

대체의학 이야기를 시작하며...



오 병 규
경기대학교 대체의학
대학원 외래 교수

낙농인 여러분 안녕하십니까?

이 지면을 통해 낙농인 여러분들께 대체의학 이야기를 시작하게 되어 가슴이 설렙니다.

낙농인 여러분들의 피와 땀이 결정체가 되어 대형화, 현대화 되었고 고품질화를 통해 세계 속에서도 손색없을 정도의 낙농업을 일구어 놓았습니다. 피와 땀으로 여기까지 일구어놓은 낙농인의 노력에 박수를 보냅니다. 그런데 이런 이면에는 이로 인한 몸의 건강을 해치는 요소들이 많이 늘어나고 있는 것 또한 주지의 사실일 것입니다. 원인이야 여러 가지가 있겠지만 주요한 원인을 두 가지만 말씀드리자면...

첫째로 날로 심해지는 낙농업의 국내외 불안 요소들로 인한 스트레스가 그 하나요. 아무리 현대화가 잘 되었다고는 하나 양적인 면에서의 대량화로 인해 과도한 노동으로 인한 신체의 과사용이 그 하나입니다. 말 중에 “몸이 병들면 마음이 병들고, 마음이 병들면 몸이 병든다”라는 말이 있습니다. 또 “육체적 노동은 운동이 아니다”란 말도 있습니다. 전자는 몸과 마음이 하나이니 둘 중 하나가 잘못되어도 궁극적으로는 두가지 모두에서 잘못이 된다는 뜻이요, 후자는 아마도 즐거운 마음으로 하는 육체의 사용이라야 건강에 도움을 줄 수 있는 신체사용이라는 뜻으로 해석 됩니다. 낙농업을 하다보면 몸을 과하게 사용하는 경우가 발생하고 특히 근력의 사용을 편향되게 사용하여 체형의 변위를 가져와 근, 골격 질환 신경계의 질환은 물론 대사, 순환의 장애까지 발생하게 됩니다.

둘째는 심적인 요소로 낙농업의 미래에 대한 불안, 자유롭지 못한 자기만의 시간 부족으로 자율신경 실조까지 더해져 심신의 장애까지 발생하는 경우도 종종 볼 수 있습니다. 이러한 질환 또는 장애가 일단 발생하게 되면 치료의 기간은 길어지게 되고 그로인해 낙농업을 함에 있어

일의 능률저하, 관리의 소홀로 경제적인 손실로도 이어질 수 있다는 사실입니다. 그러므로 질환 및 장애가 오기 전에 미리미리 건강을 예방할 수 있는 건강 대처법을 학습하여 실생활에 적용할 수 있어야 합니다.

이번호부터 실릴 대체의학 이야기는 이러한 건강대체법 및 낙농을 함으로써 발생할 수 있는 직업병을 이야기 형식으로 풀어나가려 합니다. 첫 이야기인지라 서론이 길었던 관계로 이번호에는 근력의 과사용으로 인한 급성통증시 가정에서 할 수 있는 간단한 대처법에 대하여 설명할까 합니다.

과중한 노동으로 근육을 과하게 사용하면 과사용한 부위에 열적현상이 발생하고 이 열적현상이 신경계의 흥분을 일으켜 통증이 발생하게 됩니다. 이럴 때 우리는 흔히 몇 일 지나면 낫겠지 하고 넘긴다거나 아니면 약국에 가서 파스를 사다 붙인다거나 뜨거운 찜질을 하곤 합니다.

그러나 이는 잘못된 대처법입니다. 몇 일 지나면 낫겠지 하고 넘기면 염증성으로 악화될 우려가 있고 일반파스나 뜨거운 찜질을 할 경우에는 잠시동안은 신경계의 흥분을 가라 앉혀 통증을 억제하거나 근육을 일시적으로 이완시켜 가동의 제한을 풀어 주지만 궁극적으로는

근력의 약화를 초래하고 근육 중 근막이나 건초주위에 염증을 유발 시키는 요인으로 작용할 수 있습니다. 그러므로 근력의 과사용으로 인해 발생한 급성 통증시에는 쿨파스나 냉찜질요법을 시행하는 것이 옳습니다. 보통 2~3일 정도 아침, 저녁으로 냉찜질 요법을 시행하고 나면 근육은 수축되어 근력이 원상회복되고 신경계의 흥분이 억제되어 통증은 없어지게 됩니다. 이렇듯 열적현상과 통증이 사라지고 난후에는 온,냉 순으로 찜질 반복요법을 통하여 이상부위의 복원을 시도한다면 가장 좋은 응급처치법이라 생각합니다.

모쪼록 낙농업에 종사하시는 낙농인 모든 분들께 건강의 기본적 상식 및 쉽게 할 수 있는 건강 대처법을 알려드릴 수 있는 건강 지킴이로서의 역할을 다 할 수 있도록 최선을 다할 것을 약속드리면서 다음호부터는 본격적인 건강에 대한 대체의학 이야기를 전개하겠습니다. ☺

