호소에 따라야 했다. 그런데 그렇게 하지 않았다. 소금물 입속 분무 소독 후 현장 예배를 강행한 것이다. 그리고 입속 분무를 해준 사람이 다른 누구도 아닌 목사의 아내였다는 것이 추후 드러났다. 현금 때문에

현장 예배를 강행했을 거라고 짐작했는데 그게 틀리지 않았다. 사실을 쓰고 있는 현재 전국적으로 확진 환자가 8413 명이나 되고 사망자도 91명이나 되는 것은 보통 사태가 아니다.

보나마나 독자가 이 글을 읽고 있을 때면 확진 환자 수와 사망자의 수가 달라져 있을 것이다.신규 확진 환자가 감소세라지만 그래도 하룻밤 사이 수십 명이 새로 집계되고 있는 것은 염연한 사실이다. 계속 확진 환자가 발생하면 의료진의 피로가 누적될 터인데 앞으로가 걱정이다.

전북도는 도내 교회들에게 일요일예배와 다른 집회도 계속 자체 해 줄 것을 호소하고 있다.

그것은 당연한 요구이다. 전북도의 그러한 적극성과 교회들의 순종적인 협조 덕에 우리 전북이 다른 광역시도와 달리 안전한 지역이 되고 있다. 그런데 여기 전북도와 방역 당국에 당부할 것이 더 있다.

코로나와 관련된 가짜 뉴스들을 색출해 내야겠다.

그리고 확인되지 않은 코로나 퇴치 정보들이 범람하고 있다. 성남의 은혜의 강 교회가 보여준 소금물 분무 소독도 가짜 정보에 의한 것일 터이다.

독자제언

음주운전, 이제는 완전히 근절하자!

코로나19 바이러스로 인해 한참 시끄러운 요즘, 여전히 음주운전으로 인한 사건·사고가 끊이지 않고 있다. 계속적인 음주운전 근절 홍보에도 불구하고 여전히 기습을 부리는 ‘도로 위의 흉기’ 음주운전 차량들, 경찰청 통계에 따르면 음주 운전자는 연평균 25만 명으로 매년 음주운전 교통사고 사망자는 무려 7000여 명에 이른다.

‘음주운전은 하면 안 된다.’는 법적, 사회적 규범에 대해 잘못됐다고 말할 수 있는 사람은 없을 것이다. 그러나 이와 같은 국민적 인식에도 불구하고 음주운전은 근절되지 않고 있는데 과거 운전자의 혈중알코올농도가 0.05%를 넘어야 처벌이 가능하더니 ‘이 정도는 괜찮겠지’라는 안일한 생각이

로 음주운전을 하는 경우가 많았다. 이에 도로교통법이 개정되어 작년 6월 25일부터 음주운전 처벌기준이 강화되어 혈중알코올농도 0.03%부터 운전면허 정지 수처에 해당하고, 면허 취소 기준 역시 0.10%에서 0.08%로 낮아졌다.

하지만 여전히 음주운전으로 인한 사건·사고가 발생하고 있다. 운전자들 모두 음주운전의 위험성 및 심각성은 잘 알고 있다. 이제는 성숙된 시민 의식을 행동으로 보여주어야 할 때이다. 처벌이 무서워 못하는 음주운전이 아닌, 피해자가 자신의 가족이 될 수도 있다는 운전자 스스로의 인식 전환으로 더 이상 음주운전으로 인한 안타까운 사고가 발생하지 않길 바란다.

유정현 고창경찰서 흥덕파출소 순경

출발 전 안전띠는 필수입니다

지구대에서 근무할 당시 차량 교통사고 신고가 들어와 현장을 다니다 보면 한 가지 공통적인 현상이 있었는데, 안전띠를 착용한 운전자나 동승자는 큰 사고가 발생하더라도 약간의 찰과상 등 경미한 부상을 입는 반면, 같은 사고에도 안전띠를 메지 않는 사람은 중상 내지는 사망에 이르는 안타까운 경우를 종종 볼 수 있었다.

이론차 안전모 미착용도 대부분 위와 마찬가지로 경우가 나타난다. 2018. 9.28일부터 모든 도로에서 전 좌석 안전띠 착용이 의무화 되어 수많은 단속과 계도에도 불구하고 여전히 안전띠와 안전모가 자신을 지키는 생면선인지 심각성을 인식하지 못하고 안전띠를 메지 않고 운행하는 일

부 운전자들이 있다.

그들 중 대부분은 ‘귀찮아서’, ‘습관이 되지 않아서’ ‘나는 안전할거야’ 라든가 그냥 안전띠가 불편해서 하지 않는 등 안일한 생각을 하고 있는 몇몇 운전자들인데, 사고는 내가 운전을 잘한다고 해서 안 나는 게 아니라 도로상황과 다른 차량에 의해서도 사고가 발생할 수 있기 때문에 차를 타면 가장 먼저 자신과 동승자가 안전띠를 했는지 확인하고 출발하는 습관을 들이는 것이 가장 중요하다.

어는 것보다 편리하며 큰 비용과 시간이 들지 않는 기본적인 최고의 안전장치는 차량에 탑승하면 우선적으로 안전벨트부터 매고 운전하는 생활습관을 명심하자.

신해지 남원경찰서 교통관리계 순경

구독 · 광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

도로 노후화 이대로 괜찮은가

국도며 지방도며 노후화가 목도되고 있다. 이같은 지적을 오래전부터 해왔는데 변화가 없으니 답답하다. 도내 도로 상태를 이대로 지켜만 보고 있을 게 아니다. 좀 오래된 보도이기는 하지만 도내 시설 개량 대상의 도로는 국도가 여덟 구간이고 지방도는 아홉 구간이었다. 열악한 재정 형편을 핑계대는 말만 되뇌일 게 아니다.

전북도는 교통 인프라 구축을 위해서 의지를 다져야겠다. 영호남 SOC 공동건의문을 채택한 것과 관련해 세월을 기다려선 안된다. 오랜 시일이 지났는데 여태 후속 움직임이 없으니 이상하다. 전북도는 예전에 호기롭게 말한 적이 있다. 2030년까지 도로 건설과 철도 건설과 함께 건설 등 113건의 사업을 위해 23조 9천여억원을 투입한다고 했던 게 생각나는 것이다. 그것은 구상은 전에 들어보지 못했을 만큼 원대했다. 2030년까지 멀리 내다본 것도 그랬고 투입액수가 거의 24조원에 육박한다는 것도 그랬다. 전북도가 도민을 상대로 청사진

을 그려보여주는 것도 좋지만 더욱 중요한 것은 추진 의지이다. 현 정부의 국토부가 전임 정부의 국토부하고는 뭔가 다른 모습을 보여줄 것으로 기대되지만 그래도 촉구할 것은 촉구해야 한다. 행여 전임 정부의 그것을 그대로 답답할 수도 있기 때문이다. 전임 정부 때 국토부의 5개년 계획을 보고서 불만을 말했었는데 현 정부의 그것도 오십보백보 수준일 터이다. 전북 뒤의 고속도로 건설이 전국 대비 1.3%에 불과하다니 말이 안 된다.

전북도는 제 목소리를 내야 한다. 세계 잼버리 성공 프로젝트는 정부를 향해 제 목소리를 낼 수 있는 이유가 된다. 도내 도로들의 상태가 부실한데다 신설도로 작업마저 부족하다면 지역의 낙후는 불을 보듯 뻔하다.

전북도는 도로 정비며 도로 신설과 관련해 책임이 크다. 요구의 목소리를 계속 키워야 한다는 주문이다. 정부가 이쪽의 형편에 눈길을 돌리도록 전북도는 더욱더 뛰어야겠다.



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**