

건강 칼럼

현대인의 목디스크 원인과의 예방법은?

요즘 갑자기 늘어난 병이 하나 있다. 바로 목디스크다. 머리에 무거운 것을 올리는 경우에 압력을 이기지 못하고 경추사이의 디스크가 볼거져 나오면서 신경을 눌러서 목, 어깨, 팔, 손 등에 통증이 오는 것이다. 그런데 현대인들이 머리에 무거운 것을 얹고 다니는 것도 없는데 목디스크가 오는 것이다.

보통 검사를 하여 목디스크 진단이 나오면 바로 수술과 시술을 고민하게 된다. 디스크가 볼거져 나온 것이 보이는 방법들 생각한다.

그런데 뒤어져 나온 목의 디스크를 없애는 수술, 시술만이 방법일까? 그러나 디스크가 볼거져 나온 것만을 보면 없애야 한다. 그러나 왜 볼거져 나왔는가를 생각해 보아야 한다. 무엇보다도 균형이 깨진 것이다. 원래 처음에는 목디스크가 나오지 않았는데 잘못된 생활로 인하여 균형이 깨지면서 목디스크가 온 것이다. 그 원인을 찾아서 없애는 것이 근본치료법이다. 목디스크가 생긴 원인을 아는 것이 중요하다.

목디스크는 무엇일까? 목디스크는 목에 충격이나 힘이 가해져 경추사이의 디스크가 볼거져 나와 목과 팔로 내려가는 신경을 눌러서 나타나는 증세다. 그래서 목의 통증이 있거나 어깨, 팔, 팔목, 손으로 내려가는 통증이 나타나는 것이 특징이다. 목디스크를 구별하는 방법은 무엇인가?

고개를 좌우로 돌릴 때에 목이나 팔 쪽으로 찢어질 것 같은 느낌이 되면 목디스크를 의심할 수 있다. 또는 환자를 의자에 바르게 앉힌 다음에 환자의 뒤에 서서 양손으로 깍지를 낀 후에 환자의 머리를 위에서 아래로 눌렀을 때에 팔로 찢어질 자국이 내려가면 목디스크



김수범 우리한의원의장

가 의심된다. 왜 현대인들에게 목디스크가 많이 오는 것일까? 바로 문명의 발달과 관련이 있다. 요즘 사무를 거의 컴퓨터를 가지고 많이 한다. 당연히 컴퓨터의 모니터를 보고 작업을 하게 된다. 그러다 보니 컴퓨터 작업을 하는 자세에 따라서 영향을 많이 받는다. 최근에는 노트북의 사용이 점점 증가 하면서 더욱 심해진다. 그것은 모니터, 노트북을 보기 위하여 고개를 숙이고 작업을 하는 경우가 많아지기 때문이다. 모니터의 화면이 낮다 보니 고개를 숙이게 되고 고개를 숙이니 경추가 후방이 되면서 일자목, 거북목으로 변하기 때문이다. 이때 경추사이

에 있는 디스크가 한쪽으로 밀려 나오게 되면 목디스크가 되는 것이다. 요즘은 스마트폰도 영향을 많이 준다. 지하철에 보면 대부분 책 대신에 스마트폰을 보고 있다. 폰을 눈높이에 맞추어 보는 사람은 거의 없다. 모두 고개를 숙이고 아래를 보니 경추가 후방이 되면서 목디스크가 오는 것이다.

운전자들도 문제가 많다. 편하게 의자를 뒤로 넘기고 운전을 하면 고개를 앞으로 빼고 운전하게 된다. 당연히 일자목, 거북목이 되면서 목디스크가 올 수 있다.

그 외에 삐딱하게 앉아서 일하거나, 한쪽으로 무거운 것을 드는 것, 스트레

스를 많이 받는 것, 긴장된 생활을 오래하는 것, 모두 목의 근육이 긴장을 초래하여 목디스크로 변하게 된다. 또 교통사고가 증가함에 따라서 경추의 손상이 와서 목디스크 증세가 나타나는 경우도 많다.

근본적인 목디스크를 진단하는 방법은?

일반적으로 MRI, CT를 찍어서 디스크가 나온 것을 확인한다. 그러나 원인을 알기 위하여서는 체형분석용 척추 정제 X-ray를 찍어야 한다. MRI, CT에서는 국소적인 디스크의 탈출을 진단한다. 보다 근본적인 원인은 목디스크와 관련된 다른 곳의 상태도 확인해야 한다. 목디스크도 요추, 흉추, 골반대, 경갑대, 턱관절 등의 상태를 살펴야 한다. 가끔은 목의 이상보다도 다른 부위의 이상으로 인하여 목디스크에 원인이 되는 경우도 많기 때문이다.

목디스크와 관련된 부분은 어디일까? 흉추나 요추의 이상이 심한 경우 경추에서 흉추, 요추, 골반이 하나로 연결이 되어 있기 때문에 흉추, 요추의 문제가 심하면 경추에도 영향을 준다. 경추와 흉추, 요추를 병행하여 치료를 해야 한다. 골반대, 경갑대의 이상이 생겨도 목디스크에 영향을 준다. 골반대, 경갑대가 심하게 틀어진 것이 있다면 같이 치료를 하여 주어야 한다. 턱관절과의 관계도 깊다. 턱관절이 목

이 있는 뒤로 말리면 아래의 이빨들이 뒤로 가고 머리의 무게 중심이 앞으로 가게 되고, 목의 근육이 이를 잡아 주려고 긴장을 하다보면 목 주위의 근육이 긴장이 되어 목디스크의 증세가 올 수 있다.

목디스크를 치료하기 위하여서는 우리 몸의 어느 부분의 균형이 깨져서 목디스크에 영향을 주는 지를 파악한 후에 목부위와 함께 같이 치료하여 바른 자세를 만들어 주는 것이 중요하다.

또 다치거나 특별히 자세가 나쁘지 않는데 목디스크가 온다면 스트레스, 긴장, 과로, 분노 등이 원인이 되어 화가 머리끝으로 올라간 것이다. 올라간 화로 인해서 목, 어깨가 긴장이 되고 목디스크 위아래의 경추를 압박하여 목디스크가 볼거져 나온다. 볼거져 나온 디스크가 목, 팔로 내려가는 신경을 누르면 목디스크의 증세가 나타나는 것이다.

현의학적인 목디스크 치료는 침, 물리치료, 추나요법, 봉침, 약침요법, 골교정요법, 폐선요법, 침도요법, 운동요법, 온열요법, 소열하고 긴장을 푸는 사상체질한약요법 등이 있다.

목디스크를 예방법은 무엇인가? 바른 자세를 유지하는 것이다. 컴퓨터 작업을 할때에 눈높이를 모니터의 중심 아래로 맞추어서 바른자세로 앉아 작업을 해야 한다. 노트북을 쓴다면 받침대를 놓아 화면이 최대한 올리고 별도 키보드를 연결하여 바른 자세로 작업을 해야 한다. 스마트폰을 볼때에 아래에 놓지 않고 최대한 눈높이까지 올려서 보아야 한다.

운전을 할 때는 의자를 80-90도 세워서 머리를 최대한 뒤로한 상태에서 운전한다. 그리고 화, 스트레스, 긴장, 분노가 빨리 풀어 목어깨에 쌓이지 않게 하는 것이 목디스크를 예방하는 방법이다.

사설

쌀값 폭락 대처 절실

해마다 쌀 값 폭락에 대처하기 위한 대책 마련이 절실하다. 최근 국회에서는 '의무격리법'이 속도를 내고 있다. 정부는 공공비축 쌀 45만 톤과 시장격리 쌀 45만 톤, 매입을 시작했다.

농민들은 쌀값이 안정을 되찾을 것으로 기대하면서도, 근본적인 쌀값 대책을 요구하고 있다. 농가에서는 며칠 전 수확한 벼를 미곡종합처리장으로 옮기고 있다. 이는 공공비축용 벼이다.

전북에는 7만 천여 톤이 배정됐는데, 정부가 올해 사들이는 전체 공공비축미의 6분의 1이다. 쌀값 안정을 위해 시장에서 격리하는 쌀도, 지난해산은 19일에 최저가 경쟁 입찰로 매입하지만 올해산은 공공비축미처럼 시, 군별로 양을 배정해 사들인다.

올 한해 떨어지지만 하는 쌀값에 마음 상했던 농민은 보다 안정적인 대책을 바란다. 소농들은 보관 능력이 부족하다.

전부 다 흙어서 벼로 나가고 있다. 그런 뒤에 쌀값이 올라가야 아무 소용이 없다. 전북에서는 지난해산 2만4천톤, 올해산 5만2천여 톤을 시장에서 격리한다. 전남, 충남에 이어 세 번째로 많은데, 전체 시장격리 물량의 17%이다.

정부가 지난 9월 25일, 쌀 45만 톤을 시장에서 격리하겠다고 발표한 뒤, 이달 초순 조사에서 산지 쌀값은 16.7% 올랐다. 하지만 여전히 지난해나 평년 같은 때보다 많이 낮다. 내년 봄 이후가 더 걱정이다. 내년에 만약 쌀값이 소폭이라도 반등을 하게 되면 정부에서 시장 방출을 했을 때 올해 같은 파급이 올 거라는 것이다.

양곡관리법 개정안은 초과 생산된 쌀을 정부가 의무적으로 시장에서 격리하고 눈에 버대신 다른 작물을 재배하도록 지원한다. 그러나 정부와 국민의 의협 반대 속에 국회 농해수위 전체회의 통과를 앞두고 있다.

도내 기업 유치 문제

전북 도내 기업 유치가 터럭 거리고 있다. 투자 철회에 매각 소식까지 나오기 때문이다. 의욕만 앞세운 기업 유치라는 지적이다.

민선 8기 전라북도는 지역의 먹고 사는 문제를 해결하겠다고 기업 유치에 집중하고 있다. 그러나 앞에 놓인 현실은 녹록지가 않다. 투자 업체는 매각 소식이 전해지고, 어렵게 유치한 기업은 투자를 철회하는 일까지 벌어지고 있다.

군산형일자리 참여 기업인 에디스모터스는 지난해 군산에 공장을 짓고 전기상용차 생산에 들어갔다. 하지만 최고경영자가 주가조작 혐의로 구속되고, 사업체 매각이 추진되고 있다.

완주 산업단지에 추진됐던 1천3백억 원대 쿠광 물류센터 건립 사업도 분양가 문제 등으로 인해 투자 무산 위기에 놓여 있다. 도의회 도정질에서 이 문제가 집중 거론됐다. 김광영 도지사는 에디스모터스의 3차 매각이 원활하게 추

진되기 바란다고, 상황을 지켜보고 있다는 원론적인 태도를 보였다.

다른 주인이 와서 공장이 정상적으로 가동되는 것이 그나마 굉장히 좋은 상황이라는 것이다.

쿠광 물류센터와 관련해서 투자 무산이 아닌 유보 상태로 봐야 한다면서도, 딱히 대책은 내놓지 못했다. 유보한 것으로 일단 얘기를 했기 때문에 계속 상황을 지켜보고 있다고 했다.

도의회에서는 도지사 선거 공약인 테마파크 유치에 성과가 있느냐는 물음도 있었다. 지사는 지난해 미국 출장 때 관련 기업과 접촉이 있었지만, 비밀 유지에 따라 자세한 내용을 밝힐 수 없다고 답했다.

전라북도는 2017년 이후 기업 3백90곳과 투자 협약을 맺었다. 그러나 이 가운데 실제 투자로 이어진 기업은 1백10여 곳, 전체의 30%에 불과하다. 전북의 기업 유치 전략이 극히 허술하다는 지적이 나오는 이유다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'미국서 추방' 멕시코 강변서 잠든 베네수엘라 이주민



18일(현지시간) 미국에서 멕시코 시우디드 후아레스로 추방당한 베네수엘라 이주민들이 리오그린데강을 가로지르는 다리 근처에서 잠자고 있다.

새 비자 제도 도입 발표하는 존 리 행정장관



존 리 장관은 국제 금융 중심지로서의 지위를 위태롭게 할 수 있는 인제 이탈을 막기 위해 외국인 인제를 유지하는 새로운 비자 제도 도입 계획을 발표했다.

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper featuring a boat illustration and text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who bring courage and hope).

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.