

건강 칼럼

요통 질환, 허리디스크의 비수술적 치료원리는?

살아가면서 많이 걸리는 질병은 무엇일까?

아마도 요통일 것이다. 여러 서부터 생명을 다할 때 까지 누구에게나 올 수 있기 때문이다.

살아가면서 누구나 몇 번씩은 요통으로 고생을 한다. 허리가 아픈 요통의 증세는 같아도 원인을 다양하다. 가벼운 근육통, 허리디스크, 척추관절차증, 압박골절, 일자허리, 척추전만증, 척추측만증, 척추전방전위증 등의 다양한 원인에 의해서 요통이 온다. 이중 허리디스크가 가장 위험적이다.

허리디스크라는 진단을 받으면 어떤 생각을 할까?

일단 큰 병이라고 생각하고 두려움이 올 것이다. 그 다음에는 디스크를 수술을 하거나 시술을 받아야 하는 것이 아닌가 생각을 할 것이다. 단순한 요통에서는 침도 맞아보고 물리치료도 해보고 여러 가지 치료법을 생각해 보지만 진단이 나오면 치료법이 한정적이 된다. 허리디스크라고 하면 수술이 아니면 다른 방법이 없는 것이 아닌가 생각하는 사람도 많다. 성적이 급한 한국 사람들은 생각도 해보지 않고 바로 수술을 하는 사람도 적지 않다.

현의학적 관점에서 다르다. 허리디스크도 수술없이 치료가 가능하다. 많은 사람이 잘못을 할 것이다. 이미 나와 있는 디스크가 어떻게 들어갈 수 있는가? 그러나 가능하다. 디스크가 터지지 않고 볼거져 나온 경우는 원래부터 나온 것이 아니다. 처음에는 증상이었는데 어느 순간부터 밀려나온 것이다. 즉 무엇인가가 디스크부위에 작용을 한 것이다. 원래 정상인 것이 볼거져 나왔다면 원인을 제거하면 다시 들어갈 수 있다는 것이다.

바로 척추분석을 하여 척추를 바르게 해주면 볼거져 나온 디스크가 다시 들어간다. 특히 디스크가 섬유륜을 뚫고 나와 터진 경우에는 처음에는 통증이 있지만 시간이 지나면 없어진다. 즉 흘



김수범  
우리한의원장

러나온 디스크를 이물질로 인식을 하여 인체 내에서 없애버린다. 물론 초기의 과정에는 통증이 심하여 생활하는데 어렵지만 초기 단계만 넘어가면 디스크도 수술을 하지 않고 치료 가능하다.

요통은 왜 오는 것일까?  
인간이 동물과 다르게 두발로 서서 보행을 하기 때문이다. 여기에 바르지 않은 자세로 생활을 하거나 갑자기 무거운 것을 들거나 잘못된 자세로 운동을 하거나 직업적으로 한쪽을 많이 쓰거나 한쪽을 많이 쓰는 운동을 하는 경우 우측의 다양한 원인에 의해서 요통이 온다. 진단기기의 발달로 요통관련 질환의 진단이 많아지고 더욱 세분화되었다.

요통의 원인별 특징은 무엇일까?  
단순한 근육통의 경우는 갑작스럽게 무리한 힘이 가해지는 경우에 근육의 긴장으로 통증이 오는 경우가 가벼우면 근육만의 문제지만 심해지면 인대까지의 영향을 주어 통증이 더 심하다.

다음은 허리의 추간관탈출증인 허리디스크 증세로 허리의 통증이 오거나 다리가 당기는 증세가 온다. 즉 척추사이의 디스크가 압력을 받아서 밀려나와 허리와 다리로 내려가는 신경을 눌러서 나타나는 증세이다. 가볍게는 디스크를 둘러싼 섬유륜이 볼거져 나오는 경우와 디스크수액이 섬유륜을 뚫고나와 흘러 내려 나타나는 극심한 통증이다. 허리디스크를 진단하는 방법은 누워서 무릎을 펴고 앞다리를 하나씩 올려보면 디

스크가 있는 쪽의 다리는 20~30도정도에서 올라가지 않고 통증을 느낀다. 디스크가 누르지 않는 쪽은 80~90도까지 올라간다.

다음은 척추협착증으로 오는 허리와 다리에 통증이 오는 것이다. 척추협착증은 척추가 내려가는 척추관이 노화현상이나 과도한 압력 등으로 인하여 좁아져서 나타나는 증세다. 또 척추신경이 나가는 구멍이 좁아져서 허리디스크와 같이 허리와 다리의 통증이 나타난다.

척추의 퇴행성변화로 인하여 허리와 다리의 통증이 온다. 요추부의 과도한 압력이 오래 재속이 되면 척추뼈 둘레로 가시와 같은 뼈가 자라난다. 자라난 뼈는 추간관탈출증과 같이 신경을 자극하여 통증을 일으킨다. 또 골다공증으로 인하여 압박골절이 되어 척추뼈가 눌러 부서지면서 척추가 내려앉으면서 공간이 좁아지면 신경이 눌러서 통증이 나타난다.

드물게는 척추의 신경에 종양이나 암, 혹은 척추내부에 생겨서 통증이 오는 경우도 있다. 요즘은 척추 검사장비가 많이 발달을 하여 MRI나 CT를 찍어 보면 알 수 있다.

그렇다면 현의학에서는 어떻게 치료를 하나?

현의학적인 관점에서의 허리디스크는 척추의 균형을 잡아주는 것이다. 척추, 골반, 견갑대, 흉추, 경추, 턱관절 등을 분석하여 바르게 하여 주는 것이다.

나무를 보는 것이 아니고 산을 보는 것이다.

허리디스크가 오게 되는 경우는 척추의 균형이 많이 틀어져 있는 경우가 대부분이다. 척추측만증, 요추전만증, 일자허리, 골반의 좌우비대칭, 골반의 전굴 후굴, 요리공명 등이 모두 디스크의 원인이 된다. 척추, 골반이 바르게 되어 있다면 요추사이의 디스크 간격은 일정하게 유지되기 때문에 통증이 일어나지 않는다. 즉 허리디스크 환자의 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 바른 자세와 바른 척추, 골반을 만들어 줄으로써 균형이 잡히면 자연히 좁아진 부분을 넓어지고 넓은 부분은 좁아져 증세가 호전이 된다. 좌우의 균형 뿐만 아니라 전만증, 후만증, 등굽음증, 측만증, 일자허리 등을 바르게 하여주면 허리디스크도 치료가 된다.

현의학에서는 침, 한방물리치료, 추나요법, 봉침, 약침요법, 골교정요법, 폐신요법, 침도요법, 운동요법, 온열요법, 사상체질한약요법 등으로 치료한다. 한약은 소염작용을 하면서 신장, 정력, 뼈를 강화시키는 약약을 쓴다.

척추간협착증, 요추의 퇴행성변화, 골다공증으로 인한 척추의 압박골절에도 어느 정도는 척추, 골반을 바르게 하여주면 공간이 생기고 순환이 되면서 통증이 호전이 된다. 그러나 아주 심하게 막혀있거나 퇴행성변화가 심한 경우에는 치료를 하더라도 어느 정도의 남은 경우가 있다.

과도한 스트레스로 정력을 소모하는 것은 허리통증을 악화시킨다. 한약제중에 정력을 보하는 한약재를 허리디스크에 쓰는 이유이다. 과도한 스트레스를 피하는 것은 디스크를 예방하는 방법이다.

요약하자면 척추질환인 허리디스크, 요통, 척추관협착증, 압박골절, 퇴행성골반, 견갑대, 흉추, 경추, 턱관절 등을 분석하여 바르게 하여 주는 것이다.

사설

전주 탄소중립 시민교육

전주시의 탄소중립 교육에 관심이 높아지고 있다. 전주시는 지난 6월부터 탄소중립 시민교육을 운영하고 있다. 이는 2050 탄소중립 도시 실현과 기후 위기로부터 안전한 도시를 만들기 위해서다.

전주시 찾아가는 탄소중립 시민교육의 참여 인원은 시행 4개월 만에 1만 명을 돌파했다. 이 교육은 시민들에게 탄소중립의 중요성을 알리는 일이다.

일상 속에서 실천 가능한 탄소중립 실천 방안을 소개하는 것이 핵심이다. 전주시 탄소중립 시민강사들은 지난 7월 초 북빛유치원과 송천초등학교, 우림초등학교를 찾아가 탄소중립 교육을 실시했다.

11일에는 아람어린이집과 상록어린이집, 대정초등학교를 찾아 미래 주역인 어린이들에게 탄소중립의 중요성을 알렸다. 특히 시민들이 일상생활에서 탄소중립 생활을 실천할 수 있도록 하고 있다.

안산구청과 덕진구청, 그리고

35개동 주민센터와의 협업을 통하기도 한다. 통우회 등 자생단체 회원과 경로당 이용 노인 등을 대상으로 탄소중립 교육을 실시하는 것이다.

그 결과 탄소중립의 중요성에 대해 인식하는 좋은 계기가 되고 있다. 참여자들은 전주시민들이 탄소중립에 대해 새롭게 알게 되는 뜻깊은 기회를 마련할 수 있었다고 말한다.

앞으로도 더 많은 전주시민들이 탄소중립에 관심을 갖도록 해야 한다는 주문이 많다. 이를 위해서는 빈틈없는 촘촘한 교육사업 설계 및 추진을 해야 한다.

각계각층의 전주시민들이 탄소중립 활동을 실천할 수 있도록 해야 할 때이다.

특히 탄소중립은 미래세대를 이끌어갈 어린이들에게 절실하다. 어려서부터 환경과 재활용, 재생에너지 등 탄소중립에 대한 이해를 높여야 한다. 탄소중립 생활을 실천할 수 있도록 찾아가는 교육을 더욱 확대하기 바란다.

새만금 해상풍력사업권 비위사건

‘새만금 해상풍력사업권’ 중국계 자본 유출 의혹이 확산되고 있다. 특히 의혹과 관련해 국내 어느 국립대 교수가 경직 금지 위반, 연구비 횡령 등의 비위도 저질렀다는 주장이 제기됐다.

국민의힘 정경희 의원은 지난 12일 국회 교육위원회 국정감사에서 해당 대학의 총장에게 해당 의혹을 집중 질의했다. 정 의원은 “국립대 교수가 가족 및 친인척 명의로 회사를 만들어 국민 혈세를 빼돌리려 한 추악한 사건이 언론을 통해 밝혀졌다고 말했다.

그는 해당 교수의 경직 금지 위반과 국가사업 용역 연구비 횡령 등의 의혹도 제기했다. 정 의원은 “국립대 교수가 영리를 목적으로 하는 사기업 사외이사를 겸직하려면 총장의 허가를 받아야 하는데 경직을 신청한 내역이 없다”고 했다. 그는 또 “해당 교수가 협력업체 및 관계사 직원 명의의 통장과 현금카드를 연구 개발비

와 인건비를 받고 2300만원을 빼돌린 정황도 포착됐다”고 주장했다.

이번 사건은 자본금 1000만 원짜리 특수목적법인을 만들어 새만금 해상풍력발전 사업권을 중국계 기업에 약 720억 원에 팔아넘긴 사건이다. 투자금의 7000배가 넘는 수익을 챙겼다.

특히 현직 국립대 교수와 관련된 사건으로 충격을 주고 있다. 국가공무원법에 따라 영리 행위를 할 경우 경직허가 금지에 해당될 수 있다. 이에 대해 철저한 조사를 통해 징계 등 신분상의 조치를 취하여야 할 것이다.

그밖에 해당 교수의 학술 논문 6편에 대해 KCI문헌 유사도 검사 결과 유사율이 35~80%로 나온다.

올해 부교수로 승진하는 과정에서 박사과정 학생에게 논문 3편을 대필하라고 지시한 의혹도 있다. 진상 파악이 확실한 만큼 조사를 통해 명명백백하게 밝히기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

현대전기차 공장 기공식 축하하는 조태용 대사



조태용 주미 한국대사가 25일(현지시간) 미 조지아주 브라이언 카운티의 엘라벨에서 열린 현대전기차 메타플랜트 기공식에 참석해 축하하고 있다.

내각 신임 투표 앞서 연설하는 멜로니 총리



조라자 멜로니 신임 이탈리아 총리가 25일(현지시간) 로마의 하원에서 열리는 새 내각에 대한 신임 투표에 앞서 연설하고 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 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