

건강 칼럼

척추 협착증

**척추관**은 척추 뼈 사이에 있는 신경이 지나가는 통로다. 척추관은 두개골 하부로부터 경추(목부위 척추), 흉추(가슴부위 척추), 요추(허리부위 척추), 천추(엉덩이 부위 척추)로 연결되며 두개골에서 연장되어 나온 척수신경과 마미 신경이 지나가고 있다. 척추협착증은 이 척추관이 좁아진 상태를 말하며, 이로 인해 신경을 압박해 여러 가지 증상을 일으키는 질환으로 척추관 협착증 또는 협착증이라고도 불린다.

원인은 다양하고 광범위해 몇 가지 특성에 따라 분류하는데 대부분은 퇴행성 변화에 의해 발생한다.

선천성 또는 발육이상으로는 특발성, 연골무형성증 등이 있으며 후천성 협착증으로는 퇴행성, 척추 분리증, 척추 전방 전위증, 수술이나 시술에 의한 외인성, 외인성 등으로 나타난다. 기타 원인으로 파렛씨병, 불소 침착증 등이 있다.

가장 많은 퇴행성 척추관 협착증은 주로 50~60대에 시작되며 제 4~5 요추 사이에 가장 많이



김 이 군  
구암한의원장

발생하고 제 3~4 요추 사이 및 제 5 요추~제 1천추 사이에도 호발한다.

초기 증상은 허리와 다리의 묵직한 통증과 뻣뻣함이 느껴진다. 습하고 찬 환경에서 악화되고 따뜻하게 해 주면 완화된다. 또한 활동에 의해 악화되고 안정을 취하면 호전되는 것이 전형적인 양상으로 걸을 때 통증과 피로감이 나타나 오래 걸지 못하고 조금 쉬면 증상이 달해지는 신경학적 파행이 나타난다.

척추관의 크기는 자세에 따라 달라지기 때문에 일반적으로 허리를 펼 때 증상이 악화하고, 구부릴 때 호전된다. 다리에 힘이 떨어지며, 가벼운 족감은 정상일

수 있으나 통증과 온도 감각이 떨어지게 된다.

이러한 증상은 요배부(허리)와 둔부(엉덩이)에서 시작하며 점차 무릎 쪽으로 퍼져 가는데 하지의 증상은 보통 비대칭적으로 한쪽 다리에서 나타나지만 간혹 양쪽 다리에서 다 나타날 수도 있다.

보행 시 신경학적 파행 증상이 나타나면 바로 허리를 구부리거나 쪼그리고 앉아서 쉬어야 하며, 증상이 감소한 이후에 다시 걸어야 한다.

초기나 증상이 심하지 않을 경우 운동치료, 물리치료, 자세교정, 약물치료 등 비수술적 치료를 시행한다. 급격히 다리의 힘이 약해지고 대소변 기능의 장애가 발생

하는 등 신경 증상이 악화되는 경우 수술을 고려해야 한다.

현의학적 치료는 기본적으로 침 치료 및 뜸, 부항치료 등으로 통증을 조절한다. 침을 놓고 움직이는 동작 침법을 이용하면 통증 감소 및 보행 시간 연장의 효과가 있다.

추나요법은 한의사가 손이나 도구를 이용해 환자의 신체에 유효한 자극을 가해 신체의 구조나 기능상의 문제를 해결하는 수기요법으로 긴장된 근육을 이완해, 틀어진 부분을 바로 잡아준다. 도침요법은 후관절 및 척추에 걸린 압력을 풀어주어 증상을 완화해 준다. 이외에도 봉독 약침 치료 등이 있다.

평소 잘못된 자세와 생활 습관을 개선해야 하며 가능한 무거운 물건을 들지 말고, 가벼운 물건이라도 허리를 구부리기보다 앉은 자세에서 물건과 밀착한 상태로 들어야 한다. 고정된 자세로 오래 앉아 있는 것은 척추 건강에 좋지 않으며 업무상 오래 앉아 있어야 한다면 수시로 일어나 스트레칭과 가벼운 운동을 하는 게 도움이 된다.

사설

100세시대 내몸 전략 'BODY CEO'

100세 시대 '우리 몸 경영'을 알려주는 책 'BODY CEO'가 눈길을 끌고 있다.

지난 2016년 출간된 'BODY CEO'는 세계가 인정한 7인의 국가 대표 보디빌더들이 검증하는 '전략적 몸만들기'의 핵심이다.

'BODY CEO'는 동작으로만 가득 채운 책이 아니다. 우리 몸을 경영하기 위해 필요한 핵심적 이론 지식과 그것을 자신에 맞게 전략을 세울 수 있도록 했다.

저자 송문방은 원주군 이서면 갈산리 662-2 전주 혁신도시 내 스마트IT의 대표 트레이너이다. 그는 몸만들기의 실전 정보를 얻기 위해 자신의 몸을 과감히 실험 도구로 삼으며 보디빌딩 대회에 출전하기 시작했다.

선수들의 노하우부터 수많은 서적과 논문까지 끊임없이 연구하며 실험을 거듭했다. 수많은 보디빌딩 대회 수상으로 실전적 이훈을 검증한 것이다.

그는 현재 웰스레이너와 웰

빙 레크레이션 강사로 활동하고 있다. 이를 통해 많은 사람들에게 건강에 대한 올바른 정보와 노하우를 교육하고 있다.

식습관과 라이프 스타일의 변화, 바른 자세와 각종 운동요법 및 심리치료 등 비단으로부터 몸을 지켜줄 대안들을 다각도로 제시한다. 오래 사는 것만이 행복이 아니다.

20대처럼 100세를 사는 내 몸 경영 전략이 중요하다. 89팔팔 23사는 99세까지 팔팔하게 살다가 23주 만에 죽는다는 말이다. 이는 끊임없는 내 몸 경영으로만 가능한 일이다.

누구나 나이가 들면서 고혈압, 당뇨, 비만 등 여러 질환에 시달리게 된다. 먼저 지나친 욕심을 경계해야 한다.

식생활은 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다. 그러나 무엇보다 건강은 "운동경영"이 최고다. 탄력 있는 몸만들기, 다이어트, 체형교정 등은 모두 운동을 통해 각각의 목적에 맞게 해야 한다.

조용식 예비후보 청정선거 제안

조용식 민주당 익산시장 예비후보가 오는 6월 1일 지방선거에서 '청정선거 협약'을 제안해 관심을 모으고 있다. 전북경찰청장을 역임한 조 예비후보는 민주당 내 경선과 지방선거에 임하는 각오와 함께 익산시 현안에 대한 정책을 발표했다.

조 예비후보는 익산의 미래를 위한 정책으로 깨끗하고 담당하게 선의의 경쟁을 펼쳐야 할 의무가 있다고 말했다. 아울러 시민들이 안심하고 지켜볼 수 있도록 경선 참여자 간 청정선거 협약을 제안했다.

정책으로 경쟁하고 서로 격려하며 경쟁하는 아름다운 선거 풍토를 만들자는 것이다. 그는 깨끗하고 신명나는 선거를 치르겠다고 강조했다. 더 나은 익산의 미래를 위한 선의의 정책 경쟁을 해야 한다고 말했다.

조 예비후보는 현재 고소와 맞고소를 진행하고 있는 어느 후보들에게도 호소했다.

선거는 바르게 하고 반듯하게 해야 한다는 것이다. 조 예비후보는 정책으로 경쟁하고, 서로

격려하며 경쟁하는 아름다운 선거 풍토를 만들자고 목소리를 높였다.

이를 위해서는 당내 경선을 더욱 신명난 정책 경쟁의 장으로 만들고 시민들의 관심을 받도록 하자고 했다.

특히 은리안-오폐라인 상의 토론회 횡수도 늘려 주고, 후보자들이 고르게 정책 발표를 할 수 있는 발표회 자리도 만들어달라고 주문했다.

주요 현안 정책으로 ▲익산시 청사를 설계 변경하여 200세대 이상 청년 아파트 건립하여 공급 ▲익산시 중심가 어린이 놀이 공원조성 ▲마포 하이테크 진로 익산공장과 영등동 오리온 공장 왕궁 국가 식품클러스터 이전 추진 등을 발표했다.

지방선거를 통해 시민들의 높은 의식을 끌어올리고 자치분권 2.0 시대를 앞당겨야 한다. 후보들은 시민들이 필요로 하는 변화를 앞장서서 이끌어 가야 한다. 이번 지방선거를 통해 더욱 활기찬 익산의 앞날을 열어 가기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

월 스미스, 제94회 아카데미 시상식 '남우 주연상'



배우 월 스미스가 27일(현지시간) 미 캘리포니아주 로스앤젤레스의 돌비극장에서 열린 제94회 아카데미 시상식에서 영화 '킹 리처드'(King Richard)로 남우 주연상을 받고 있다.

푸틴 허수아비 화형하는 조지아 시위대



27일(현지시간) 조지아 수도 트빌리시에서 반전 시위가 열려 시위대가 블라디미르 푸틴 러시아 대통령 형상의 허수아비를 화형에 처할 준비를 하고 있다.

### 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

# 전주매일