

건강 칼럼

민족대명절 '추석', 귀성길 장거리 운전 후 허리통증이 느껴진다면?

민족 최대 명절 추석이 코앞으로 다가왔다. 이처럼 추석 명절날 가족 친지들과 오랜만에 만나 뵙고자 장거리 귀성길에 오른다.

특히 이번 연휴는 여느 명절 때보다 짧은 탓에 정체가 예상되어 차에서 오랜시간 보내게 될 가능성이 높는데 만약 이처럼 장시간 운전을 하거나 또는 장시간 차에 앉아 있는 경우, 허리 빠근함 또는 허리통증을 호소하는 이들이 꽤 많다.

물론 이러한 허리통증은 단순한 근육통에 의해 나타날 수 있으나 혹시라도 연휴가 지난 후 2주 이상 통증이 지속되는 경우에는 허리디스크와 같은 척추 질환을 의심해 볼 필요가 있다.

장거리 운전의 경우에는 긴장된 상태로 장시간 운전대 앞에 앉아 있게 되기 때문에 허리 근육과 인대의 경직이 더욱 심해져 디스크로 촉발되거나 또는 증상이 악화될 가능성이 높다. 이와 더불어 탑승자의 경우에도 마찬가지로 허리에 과도한 부담을 초래하여 통증으로 이어지게 되는 경우가 많



윤창식

참포도나무병원 신경외과 원장

다. 그렇기 때문에 명절과 같이 장시간 장거리 운전을 해야 되는 경우에는 바른 자세를 유지하는 것은 물론이고 졸음쉼터나 또는 휴게소에 자주 들러 허리의 긴장을 풀어줄 수 있는 스트레칭을 해주는 것이 척추건강은 물론이고 즐거운 귀성길이 될 수 있는 지름길이라 할 수 있다. 다만 앞서 말한 것과 같이 연휴 후에도 지속적으로 허리통증이 있는 경우에는 방치하지 말고 의료진 진단을 받아 보는 것도 중요하다. 특히 허리통증을 유발하는 대표적인 척추질환이라 하면 허리디스

크를 꼽을 수 있다. 허리디스크는 척추 뼈와 뼈 사이의 디스크가 탈출되어 주위 신경을 압박해 통증을 유발하는 질환으로 허리통증과 함께 엉덩이통증 그리고 다리에림 등의 증상을 동반하게 된다. 만약 허리디스크를 제 때 치료를 하지 않고 미룰 경우에는 심각한 하지마비 등의 수술이 불가피한 상황까지도 이어질 수 있기 때문에 반드시 초기에 확인하고 대처하는 것이 무엇보다 바람직한 선택이라 할 수 있다. 허리디스크는 반드시 수술이 필요한 질환은 아니며, 증상 정도에 따라 치료 방향이 달라질 수 있는데 신경이 살짝만 눌린 정도라면

염증을 가라앉히고 인대와 근육을 강화할 수 있는 주사치료나 도수치료 등의 보존적 치료와 함께 돌출된 디스크로 인해 압박된 신경을 풀어 줄 수 있는 비교적 간단한 비수술 치료를 통해서도 충분히 회복이 가능하다. 특히 10~15분 정도의 짧은 시술로 잘게 얇아 부분마취로 진행하기 때문에 시술 후 1시간 정도 안정을 취하면 일상생활을 할 수 있고 고령, 당뇨, 고혈압, 심장질환 등을 앓는 이들에게도 적용이 가능하다는 점에서 치료에 대한 부담이나 걱정을 덜 수 있다는 장점이 있다.

허리디스크라 해서 무조건 수술을 권하기보다는 영상의학적 검사와 함께 충분한 진찰을 통해 증상의 정도와 질환의 진행상태 등을 고려하여 환자 개인에게 맞는 적합한 치료를 진행하는 것을 추천한다. 특히나 허리디스크와 같은 신경학적 문제로 발생하는 척추 질환은 초기 치료가 중요하기 때문에 증상이 있거나 질환이 의심될 경우에는 반드시 의료를 찾아 충분한 상담을 받아 목과 허리 건강을 지키길 바란다.

기고문

가을철, 건강한 선물을 받기 전 해야 할 일

어느 때보다 무더웠던 여름날이 지나가고 가벼운 외투를 꺼내입을 시기가 다가오고 있다. 가을철이 되면 노랑고 빨강게 익어가는 단풍을 구경하기 위해, 또는 송이버섯·능이버섯 등 가을철에 나오는 여러 먹거리들을 채취하기 위해 많은 사람들이 전국 각지의 산들을 찾는다.

사람들에게 좋은 볼거리도 제공하고 맛있는 먹거리도 제공하며 건강하게 만들어주기까지 하는 산은 그야말로 가을의 신타클로스트라고 불려도 손색이 없다. 하지만 즐거운 마음으로 산행을 나선 이들이 산행 도중 뱀 물림 혹은 벌 쏘임·실족 사고·조난 사고 등 각종 안전사고를 당했다는 안타까운 소식이 끊이지 않고 있다. 시작부터 마무리까지 기본 좋은 산행이 되기 위해 당부 드리고 싶은 몇 가지를 전하려고 한다.

우선 산행을 시작하기 전 충분한 준비가 필요하다. 길을 잃지 않기 위해 등산로를 파악하고 사고예방

및 사고 시 대처를 위하여 가벼운 배낭·발에 맞는 등산화·통신장비·비상식량 등 적절한 장비들을 챙겨야 한다. 또한 산에서는 해가 일찍 지는 만큼 조난을 당하는 상황을 피하기 위해 산행을 야침 일찍 시작하여 해가 지기 한·두 시간 전에 마무리를 하는 것이 좋고, 만약 조난 또는 길을 잃었을 경우에는 계곡을 피하고 능선을 따라 이동해야 한다. 그리고 무리한 산행은 심장에 영향을 주며 매우 위험하니 하루 8시간 이하로 산행을 즐기고, 일행이 있다면 일행 중 가장 약한 사람의 체력에 맞춰서 충분한 휴식을 취하면서 산행을 해야 하며, 물에 이상이 생기면 바로 하산을 해야 한다. 산행을 하면서는 목이 마르지 않아도 규칙적으로 물을 마셔주는 게 탈수에 좋다. 하지만 산행을 하는 사람들 중에 올라가기 전이나 오르는데 중, 혹은 정상에서 하산하면서 물이 아닌 술을 마시고 산행을 즐기는 사람들도 많다. 술을 마시게



송지환

장수소방서 방호구조과

되면 신체반응속도가 떨어지고 감각이 둔해져서 사고 발생 가능성이 높을뿐더러 사고 발생 시 더욱 크게 다칠 수 있다. 그러니 산행을 계획할 때에는 술은 자제하거나 하산 후에 마시기를 바란다. 가을에 나오는 여러 맛있는 먹거리를 채취하기 위해 산행을 하는

분들은 안전사고를 당할 가능성이 더욱 높다. 사람의 손이 닿지 않은 길들로 가다 보니 길을 잃을 수도 있고, 뱀·멧돼지 등 야생동물들을 마주할 일도 많다. 또한 산삼·버섯 등을 잘못 채취해서 지리공·독버섯 같은 독초를 먹고 구토·환각·마비 등 이상증세가 올 수도 있다. 그러니 채취는 합부로 하지 않는 게 좋다.

우리에게 많은 선물들을 주는 산이지만 아무리 좋은 선물도 우리가 받을 준비가 됐을 때 받을 수 있는 것이다.

숨 막히던 여름이 지나 시원해진 날씨만큼 우리 마음도 여유로워지고 수많은 먹거리들이 잔뜩 나오며 우리를 살리게 하는 가을철, 풍요로운 가을철에 몸과 마음까지 풍요로워지기 위해 조금만 주의해서 산행을 하면 좋을 것 같다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

국민연금 이사장 취임

국민연금공단 새 이사장이 최근 취임했으나 노조가 반발하고 있어 출근도 못 하고 있다. 김태현 신임 이사장이 첫 출근길에 건물 안으로 들어가려고 하자 노조가 막아선 것이다.

실랑이가 오간 뒤 김 이사장이 대화에 나섰다. 그러나 반발이 이어지면서 30분 만에 발길을 돌렸다. 국민연금공단 노조는 출속, 낙하산 인사라고 주장한다.

정부가 보건복지부 장관이 없을 때 연금과 연관이 없는 기획재정부 출신을 임명했다는 것이 문제의 핵심이다.

민중노총 국민연금공단 지부는 "공적 연금을 축소하고 사적 연금을 활성화하려는 그런 불순한 의도나 기금을 분리해서 국민연금 제도 외의 목적으로 사용할 의도가 없다는 것이 확인된다면 투쟁을 멈추겠습니다."라고 한다.

김 이사장은 전문가라고 자부하지는 않지만, 합리적인 판단을 못 할 정도는 아니라고 맞박았다. 또 서면 취임사를 통해

연금 개혁과 내부 혁신을 강조했다.

다만 전복에 대해서는 발전을 위해 힘쓰겠다는 원론적인 의견만 내놨다. 윤석열 대통령 공약이자 이재명 대표가 관철하겠다고 한 연금 기반 전복 금융 중심지 지점에 대해서는 답하지 않았다.

전입자 자진 사퇴 뒤 넉 달 만에 임명됐지만, 노조가 당분간 출근을 저지하기로 해 첫 단추 채우기조차 만만치 않아 보인다. 신임 이사장이 지역과 소통을 어떻게 할지도 관심이다.

국민연금공단이 전복 혁신도시로 이전한 뒤 전복 출신 김성주 전 이사장을 제외하고는 이사장 대부분이 지역과 소통하지 않았다.

상생사업을 포함한 금융 중심지 등 현안 사업조차 진척을 보인 게 없다는 지적이 나오고 있다.

전복혁신도시 이전 공공기관은 모두 13곳이다. 전복 출신 기관장은 한국전기안전공사 박지현 사장 등 2명뿐이다.

북한에도 수해 비상

북한에도 수해 비상이 걸렸다. 불 폭탄이 울해 농사를 망칠 것으로 우려되고 있다. 지난 8월 경기도 연천의 임진강 유역 군남댐이 수문을 열었다. 폭우에 북한이 사전 통보도 없이 급하게 황강댐 수문을 개방한 것이다.

군남댐도 수문을 열어서 유입량에 준하는 물을 방류했다. 군남댐에서 방류하는 수준을 보면 북한에 얼마나 많은 비가 쏟아졌는지 알 수 있었다. 이 폭우에 울해 농사는 비상이 걸렸다.

평양 시내를 관통하는 대동강 일대도 집중 호우로 강물은 경보수위 가까이 차올랐고 강변 인도는 물에 잠겼다. 대동강의 경보수위는 9.2m인데 지난 8월 수위는 8.45m에 달했다.

8월부터 영향을 준 장마전선으로 평양시와 평안도를 비롯해 황해도, 강원도에 많은 비가 내렸기 때문이다. 일부 지역은 350mm 이상의 강수량을 기록했다.

북한 당국은 기상 경보를 발

령한 뒤 비상 대응 체제를 유지하고 있다.

북한에서는 지난 6월과 7월에 이어 8월에 또다시 여러 지역에서 폭우를 동반한 많은 비가 내렸다.

어떤 수력발전소는 옹벽을 새롭게 포장하고, 저수지 뚝을 2m나 높게 쌓았지만, 위기를 당에 준하는 물을 방류했다. 함주군에서는 3일 동안에 700mm 이상의 폭우가 내렸다.

저수지 뚝이 급격히 붕괴되면서 구조물들을 위협하는 일이 빈번하다. 관역 매체들은 수확 시기가 다가온다며 농작물 보호를 위한 철저한 대비를 강조하지만 거센 비를 막기엔 역부족이다.

배수로를 정비하고, 새끼줄로 농작물을 보호하며 알곡 지키기에 사력을 다하고 있다. 북한의 기상수문국은 서해안의 단조와 남서풍도 겹쳐 홍수와 해일 피해까지 우려된다고 예고했다. 큰물 피해와 식량 생산을 둘러싼 북한의 긴장은 계속 높아질 것으로 보인다.

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. 전주매일