건강 칼럼

허리디스크, 잘못된 앉는자세가 문제 될 수 있어

황 주 민
김포 가자연세병원 병원장

척추는 여러 개의 뼈가 곡선을 이루면서 탑처럼 쌓여서 이어진 구조물과 같다. 이러한 구조를 통해 체중보다 더 무거운 중력하중을 견디면서도 유연한 척추 관절 움직임이 가능하다.

또한 척추의 구조뿐만 아니라 척추뼈 사이에 있는 디스크 수핵이 척추뼈 사이의 완충작용을 해 줌으로써 유연한 움직임을 돕는 역할을 하기도 한다.

그러나 퇴행성 변화로 인해 디스크 수핵의 수분량이 감소하고 경직되면서 제대로 완충작용을 못하여 압력이 증가하게 되면 제자리를 이탈하거나 수핵을 감싸는 섬유륜이 파열된다. 이것이 우리가 아는 요추 추간판 탈출증, 즉 허리디스크이다.

과거에는 노화로 인한 퇴행성 변화가 주된 원인이 되어 중장년층이 허리디스크의 주 환자층이었으나 최근에는 20~30대 환자가 급증하고 있다.

최근의 허리디스크는 후천적 생활습관 요인이 더 큰 영향을 끼치기 때문이다.

앉아있는 시간이 증가하며 지속적인 척추압박이 가중된 것이 원인으로 지목되는데 특히 잘못된 앉는 자세가 문제가 될 수 있다. 다리 꼬기, 엉덩이 뒤로 내빼고 앉기, 구부정한 자세로 앉기, 등받이 없이 바닥에 앉기 등은 척추 압박을 급격히 증가시킨다.

이뿐만 아니라 동일한 자세로 장시간 앉아있는 것도 지속적인 척추 압박 요인이 될 수 있으므로 주기적으로 자세를 바꾸고 스트레칭과 휴식을 취해주는 것이 좋다.

허리디스크로 인해 수핵이 이탈하여 신경이 압박 받게 되면 허리 통증뿐만 아니라 주변에 연결된 하지 부위의 신경에도 영향을 끼치면서 엉덩이, 허벅지, 종아리, 발가락 끝까지 통증과 저림이 나타난다.

다만 이러한 증상으로 인해 척추관협착증을 비롯한 다른 질환과 혼동하기 쉬운데 허리디스크는 신경압박으로 인해 허리를 숙이면 통증이 가중되고, 젖히거나 스트레칭을 하면 통증이 감소한다. 또한 누워서 다리를 들 수 있는 각도가 현저히 줄어드는 것도 차이점이다.

중증 이상의 추간판탈출증, 척추관협착증을 진단 받았을 때, 수술 후 재발했을 때, 보존적 치료에도 증세호전이 미약할 때, 고령이거나 만성질환(당뇨, 고혈압 등)을 앓고 있어 일반적인 수술 치료나 시술 적용이 어렵다면 양방향 척추내시경을 고려해볼 수 있다.

이는 병변 부위를 직접 관찰하며 원인을 파악하여 신경 압박 원인이 되는 비후된 인대, 뼈를 제거하는 치료법으로, 정상조직의 손상은 거의 없이 신경을 압박하는 유착 조직만 제거할 수 있어 빠른 회복이 가능하다. 또, 미세 병변까지 정교하게 제거, 치료할 수 있고 작은 절개부위와 국소마취로 진행하므로 고혈압, 당뇨 같은 전신 기저질환, 고령자들에게도 적용이 가능하다.

한편 치료 후 재발 방지를 위해서는 적절한 운동을 통해 척추기립근을 강화하는 것이 도움이 된다. 무엇보다 허리통증과 다리 저림이 발생했을 때는 정확한 구분을 위해 병원을 방문하여 정밀검사와 진단을 받아보는 것이 필요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"러시아는 테러리스트"

3일(현지시간) 우크라이나 자포리자에서 "러시아는 테러리스트" 등의 손팻말을 든 여성들이 마리우폴에서 러시아군에 생포된 우크라이나 수비대원들의 무사 귀환을 기원하는 행사에 참여하고 있다.

요새용 모래주머니 준비하는 우크라이나 군인들

3일(현지시간) 우크라이나 동부 도네츠크에서 우크라이나 군인들이 요새로 사용할 모래주머니를 준비하고 있다.

사 설

교차로 우회전 일단 멈춤

횡단보도 앞 일시 정지 의무를 확대하는 등 보행자 보호 의무가 강화됐다.

통상 교차로에서 우회전하는 차량은 횡단보도에 사람이 없을 경우 그대로 운행하는 경우가 대부분이었다.

그러나 앞으로는 특히 주의가 필요하다. 당장 횡단보도에 사람이 진입하기 전이라도, 손을 들어 차량을 멈춰 세우는 등 건너려는 의사 표시를 하는 경우 일시정지 의무가 생기기 때문이다.

운전자는 보행자뿐만 아니라 보행 대기자가 없는지 확인한 후에 진행할 수 있다. 운전자는 횡단보도를 만나면 보행자가 건너고 있을 때는 물론, 건너기 위해 움직이는 상황에서도 일시 정지해야 한다.

교차로 우회전 등을 할 때 특히 유의해야 한다. 전방 차량 신호와 보행자 신호에 따라 규칙이 다소 차이가 있다.

그러나 보행자가 있든 없든 일단 멈춘 뒤 운행하는 것이 안전하다.

의무를 위반할 경우에는 승용차 기준 범칙금 6만원 및 벌점 10점이 부과된다. 한편 앞으로 어린이 보호구역 내 횡단보도 주변에서는 신호등 유무와 관계없이 무조건 일시 정지해야 한다.

이는 위험 상황 대처 능력이 상대적으로 낮은 어린이의 안전을 위한 조치다. 이를 위반할 때 역시 범칙금 6만원과 벌점 10점이 부과된다.

이 밖에도 △보행자 우선 도로 지정·관리 △아파트 단지 내 등 도로가 아닌 곳에서도 운전자에게 보행자 보호 의무 부여 △회전 교차로 통행 방법 규정 등도 시행된다.

경찰은 영상 기록 매체에 의해 위반 사실이 입증되면 과태료를 부과할 수 있는 항목을 확대하기로 했다.

경찰청은 1개월간 계도·홍보 위주의 안전 활동 기간을 지정해 전국적으로 실시한다. 정착될 때까지 홍보 영상, 현수막, 카드 뉴스 등을 통해 적극 홍보에 나서기 바란다.

코로나 힐링과 허향덕 민요 강사

코로나 시대에 흥겨운 우리 가락으로 주민 건강에 도움을 주는 70대 민요 강사가 있다. 전주시 완산구 풍남동주민센터의 허향덕 민요 강사가 바로 그 주인공이다.

허향덕 강사는 코로나가 여전한 가운데도 불구하고 변함없이 풍남동주민센터 2층 다목적실에서 민요 교실 프로그램을 열고 있다.

코로나 때문에 지난해까지는 카카오톡 온라인 강의 비대면으로 진행되었다. 그러나 지금은 주민센터 강당에서 대면수업으로 진행한다. 민요 교실은 화요일과 목요일 오전 10시부터 12시까지 열린다.

수강생들은 집에서 허향덕 강사가 녹화한 화면을 통해 수업을 받기도 한다.

수업은 3월부터 시작하여 12월까지 진행하고 있다. 수강생들은 단체 카톡방에 글을 올리고 있다.

댓글을 올리는 수강생들은 임영자, 조윤례, 황장민, 승훈, 박주현, 박영자, 샤론송, 이선예, 박노신, 정승용, 도미혜, 한경남 씨 등 이다.

허향덕 강사는 "수강생들과 함께 자진머리와 뱃노래 등 민요와 판소리를 큰 소리로 부르고 나면 속이 후련하다"고 말한다.

수강생들의 칭찬까지 받으면서 허향덕 강사는 더 신나게 노래를 가르친다. 물론 스스로도 신나는 민요를 통해 코로나를 이겨내고 있다.

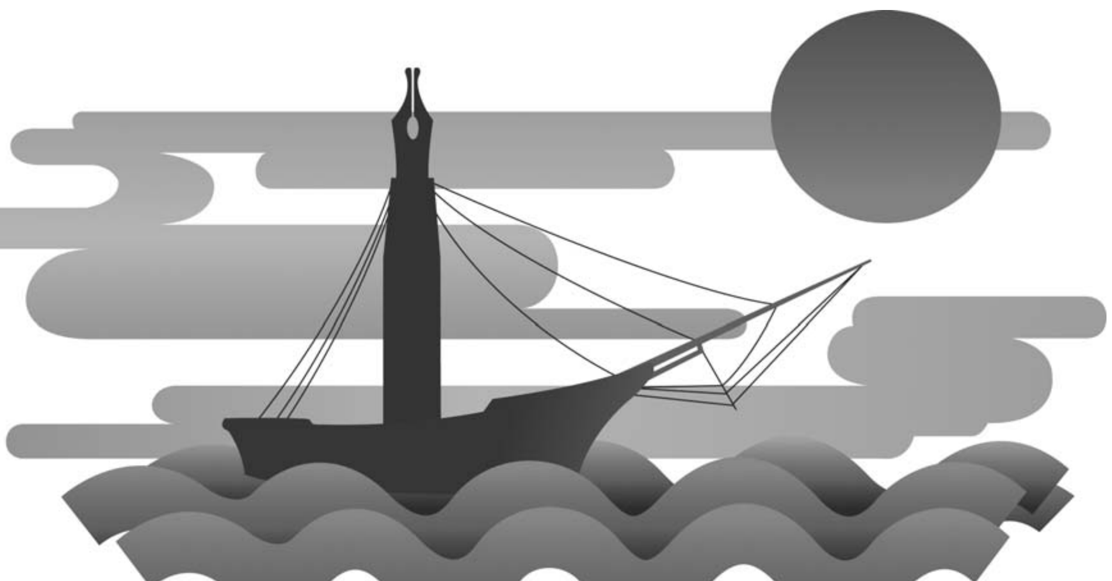
풍남동주민센터의 주민 자치 프로그램은 주민 여가 활동에 많은 도움을 주고 있다.

특히 민요 교실과 가요 교실은 주민들이 즐겨 찾는 프로그램이다.

코로나 때문에 누구나 심신이 피로한 때이다. 이런 때일수록 노래를 통해 건강에 활기를 불어넣는 일이 중요하다. 주민들이 즐길 수 있고 힐링에 도움이 되는 프로그램을 꾸준히 개발 신설해야 할 것이다.

문제는 코로나 조기 종식이다. 종전처럼 항상 대면수업으로 노래를 배우기를 모두 간절히 바라고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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