건강 칼럼

만성피로증후군? 척추부터 바로 세워라

이 동 엽

참포도나무병원 원장

요통 때문에 내원하는 환자들 가운데 "이렇게 피곤한 것도 혹시 척추 때문이냐"고 묻는 이가 종종 있다. 허리가 아프면 몸을 제대로 움직일 수 없어 피로감이 따르는 것은 당연하지만 요통을 자각하기 훨씬 이전부터 만성적인 피로에 시달렸다는 얘기도 흔히 듣는다. 허리가 아파서도 아닌데 척추 때문에 피로감을 느낄 수 있다는 사실이 언뜻 이해되지 않겠지만 알고 보면 척추와 만성피로증후군은 상당히 밀접한 관계가 있다.

물론 피로의 원인은 다양해 피곤하다고 해서 모두 척추에 이상이 있다고는 할 수 없다. 척추의 이상보다는 과로, 수면 부족, 스트레스 등이 원인이 되는 경우가 더 많기 때문이다. 또한 현대인의 대부분이 바쁜 일상을 살아가므로 피로의 원인을 한두 가지로 단정 짓기 어려운 것도 사실이다. 그러나 충분한 휴식을 취해도 피로가 잘 가지시 않고 일상생활이 곤란할 만큼 극심한 피로를 느낀다면 척추 이상을 의심해볼 수 있다.

-뭉친 근육과 미묘된 인대 및 후관절이 만성피로의 원인

척추에서 비롯되는 비로감은 근육과 인대, 후관절이 약해지면서 시작되는 경우가 대부분이다. 이들 근육, 인대, 후관절 조직은 모두 낱개의 뼈로 구성된 척추가 흔들리거나 어긋나지 않도록 고정하면서 충격을 완화하는 역할을 한다. 인대는 탄력 좋은 끈처럼 척추뼈 앞뒤와 중간에서 뼈와 뼈 사이를 묶어주고 후관절은 척추뼈 뒤쪽에서 뼈와 뼈 사이를 고정시키며 근육은 탄탄한 벽처럼 뼈와 인대, 후관절을 둘러싸면서 척추를 보호하는 역할을 한다.

따라서 근육과 인대, 후관절이 모두 제 구실을 충실히 해야 척추뼈의 모양이 잘 유지될 수 있고 디스크에 전해지는 충격도 완화돼 디스크 손상을 방지할 수 있다. 그런데 자세가 바르지 못하면 이들 조직도 스트레스를 받아 퇴화하기 시작한다. 몸을 구부정하게 하거나 뒤트는 자세를 습관화하면 근육은 경직되면서 딱딱해지고 무리하게 늘어난 인대는 점차 탄력이 떨어진다. 후관절은 인대보다는 손상을 덜 받는 부위여서 노화가 진행되면서 문제를 일으키는 경우가 대부분이지만 비교적 젊은 연령에서도 척추에 과도한 충격을 반복적으로 가하면 관절의 연골이 닳아 충격흡수 기능이 급격히 떨어진다.

이들 조직은 몸의 균형을 위해 상호 보완 관계에 있기 때문에 어느 한 부위에만 문제가 생겨도 다른 부위에 따라서 문제를 일으키게 돼 있다. 척추의 모든 조직이 건강할 때는 어느 부위도 크게 무리하는 일 없이 척추를 지지하고 충격을 완화할 수 있지만 이 균형이 깨지면 다른 부위로 부담이 전가되기 때문이다. 척추 근육이 외부의 충격을 제대로 완화시키지 못하면 인대와 후관절에 전해지는 충격이 늘어나 인대와 후관절의 미묘 속도가 빨라지고 반대로 인대나 후관절이 먼저 미묘돼도 근육의 무담이 늘어나 근육이 더욱 경직되는 식이다.

이렇게 근육이 경직되고 인대와 후관절이 미묘되는 것만으로도 몸이 무겁고 뻐근한 피로감을 느끼게 돼 있다. 게다가 이들 조직이 척추를 제대로 지탱하고 잡아주지 못하기 때문에 척추 자체도 불안정해지고 충격흡수 기능과 유연성마저 떨어져 몸을 움직일 때마다 피로감이 급증하기도 한다.

-더 늦기 전에 자세를 바로잡아 피로감을 해소하라

일반적인 피로는 잠을 충분히 자거나 스트레스 요인이 해소되면 풀리는 것이 보통이다. 단순히 근육이 뭉친 경우라면 스트레칭이나 안마, 물리치료 등으로도 피로가 풀리는 효과를 볼 수도 있다. 그러나 근육과 인대, 후관절이 동시에 문제를 일으키거나 어느 한 부위의 심한 경적 또는 미묘가 진행되어 있는 상태라면 이 정도 조치로는 피로 해소에 아무런 효과를 볼 수 없다.

특히 디스크에 압박을 가하는 자세 때문에 척추가 휘어지거나 기울기 시작한 경우라면 척추를 지탱하기 위해 이 조직들이 더욱 무리하게 돼 피로가 해소되기는커녕 점차 심해지는 증상을 보인다. 나중에는 단순히 근육이 뭉쳤던 부위가 수축된 채 굳어 근막동통증후군이 생기기도 하고 인대가 심하게 손상되면 인대통이 생기기도 하며 후관절의 연골이 닳아 뼈끼리 부딪치면서 후관절통이 생기기도 한다. 이 정도까지 진행된 후에는 자세를 바로잡아도 통증이 가라앉지 않기 때문에 전문적인 척추 치료가 필요하다.

따라서 만성적인 피로를 느낄 때는 무작정 휴식을 취할 것이 아니라 자세부터 바로잡는 것이 중요하다. 피로감의 원인이 척추에 있다면 자세를 바로잡는 것만으로도 근육과 인대, 후관절의 부담을 줄여 피로감을 해소할 수 있기 때문이다. 또 척추도 더 이상 기울지 않기 때문에 이들 조직의 퇴행을 멈추거나 속도를 늦출 수도 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

"제발 비를 내려 주세요"

16일(현지시간) 볼리비아 치키파타의 잉카 푸카라 산에서 열린 단식 기우제에 참여한 아이마라 부족 여성들이 비를 내려달라고 기도하고 있다. 라파스의 고지대 주민들은 9월 이후 비와 서리가 내리지 않아 감자, 콩, 당근 등 농작물을 심을 수 없다고 하소연하고 있다.

프랑스 12세 피살 소녀 추모 행진하는 가족

프랑스 파리에서 지난달 14일 살해된 12세 소녀 '콜라'의 가족들이 16일(현지시간) 콜라를 추모하며 슬픔 속에 행진하고 있다. '콜라'는 파리의 한 아파트 단지에서 고문 흔적과 함께 여행 가방에서 시신으로 발견돼 프랑스를 충격에 빠트린 바 있다. 유족은 콜라의 죽음이 정치 이슈로 비화하면서 이 행진을 몇 주간 연기했었다며 정치인들에게 관여하지 말라고 촉구했다.

사 설

전주 재개발 '지분 쪼개기'

전주 시내 낡은 주거지를 헐고 아파트를 공급하는 재개발 사업 예정지에 '지분 쪼개기'가 성행하고 있다. 전주 전라중 일원은 종합경기장 개발과 맞물려 있어 투기의 우려가 높다.

그러나 전주시의 대처는 안일했다는 지적이 많다. 이곳에 진행 중인 재개발 예정지는 조만간 재개발이 추진 중이지만 건물을 신축하는 공사가 한창이다. 기존 상가 건물은 층마다 작은 사무실들을 만드는 공사가 이뤄지고 있어 의아할 따름이다.

상가 한 칸을 가지고 조합원이 될 수 있는 자격을 적게는 10여 개로, 또 많게는 수십 개로 나누는 꼼수 아니냐는 의혹이 제기되고 있다. 실제로 최대 50개까지의 상가를 만들어 내고 있다.

입주자들이 많게 되면 결국은 분담금 액수의 차이가 많이 나게 된다. 부작용은 입주민들에게 돌아갈 수밖에 없다. 조합 설립추진위는 10만 6천여 제곱미터 부지에 2천 세대가 넘는 대규모 아파트 단지를 조성한다는 계획이다.

2018년 전주시에 정비구역 제안을 접수하고 지난해 의회의 찬성 의견도 나왔다. 하지만 정비구역 지정과 규제가 이뤄지지 않으면서 아무런 제한 없이 지분 쪼개기가 성행하고 있다.

이곳은 법원이 이전하고 주민들도 떠나면서 투기꾼들이 들어와 오래된 주택을 헐고 신축 상가를 지어서 분양하게 되었다. 현행 조례도 문제다. 토지는 200㎡ 이상만 분할할 수 있도록 하고 있지만, 건축물은 제한이 없어 이런 지분 나누기에 무방비이다.

전주시는 재개발 계획서의 수정 보완 등의 절차를 진행하다 보니 투기에 대처하지 못했다는 반응이다. 전주의 심장이라던 종합경기장 개발과 함께 일찍이 예견된 주변 주거지 재개발이 투기 세력의 배만 불리는 것은 아닌지 우려가 커지고 있다.

청주-청원 통합에서 배워라

전주-완주 통합의 가능성을 놓고 의견이 분분하다. 9년 전 통합에 성공한 충청북도 청주시와 청원군은 전주시, 완주군과 아주 비슷한 조건이었다.

역시 세 차례 실패했던 두 지역은 청주시의 대승적인 양보와 함께, 상생 방안의 지속적인 이행을 담보해 통합에 성공했다.

지난 2012년, 청주시를 둘러싸고 있는 청원군 주민들은 통합을 결정했다. 청원군민의 무려 79%가 찬성표를 던졌다.1994년 첫 통합이 시도된 뒤로 20년 만으로, 4번의 도전 끝에 어렵게 이루어 낸 결과였다.

청주시와 시민통합추진위원회는 마지막 시도라는 절박감에 상생 발전 방안을 제안해 달라고 요청했고, 청원군의 요구를 대부분 수용하면서 급물살을 탔다.

통합 이후 농업정책국 신설과 농업 예산의 안정적인 확보, 그리고 청원군민들이 가장 민감하게 생각하는 사안을 전폭적으로 받아들였다.

청원군 지역의 지방의원 정원을 유지하고, 청원 출신 공무원을 인사에서 우대하는 등 걸림돌이었던 부분도 과감하게 반영했다.

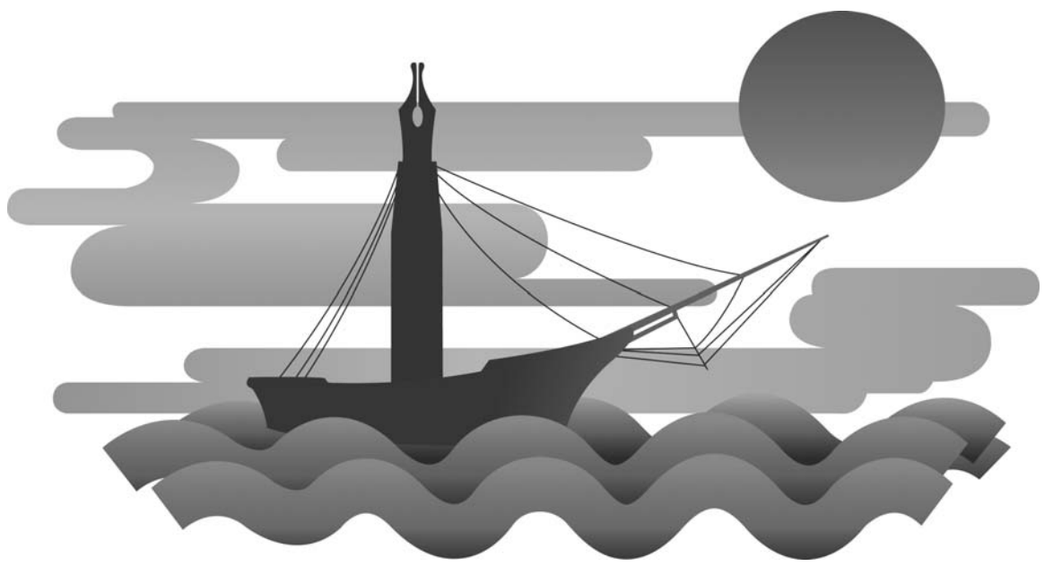
최종 확정된 상생 발전 방안만 모두 75개였다. 상생 방안의 내용과 수도 상당했지만 눈여겨볼 대목은 통합한 이후에도 이 같은 약속의 이행을 담보하기 위한 조치였다.

두 시군은 아예, 당시 제정한 청주-청원 통합지원특별법에 상생 발전 방안의 이행을 감시할 위원회를 반영했다.

이에 통합 청주시는 출범한 지 8년이 지난 지금까지도, 상생발전위원회가 석 달마다 주요 사업의 이행 여부를 점검하고 있다.

20명으로 구성된 위원회에는 청주 출신 위원은 5명뿐이고 청원 출신이 15명에 위원장까지 맡고 있다. 대승적 양보와 확실한 약속 이행 담보 장치가 20년이나 이어졌던 청주-청원 통합시도에 종지부를 찍은 비결이었다.

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