



생활 속 허리통증

치료보다 예방... 물건 들어 올릴 때 무릎 굽혀야

겨울이 막바지에 이르고 있다. 겨울은 산행은 만번의 준비를 하고 오르기 때문에 오히려 안전사고가 상대적으로 적은 편이다. 이제 본격적인 봄이 되면 많은 사람들이 산으로 들로 다닐 것이다. 눈과 추위가 물려간 이런 때 일수록 큰 사고가 나기 쉽다. 봄철 산행은 사전에 철저한 준비운동이 가장 중요하다.

사람들은 살아가면서 참기 힘든 요통을 한번쯤은 경험한다고 한다. 척추 질환의 원인은 노화와 유전 그리고 사고 등도 있지만 올바르지 못한 자세 때문에 오는 경우가 대부분이다. 올바른 자세는 우리 몸의 건강을 위해서도 꼭 필요하지만 허리질환을 예방하는데 더욱 중요하다.

◇ 올바르게 물건 드는 방법

조그마한 물건을 들어 올릴 때도 무릎을 구부리고 척추를 반드시 세운 다음 조심스럽게 들어야 한다. 즉 물건은 허리를 구부렸다 펴는 것이 아니라 다리의 힘으로 일어서서 들어 올린다.

또 물건을 좌우에 나누어서 균형이 잡히도록 한다. 특히 무거운 물건을 들 때 허리를 앞으로 구부정하게 굽힌 채 팔을 둘에서 멀리 뻗은 자세로 드는 것은 위험하다. 한쪽 다리를 앞으로 내어 무릎을 굽혀 접근해 들어 올리는 습관이 중요하다.

◇ 올바르게 앉아 있는 방법과 서 있는 방법

허리가 좋지 않은 사람은 고기를 구워 먹을 때 왼쪽 벽에 기대고 오른쪽으로 다리를 뻗으며 음식을 먹는다. 또 소파에 앉을 때도 언제나 왼쪽에 앉아 기대기를 좋아한다.

하루 종일 일하거나 공부하는 사람은 적당한 간격으로 일어나서 허리를 바로 퍼서 뒤로 젖혀주며 좌우로 돌리는 운동을 하면 좋다. 책상에서 책 받침대를 사용해 책을 보는 것이 엎드려서 보는 것보다 허리에 훨씬 무리를 덜 준다. 언제나 고개를 바로 세우고 허리도 바로 펴도록 한다. 게임, 바둑, 오락 등을 할 때도 방바닥에 앉는 것 보다 테이블을 이용하는 것이 훨씬 좋다.

딱딱한 부동자세보다는 한 쪽 발을 약간 앞으로 내밀고 서 있는 것이 좋다. 진공청소기를 사용할 때나 바닥의 물건을 주울 때도 허리를 굽히지 말고 바로 세운 채 일할 수 있도록 자루가 긴 도구를 선택하면 좋을 것이다. 샤워할 때도 어중간하게 엎드리는 자세보다 허리를 곧게 펴고 하는 것이 좋다.

◇ 계단은 올라갈 때만 이용

허리 수술 후에 높은 산을 오르거나 달리지 말라고 주의를 한다. 그 이유는 달기할 때 두 발이 모두 땅에 있지 않고 한발을 내딛을 때 몸무게를 한쪽 발에 전달하기 때문에 많은 하중을 허리가 받는다.

높은 산이나 내려오는 계단의 경우도 몸무게를 모두 한쪽 발에 전달하기 때문에 좋지 않다. 그래서 허리가 좋지 않으면 내려갈 때는 엘리베이터를 이용하고 올라갈 때는 계단을 이용하는 허리에 좋다.

◇ 배개와 침대 올바르게 사용하기

엎드려서 자는 것은 목이 필요 이상으로 돌아가기 때문에 허리에 좋지 않은 자세다.

허리가 좋지 않은 사람들은 방바닥보다 침대, 밤상보다 식탁을, 그리고 소파를 사용하면 좋다. 침대와 식



복구 우리들병원 김대용 원장이 허리통증에 시달리는 60대 환자의 디스크 상태를 설명하고 있다.

허리 곧게 펴고 생활... 침대·식탁·소파 등 사용 권유

강도·시간 고려 꾸준한 스트레칭으로 척추 피로 '싹'

되도록 하면 좋다. 또 천장을 보고 누워 있을 때는 다리에 적당한 쿠션을 넣는 것이 좋다. 하지만 특별히 좋은 자세가 있는 것은 아니며 편한 자세가 좋고 허리에 무리를 주지 않으면 좋은 자세다.

또 쿠션을 등에 받치고 바르지 못한 자세로 TV를 시청하는 것이 허리에 좋지 않아 소파를 권유한다. 또한 침대는 특별한 것은 필요 없고 매트리스가 조금 단단하거나 딱딱한 공기 쿠션이 좋다.

◇ 허리강화 및 유연성 운동하는 방법

허리를 튼튼하게 하기 위해서는 허리 강화운동 및 유연성 운동을 해주면 좋다. 허리에 충격을 주거나 갑자기 몸을 비트는 동작을 삼가고 시간이 날 때마다. 아니 일부러 시간을 내서 수시로 허리와 목 그리고 어깨를 바르게 펴는 동작을 하면 좋다.

잠을 자고 일어날 때도 조그만 운동을 하고 나서 일어나는 것이 좋고, 장거리 운전할 때는 한 시간에 한 번씩 쉬면서 몸을 풀어 주어야 한다. 공부하면서도 반드시 중간에 운동을 해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 강현철 교수, 극미세 X-선 현미경 기술개발

'Nature' 자매지 계재... 신약·표적 항암제 개발 활용 기대 국제 특허



미국, 유럽 등에 국제 특허를 출원했다.

강 교수는 KAIST를 거쳐 광주과학기술원에서 석·박사 학위를 취득하고 미국 아르곤 국립연구소 박사 후연구원, 광구과학기술연구원 고등광기술연구소 선임연구원을 거쳐 2008년부터 조선대에 재직하고 있다.

강 교수는 세계 최초로 mul-

tilayer Laue lens를 이용한 X-선 나노빔 집속 광학계 개발에 성공했으며 이를 응용한 다양한 X-선 현미경 연구 및 극미세 물질 분석 연구를 수행하고 있다.

강 교수는 KAIST를 거쳐 광주과학기술원에서 석·박사 학위를 취득하고 미국 아르곤 국립연구소 박사 후연구원, 광구과학기술연구원 고등광기술연구소 선임연구원을 거쳐 2008년부터 조선대에 재직하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

강현철 조선대(신소재공학과)

교수가 참여한 국제연구 컨소시엄이 획기적인 극미세 X-선 현미경 기술을 개발하고, 관련 연구 성과를 세계적인 과학 학술지 'Nature' 자매지 'Scientific Reports'에 게재했다.

이번 연구 성과는 기존의 X-선 집속광학계 대신 새로운 형태의 광학계인 multilayer Laue lens(다중 박막 라우에 렌즈)를 이용해 시료의 성분과 양을 정량적으로 분석하는 동시에 이미지(영상) 처리할 수 있는 획기적인 X-선 현미경 기술로

평가받고 있다. 그뿐만 아니라 기존의 100nm 분해능을 30nm 이하로 개선함으로써 앞으로 나노과학, 에너지소재 분야와 아울러 신약 개발, 표적 항암제 개발에 유용하게 활용될 것으로 기대를 모으고 있다. 개발된 기술은

화순전남대병원 정오 교수 '젊은 연구자상'

일 위암학회 2년 연속



그동안 비만환자를 대상으로 한 복강경 위절제술의 유용성을 다룬 연구는 일부 있었으나, 체질량지수 30이상의 고도비만환자에 대한 연구는 정 교수가 처음이다.

일본 위암학회는 매년 전세계 약 3000명에 달하는 의사가 참가하는 권리 있는 대규모 국제학회이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

비만 유전자, 피부암 흑색종 위험 높여

비만 유전자(FTO)가 치명적인 형태의 피부암인 흑색종 위험을 높일 수 있다는 연구결과가 나왔다.

영국 리즈 대학 분자의학연구소의 마크 아일스 박사가 흑색종 환자 1만 3000명과 일반인 6만명의 유전자를 분석한 결과, FTO 유전자의 DNA 분절 중 하나인 인트론-8이 변이된 사람이 흑색종 발병 위험이 큰 것으로 나타났다고 BBC뉴스 인터넷판이 지난 4일 보도했다.

FTO 유전자의 또 다른 DNA 분절

인 인트론-1의 변이는 과체중, 과식과 연관이 있는 것으로 알려졌다.

이 유전자는 비만과 관련된 질환이 아닌 피부암과도 연관이 있다는 사실이 밝혀지기는 이번이 처음이다. 이는 이 유전자가 지금까지 알려진 것보다 상당히 많은 기능을 지니고 있음을 시사하는 것이라고 아일스 박사는 지적했다.

이 연구결과는 유전학전문지 '네이처 유전학'(Nature Genetics) 최신호에 실렸다.

/연합뉴스

경매·소액일반투자

95% 적중

아파트, 상가, 단독주택, 원룸, 모텔 토지(대지/전/답/입) 특수물건

- ▶ 경매 경험 없는 분, 단기간 수익 내실분
- ▶ 소액경매 투자화원 수시모집(회비, 교육비 없음)
- ▶ 소액경매, 부동산투자, 경험없는 분
- ▶ 소액경매투자 → 500만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 소액 2천만원, 5천만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 유치권, 특수물건 투자 100% 낙찰 입찰 대리

부동산, 투자, 경매, 권리분석 하지않고는 절대 성공할 수 없습니다.

(아파트, 원룸, 상가, 토지, 모텔 권리분석 전문부동산)

한국공인중개사

062)376-1128 / H.P 010-7443-6200
FAX. (062)384-0050 / (062)385-1125

토지분석전문(서구청법) 광주 서구 농성동 641-5

네이버 카페이서 hankookland로검색

부동산, 팔리지 않아 고민하십니까?

사고 싶은데 마땅한 매물이 없으십니까?

고객님의 고민을
솔로몬 공인중개사가
속시원하게
풀어 드리겠습니다!

혁신도시 주변토지 급구!
(매수자 대기) 2억~10억

나주혁신도시 · 남평강변도시 전문

솔로몬 공인중개사

061)333-7077 · 010-5587-3080

전남 나주시 산포면 매설리 354-32

영천 부동산

상가건물 대지·임야 전원주택·묘지

급히 파실분

부동산을 급히 팔거나,
임대를 원하시면 저희 영천부동산으로 오십시오.
빠른 시일 내에 매매·임대 하도록 하겠습니다.

비밀보장

매수자·매도자·매도 물건
에 대하여 비밀 보장하여
드립니다.

▶ 전남여고 건너편

영천공인중개사

010-4610-3763
062)222-5105

급매매

신안동 신안 사거리

부근 30m

도로변 코너

6층 상업지역 건물

건물 600평

토지 151평

평당 토지 가격

600만원 정도

토지 가격 만도

9억정도

매매가격

9억 4천만원

라멘조 총별

100평 정도

조건은 전세,

월세 안고 구입

010-3215-9969

가은 공인중개사

무인텔 급 매

- "담양" 무인텔

- 객 실 : 32개

- 현 성업중

- 매매가 상담후 결정

전남 지역 토지 구함

- 양어장(노지)

- 염전

- 잡종지

- 학교용지(폐교)

각 토지 매수자 대기중

※ 염전 실운영자 대기중

상무지구 랜드피아 사거리

010-8289-8549

중앙공인중개사

♣ 부동산 구함

☆ 아파트 일집지역 병 의원

신축부지 약 250평 내외

☆ 지하철 운전역 인근 평송간

대로변 사옥부지 150평 내외

♣ 대지·전·답·임야