턱 내밀고 장시간 컴퓨터…어깨는 괴로워

오늘 어깨 관절의 날, 생활 속 주의점들

앞으로 쏠린 머리가 뒷목 어깨 근육에 큰 부담
팔을 자주 위로 뻗으면 어깨 힘줄에 염증 잦아
무거운 물건을 자주 들면 회전근개 손상 위험

건강

해마다 3월 마지막 주 목요일은 '어깨 관절의 날'이다. 어깨는 관절 가운데 가장 운동범위가 넓다. 몸통과 팔을 이어주는 연결기관이면서 견갑골, 쇄골, 팔뼈와 근육 등을 지탱해주고 신체에서 유일하게 360도 회전이 가능한 부분이다. 넓은 운동 범위만큼이나 매우 불안정한 관절이다.

●사무직 직장인들이 주의해야 하는 '근막동통증후군'

하루 종일 앉아서 일하는 사무직 종사자들은 종종 목에서 어깨로 내려오는 곳이 심하게 결리고 돌처럼 딱딱해진다. 흔히 "담이 들었다"고 한다.

나쁜 자세가 원인이다. 컴퓨터를 오래 사용하거나 장시간 앉아서 일할 때 때 턱을 앞으로 내밀고 등을 웅크리는 잘못된 자세가 문제다. 앞으로 쏠린 머리의 무게를 뒷목과 어깨가 지탱하다보면 어깨 근육과 힘줄, 인대가 과도하게 긴장 되면서 통증이 찾아온다. 근육이 과도하게 긴장하면 근육에 영양분과 산소가 부족해져, 근육통뿐 아니라 근막동통증후군도 찾아온다. 불면증, 피로, 권태를 불러오는 병이지만 특별한 외상은 없다. 그래서 오래도록 내버려두다 더 큰 병이 된다.

예방을 위해서는 자세교정이 필요하다. 모니터는 눈과 수평이 되도록 높이를 맞추고, 엉덩이는 의자 깊숙이 대고 허리는 등받이에 밀착시키는 것이 좋다. 다리를 꼬는 자세는 좋지 않다. 업무 도중 1~2시간에 한 번씩 어깨를 돌려주고 목을 앞뒤로 움직이는 스트레칭으로 어깨근육을 풀어야 좋다.

●팔을 자주 위로 뻗는 사람들은 '어깨충돌증후군' 조심

칠판에 글씨를 쓰거나 무거운 자재들을 들어올리고 시설물을 향해 팔을 위로 뻗는 일이 잦은 인테리어 종사자들은 어깨통증을 조심해야 한다. 이런 자세가 반복되면 어깨힘줄과 어깨의 볼록한 부분 견봉 사이에 잦은 마찰이 발생한다. 이 때문에 어깨 힘줄에 염증이 생기는 '어깨충돌증후군'이 발생할 수 있다.

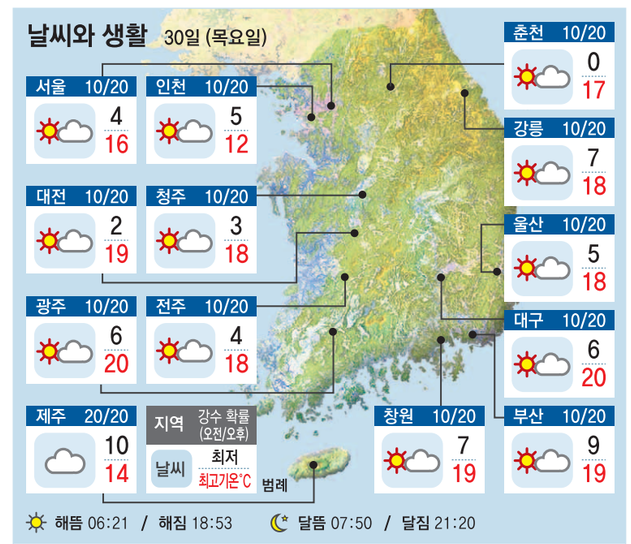
팔을 위로 올릴 때 통증이 유독 심해지거나 어깨가 걸리는 느낌의 증세다. 두 팔을 쭉 편 상태나 팔을 위에서부터 회전시킬 때 아프고 낮보다 밤에, 어깨의 앞쪽이나 팔의 윗부분에 통증이 있는 것이 특징이다. 단순한 어깨 충돌증후군은 꾸준한 운동재활치료로 치료가 가능하다.

●무거운 것을 자주 들면 '어깨 회전근개 손상' 위험

어깨힘줄이 손상돼 어깨가 빠진 것 같거나 팔을 밖으로 돌릴 때 소리와 통증을 동반하는 '회전근개 파열'은 야구 선수들이 자주 걸린다. 일 때문에 무거운 것을 들어야 하는 택배기사에게도 회전근개 손상은 단골 질병이다.

회전근개는 어깨뼈를 덮고 있는 네 개의 근육이 합해진 힘줄이다. 반복적인 자극이나 마모로 회전근개가 찢어지면 극심한 통증으로 밤잠을 설치지만 시간이 지나면서 통증이 줄어든다. 제 때 치료하지 않고 방치하면 파열부위가 커지고 만성화 될 수 있다. 어깨뼈의 이상 여부를 확인하기 위해 방사선 검사를 하고, 힘줄이상은 초음파나 MRI 검사로 파열 여부를 확인할 수 있다. 힘줄의 파열 정도나 위치를 정확히 파악하기 위해서는 MRI나 MRA검사가 필요하다. 회전근개 파열은 제때 치료하지 않으면 힘줄의 혈관이 줄고 탄력이 떨어져 엄청나게 아프다. 또 파열된 힘줄이 안쪽으로 말려들어가 지방으로 변성되면서 심각한 운동장애를 일으키기 때문에 조기 치료가 중요하다.

김종건 기자 marco@donga.com



산 날씨

북한산	4/16
설악산	7/17
오대산	-1/16
계룡산	1/18
속리산	-1/18
소백산	1/17
팔공산	6/19
지리산	4/19
덕유산	-1/16
내장산	2/17
한라산	6/12

바다 날씨

인천송도	5/12
제부도	2/14
경포대	7/17
속초	7/17
대천	2/14
안면도 꽃지	2/14
변산반도	2/15
거문도	8/18
칠포	9/18
해운대	9/18
제주도	10/15

미세 먼지

서울	54	보통
부산	48	보통
대구	39	보통
인천	52	보통
광주	30	보통
대전	29	보통
울산	45	보통
경기	65	보통
강원	87	보통
충북	41	보통
경남	45	보통

주간 날씨 (최저/최고기온)

31일(금) 서울경기 6/15 영동 6/10 충청 6/15 호남 8/17 영남 10/15 제주 9/14
4월 1일(토) 서울경기 5/13 영동 5/10 충청 4/14 호남 6/15 영남 8/13 제주 9/13

스포츠동아-국학기공협회, 생활체육 발전 '맞손'

29일 서울 종로구 청계천로 스포츠동아 대표실에서 스포츠동아와 (사)대한국학기공협회의 MOU 협약식이 열렸다. 양 측은 앞으로 국학기공 및 생활체육의 보급과 발전을 위해 상호 협력하기로 했다. 협약식 후 악수하고 있는 스포츠동아 송영언 대표(오른쪽)와 대한국학기공협회 권기선 회장.

김진환 기자 kwangshin00@donga.com

피플

■ 인사

KBS ▲드라마사업부 드라마프로덕션1담당 김성근

코엑스 ◇임원 선임 ▲마이스사업본부장 조상근 ▲전시컨벤션사업본부장 김명신

■ 부고

▲이호근씨 별세, 이인로(스포츠서울 부사장)씨 부친상=28일 오후 9시 부산 동아대병원 장례식장 특1호실 발인 30일 오전 9시 (051)256-7070

▲이병석씨 별세, 이대영(사업)·수영·선영·주영씨 부친상, 김헌도(전 HSBC 임원)·정진용(동부 부사장)씨 장인상=28일 오후 서울 천주교 대방동성당 발인 30일 오전 10시30분 (02)847-0033

▲민병구씨 별세, 민지영(안양 한라 아이스하키단 부장)씨 부친상=29일 오전 고려대구로병원 장례식장 B101호 발인 31일 오전 9시 (02)857-0444

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

이젠 코딩이다 ❹ 조기 코딩 교육의 효과

창의력 쑥쑥…미래의 '잡스'는 바로 나!

코딩을 하다보면 자연스럽게 창의력 향상
논리적 사고력과 문제해결 능력에도 도움

코딩교육은 단순히 프로그래머를 양성하는 것이 아니라, 창의적으로 생각하는 법과 논리적 사고력을 길러준다.

소프트웨어 중심사회가 도래했다는 것은 분명해졌다. 계산을 하던 도구였던 주산이 전자계산기 때문에 사라진 것처럼 건축, 토목, 제품 등의 설계에 제도판이 사라진 지 오래다. 2D·3D 설계 프로그램 때문이다. 자동차 등의 제조 공장에서는 소프트웨어로 제어되는 로봇이 인력을 대체하고 있고 금융 분야도 많은 부분이 자동화와 컴퓨터, 스마트폰의 앱으로 대체되고 있다.

나아가 부동산, 요식업, 택시 같은 서민적인 사업들도 앱을 기반으로 창안한 새로운 비즈니스 모델이 기존의 사업을 밀어내고 있다. 심지어 인공지능(AI)으로 인해 의사, 변호사 같은 전문 직업들이 사라질 것이라는 예측까지 나온다. 다보스포럼 '미래고용보고서'는 4차 산업혁명으로 700만개의 일자리가 사라지고, 200만개가 새롭게 생겨날 것으로 분석했다. 또한 현재 7세 아이들의 65%는 지금은 존재하지 않는 새로운 직업을 갖게 될 것이라고 한다.

상황이 이렇다면 조기 코딩교육이 미래 인재를 길러내는 필수 교육 과정임은 더 설명이 필요 없을 것이다. 문제는 선진국들이 조기 코딩 교육에 열을 올리고 우리 또한 공교육 과정에 곧 코딩이 편입되는 시점에서 학생과 학부모들에게 엉뚱한 부담을 추가로 주지 않으려면 코딩 교육의 효과와 가치를 제대로 설정할 필요가 있다.

'코딩'하면 사람들은 흔히 '컴퓨터 프로그래머'를 떠올린다. 하지만 코딩교육은 단순히 프로그래머를 양성하는 것이 아니다. 코딩교육은 무엇보다 남다르게, 창의적으로 생각하는 법을 길러준다. 보다 효율적인 방법을 고민하고 찾아 결과물(프로그램)을 내놓는 과정 자체가 창의력을 발휘하는 과정이기 때문이다.

또한 코딩은 논리적 사고력을 키워준다. 프로그램이 효과적으로 작동하려면 설계의 논리(Logic)가 정연해야 하기 때문이다. 여기에 문제해결능력 향상은 코딩교육의 가장 필수적인 전제조건이다. 프로그램을 만든다는 것은 어떤 문제를 해결해 나가는 과정이다. 따라서 프로그래밍(코딩)을 하는 과정에서 문제를 정의하고 그 문제를 해결하는 방법(Solution)을 찾아가면서 자연스럽게 문제해결 능력이 향상된다. 결과적으로 이런 모든 코딩 교육의 과정에서 소프트웨어 중심사회에 걸맞은 컴퓨터적 사고력(Computational Thinking)이 어릴 때부터 몸에 배게 되는 것이다. 이는 단순히 어린이가 성장해 컴퓨터 프로그래머를 직업으로 갖게 되는 것과는 전혀 다른 차원의 이야기다.

주성규 와이즈교육 코딩연구실 선임연구원

●제1회 전국어린이 코딩경진대회 안내

▲주최: 스포츠동아·동아일보 **▲주관**: ㈜와이즈교육 **▲일시**: 5월 27일 낮12시 **▲장소**: 고려대 세종캠퍼스 **▲참가신청**: 대회 공식홈페이지(www.codingcontest.or.kr)

스포츠동아·㈜와이즈교육 공동기획

박경호의 운수 좋은 날

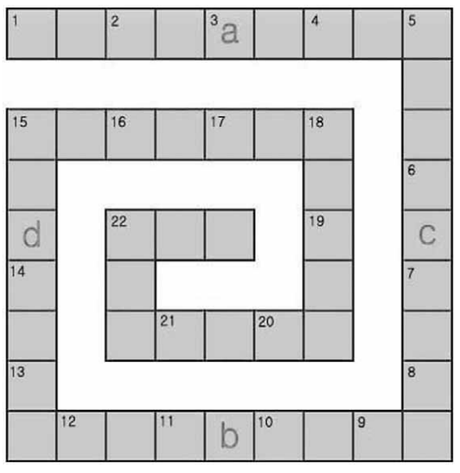
3월 30일(목요일) 음력:3월 3일

쥐 행운색:흰색	오늘의 마음:쾌청, 상쾌. 운세: 무르익은 기운을 바탕으로 결실의 탑을 쌓는 형상이다. 기본기와 경륜이 탁월하여 자신의 재능 부문에서 빛을 발하게 된다. 단, 힘으로 밀어붙여서는 안 된다. 길방:서
소 행운색:흰색	오늘의 마음:구름, 자유 추구. 운세: 항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 마음은 있어도 몸이 따르지 않는다. 취침 시 북서쪽으로 머리를 향하라. 길방:서
호랑이 행운색:검정	오늘의 마음:여우비, 겨우 해결. 운세: 정신적 혼란으로 실수를 자주 할 수 있는 날이다. 변화의 과정에 있어서는 독자적 행동보다 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 길방:북
토끼 행운색:검정	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길. 운세: 매사에 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 장래를 봐서 거래에 투자하라. 느긋한 기다림만이 좋은 자리를 차지할 수 있다. 길방:북
용 행운색:흰색	오늘의 마음:파도, 힘이 넘친다. 운세: 별로 진척이 없는 시기이므로 무엇을 이루기에는 시간적 여유를 필요로 한다. 소극적으로 행동하라. 현재는 고독하나 어느 날 갑자기 뜰 것이다. 길방:서
뱀 행운색:청색	오늘의 마음:쾌청, 힘찬 하루. 운세: 금전적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 자신감을 가지고 시작하라. 방해물이 없다. 자신의 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하다. 길방:동
말 행운색:청색	오늘의 마음:여명, 일출 직전. 운세: 어두운 밤길에 달빛이 나타난 격이다. 금전의 융통이나 어려움의 해결은 용띠에게 부탁하라. 오늘은 상속이나 묵은 돈이 들어오는 횡재수가 있는 날이다. 길방:동
양 행운색:흰색	오늘의 마음:무지개, 소망 많다. 운세: 마음을 비우고 조용히 관망하라. 진급이나 사업의 발전을 위해서는 많은 노력과 정성과 활동이 필요하다. 궁즉통이라고 새로운 돌파구를 찾는 시기이다. 길방:서
원숭이 행운색:노랑	오늘의 마음:노을, 허무한 마음. 운세: 세상은 바삐 돌아가는데 나만 홀로 무인도에 떨어져 있는 것 같다. 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 타의 시선이나 관심에 개의치 않는 날이다. 길방:중앙
닭 행운색:노랑	오늘의 마음:맑음, 평화롭다. 운세: 손을 안대도 될 것을 자꾸 건드리고 싶은 날이다. 새로운 변화를 원한다. 오늘은 깨끗하고 조용한 기운의 날이다. 변화를 시도하려면 신중하고, 묻기를 거듭하라. 길방:중앙
개 행운색:흰색	오늘의 마음:해·번개, 갈등. 운세: 모든 일에 도를 지나치면 도리어 재해를 입기 쉬운 때이므로 대인관계에 신경을 많이 써야 하겠다. 관재, 송사를 조심해야 한다. 비밀노출이고 싸움으로도 해석된다. 길방:서
돼지 행운색:흰색	오늘의 마음:싸늘, 소심한 날. 운세: 신경이 예민해지는 날이다. 경거망동을 삼가야 할 시기이다. 경솔히 나아가면 난관에 부딪친다. 차분히 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다. 길방:서
재운코너	**금주의 로또 행운번호: 2,3,7,8,(1,4)** **금일복권, 주식, 부동산매입 행운의 띠: 소, 뱀, 닭** **금일 주식, 부동산 매도 행운의 띠: 호랑이, 말, 개**

강주현의 퍼즐월드

(모바일) WWW.경품광고퀴즈.kr (모바일) WWW.매직스도쿠.kr

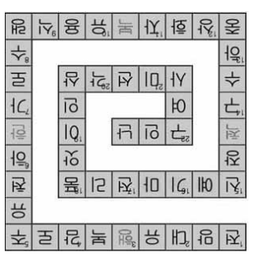
다음 문제의 열쇠를 잘 읽고 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣어보세요



■ 열쇠

01.사방을 멀리 볼 수 있도록 높은 곳에 지어 만든 대. 02.한때 사회에 널리 퍼져 떠돎. 또는 그런 것. 'ㅇ유ㅇ' 03.생활에서 만족과 기쁨, 보람 따위를 느껴 흐뭇한 마음. 04.소주에 용안육·대추·포도·살구씨·구기자·두충·숙지황 등을 넣어 우린 달고 진한 술. 'ㅇ로ㅇ' 05.천하를 두루 다니며 구경함. 06.증권 시장에서, 하루에 내릴 수 있는 최저 한도까지 내려간 주가. 07.길을 따라 줄지어 심은 나무. 08.기계나 시설 등에서 나는 열을 물로 식히는 방식. 09.먹을 수 있거나 음식을 만드는 데 사용하는 기름. 10.자신이 태어나기 전에 이미 아버지를 여읜 자식. 11.자기가 그린 자신의 초상화. 12.위와 가운데와 아래. 13.가정이나 공장 따위에서 쓰고 버리는 더러운 물이 흘러가도록 만든 도랑. 14.아홉 자나 되는 큰 키라는 뜻으로, 키가 아주 큰 사람. 15.새로 제작된 성능이 좋은 비행기. 16.말을 타고 하는 싸움을 모방한 놀이. 17.전쟁에서 얻은 이득으로서, 적에게서 빼앗은 물품. 18.마을 공동체에서 힘든 일을 서로 거들어 주면서 서로 간에 품을 지고 갚고 하는 일. 19.두 사람이 옆으로 나란히 서서 맞닿은 쪽의 발목을 묶고 세 발처럼 하여 뛰는 경기. 20.다리의 윤곽을 나타내는 선에서 느껴지는 아름다움. 21.아름다운 말로 듣기 좋게 꾸민 글귀. 'ㅇ사ㅇ구' 22.어떤 일을 하는 데에 필요한 사람을 찾기가 어려움.

■ 퍼즐정답



단어 이어가기:

낱말을 모두 푼 다음 **a, b, c, d** 칸의 글자를 차례로 이어 놓으면 여러분이 잘 아시는 노래 제목이 됩니다.

스포츠동아
광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020
FAX 02 2020 1015

발행인 송영언
편집인 이성춘
편집국장 연제호
광고국장 이승욱
인쇄 동아일보사

대표전화 02 2020 0114
편집부 02 2020 1032
스포츠1부 02 2020 1041
스포츠2부 02 2020 1059
엔터테인먼트부 02 2020 1065
경제부 02 2020 1062
뉴미디어전략팀 02 2020 1027
사진부 02 2020 1069
기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040
sol@donga.com

www.sportsdonga.com
(우)03187 서울특별시 종로구 청계천로 1
2008년 3월 3일
등록번호 서울 가-00131호
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원