

건강 칼럼

‘검은 토끼해’, 지혜롭게 허리디스크 관리하는 법

2023년 계묘년 검은 토끼해가 밝았다. 새해를 맞이해 다들 다양한 신년 계획을 세우기에 바쁘다. 건강관리 계획 또한 빠질 수 없다. 한 해 동안 세우는 모든 계획들은 기본적으로 신체가 건강해야만 오롯이 완수할 수 있기 때문이다.

건강 중에서도 척추 건강의 중요성은 아무리 강조해도 모자라다. 척추는 ‘몸의 대들보’라는 말이 있을 정도다. 하지만 최근 건강보험심사평가원이 발표한 자료에 따르면 국민 1명 중 1명은 척추질환을 가지고 있다고 한다. 많은 이들이 고생하고 있는 만큼 세심한 관심이 요구되는 시점이다.

대표적인 척추질환으로는 허리디스크(요추추간판탈출증)를 꼽을 수 있다. 허리디스크는 척추 뼈 사이에 위치한 디스크(추간판)가 잘못된 자세 및 나쁜 생활습관, 외상 등으로 제자리를 벗어나 신경을 눌러 염증과 통증을 발생시키는 질환이다.

허리디스크가 발생하면 허리를 중심으로 엉덩이, 다리까지 아프고 저리가 시작한다. 기침이나 재채기를 할 때 디스크에 가해지는 압력이 강해지면서 통증이 느껴지기도 한다. 증상이 심해질 경우 신경손상에 따른 마비 증세까지 나타날 수 있다. 따라서 계절별 허리디스크를 유발할 수 있는 위험요소를 미리 알고 대비한다면 신년 척추건강 관리에 도움이 될 것이다.

먼저 겨울에는 ‘낙상’이 제일 위험하다. 빙판길에서 넘어지면 허리에 큰 충



강인

전남대학교병원 병원장

격이 가해지기 때문이다. 외출 전 날씨를 먼저 살피고 도로 상황을 짐작해 마찰력이 좋은 신발을 고르는 등의 세심한 관심이 중요하다. 손을 주머니에 넣은 채 걷다 보면 중심을 잃고 넘어지기 쉬우니 장갑을 착용하고 보행하는 것을 추천한다.

온도와 습도 관리도 허리디스크에 큰 영향을 준다. 일교차가 커지는 봄에는 척추 근육이 긴장해 수축하면서 딱딱하게 굳어 요통이 심해진다. 그만큼 작은 충격에도 부상이 발생할 가능성도 함께 커져 옷차림과 스트레칭 등을 통한 관리가 필요하다.

습기가 많은 여름 장마철이 되면 허리통증은 더욱 극심해진다. 한의학에서는 이를 ‘습(濕)요통’이라고 한다. 습기가 체내로 들어와 허리 근육과 신경계를 혼란시키면 허리가 묵직하고 시리듯이 아파진다.

또한 여름철 낮아진 기압은 척추 내 압력을 높여 팽창된 디스크에 주변 신경이 자극을 받기도 한다. 건조하게 몸을 유지하기 위해 비를 맞았다면 반드시 몸을 잘 말리고 허리와 복부를 따뜻한 상태로 유지하자.

가을에는 단풍놀이 등 외출 및 여행 길에 주의해야 한다. 장거리 운전 등으로 디스크에 오랫동안 압박이 가해질 수 있기 때문이다. 특히 퇴행성 변화로 허리에 통증이나 질환을 가지고 있다면 더욱 주의가 필요하다. 나들이 전 전문의를 찾아 허리 상태를 점검받는 것이 질환 예방과 악화를 막기 위한 좋은 선택지가 될 수 있다.

한의학에서는 추나요법을 중심으로 하는 한방통합치료를 통해 허리디스크를 해결한다. 추나요법은 한의사가 손과 보조기구를 활용해 직접 척추와 주변 근육, 인대를 밀고 당겨 틀어진 신체의 불균형을 교정하는 한방 고유요법이다. 영상 의학적인 진단을 활용한 정확한 진단 후 교정이 필요한 부위에 집중해 추나요법을 실시하면 척추 내 압력이 줄어들고 주변 조직들의 제 기능이 돌아오면서 통증이 완화

된다.

여기에 협착형, 환도형 등 활자리에 침 치료를 실시하면 과도하게 긴장한 척추 주변 근육이 풀어지면서 더욱 빠른 통증 완화 효과를 볼 수 있다. 더불어 환자의 체질과 증세에 맞춰 한약 처방을 병행한다면 뼈와 신경을 재생하고 근육과 인대를 강화하는데 도움이 된다.

한방통합치료는 즉각적인 통증 완화 효과적이며 비수술 치료인 만큼 장기적 예후도 뛰어난 장점이 있다. 이는 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 ‘통합의학연구(Integrative Medicine Research)’에 게재한 연구논문을 통해 확인된 바 있다. 연구팀은 허리디스크 환자에게 한방통합 치료를 진행하고 장기추적 관찰을 실시했다. 그 결과 환자들의 허리통증 시각통증척도(VAS)가 치료 전 4.39에서 치료 후 10년이 지난 뒤에도 1.15로 낮은 수치를 유지한 것으로 확인됐다. VAS는 환자의 통증을 수치화한 것으로 숫자가 낮을수록 통증이 약한 것을 뜻한다. 더불어 10년에 걸쳐 환자들의 디스크 탈출량이 줄어들고 허리 근육량은 증가하는 결과도 관찰됐다.

건강은 한 번 잃어버리면 다시 회복하기에 어려움이 크다. 신년 계획에는 작년 동안 잘한 것은 발전시키고 아쉬웠던 점은 보완하기 위한 각자의 소망이 담기기 마련이다. 이번 신년 계획에는 내 척추를 지키기 위한 내용도 포함해 건강한 한 해를 소망해보면 어떨까.

사설

양곡관리법 개정 문제

최근 윤석열 대통령이 ‘무제한 수매’라고 하는 양곡관리법은 우리 농업에 바람직하지 못하다고 생각한다.”고 밝혀 촉각이 곤두선다.

야당 단독 의결로 국회 본회의에 ‘직화부’하기로 한 양곡관리법 개정안에 부정적인 입장을 거듭 나타낸 것이다. 윤 대통령은 4일 청와대 영빈관 농림축산식품부와 해양수산부의 업무보고 자리에서 “시장기능에 의한 자율적 수급 조절이 이뤄지고, 가격의 안정과 농민들의 생산에 대한 예측 가능성을 위해 정부가 일정 부분 관여하는 것이 합리적”이라며 이 같이 말했다.

윤 대통령은 “지금 생산되는 쌀은 시장에서 어느 정도 소화하느냐와 관계없이, 무조건 정부가 매입해 주는 식의 양곡관리법은 농민에게 도움 되지 않는다.”고 말했다. 그러면서 대통령은 “중요한 건 농축산 산업과 해양수산 산업의 효율성과 생산성을 높이는 일”이라고

강조했다. 한편 농업 단체들은 지난해 12월 30일 국회의 조속한 양곡관리법 개정을 촉구했다. 이들은 “생산비가 보장되는 최소한의 가격이라도 보장받을 수 있도록 해달라”는, 지극히 정당한 요구조차 정부와 정치권으로부터 외면 받은 것이 모든 문제의 시작이며 현재까지도 계속되고 있는 우리 농업인들의 요구”라고 강조했다.

아울러 “해도 되고 안 해도 되는 영터러 양곡관리법을 개정해 안정적으로 농사지를 수 있도록 해달라”는 것이 한 해 동안 계속되어온 활동의 가장 중요한 목표였다”고 밝혔다. 일반적인 기자회견을 이유로 정부와 정치권이 양곡관리법 개정에 회의적인 태도를 보이는 것은 재고해야 한다. 양곡관리법 개정안은 쌀 초과생산량이 3% 이상이거나 수확기 쌀값이 전년 대비 5% 이상 하락할 때 정부가 쌀을 의무적으로 매입하는 내용을 골자로 한다.

인기 높은 익산농협 찹쌀떡

최근 익산에서 지역 농협이 개발한 생크림 찹쌀떡이 사람들을 전국 각지에서 불러 모으고 있다. 새벽부터 줄을 서도 구하기 어렵다. 품질대란이 이어지면서 쌀 소비 촉진에도 희망이 될지 주목된다.

이른 아침 익산농협 하나로마트 앞에는 사람들이 모여든다. 이들은 인터넷으로 살펴보고 했는데 인터넷은 명절 기차표 사는 것보다 더 어렵다고 말한다. 2시간 넘게 기다리고 나서야 떡을 살 수 있지만 일부는 빈손으로 발길을 돌리기도 한다.

하루 생산량이 1만 2천 개로 12개들이 1천 봉지에 불과하다. 그래서 한 사람이 살 수 있는 양이 최대 5봉지로 제한돼 있다. 주인공은 바로 익산농협이 개발한 ‘생크림 찹쌀떡’이다. 내용물을 팔 대신 생크림과 치즈로 채워 짧은 층을 겨냥한 데다 냉동 상태로 아이스크림처럼 먹을 수 있어 기존 제품과 차별성이 뚜렷하다.

최근 수능을 앞두고 만든 특별 세트 2천 개가 라이브 커머스에서 2분 만에 완판되는 등 출시 이후 석 달 만에 50만 개를 팔아치웠다.

전국 주문이 폭주하고 대형 유통업체의 합작 요청이 쇄도하고 있어 시설 확장과 신제품 개발도 준비 중이다. 그 뒤 쌀 소비를 유도해보려고 수많은 가공품을 내놨지만 ‘생크림 찹쌀떡’ 만한 사례는 매우 드물다.

익산농협은 조합원들의 쌀을 더 팔아주기 위해 2017년 전국 최초로 떡방앗간을 두고 제품 개발에 매진했다. 그 뒤 5년 만에 결실을 맺게 된 것이다. 김병욱 익산농협 조합장은 “SNS 등에서 갑자기 반응이 좋아지면서 저희도 지금 이렇게 될 줄 몰랐습니다.”라고 말한다.

남아도는 쌀이 곳곳마다 쌓여가는 지금 ‘익산의 찹쌀떡 품절 사태’는 오랜 쌀 문제 해결에도 한 가닥 실마리가 될지 주목된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

한중희 부회장 “삼성 기술로 행복·풍요로움 극대화”



삼성전자 DX 부문장인 한중희 부회장이 4일(현지시간) 미 네바다주 라스베이거스의 만달레이베이 호텔에서 세계 최대 가전·IT 전시회 ‘CES 2023’을 하루 앞두고 열린 프레스 컨퍼런스에 참석해 연설하고 있다. 한 부회장은 “다가올 초연결 시대에 삼성의 기술로 디지털 세상을 조화롭게 만들어 가도록 기술이 주는 행복과 풍요로움을 극대화할 것”이라고 말했다.

석방 후 사진 찍는 이란 배우 타라네 엘리두스티



이란의 유명 배우 타라네 엘리두스티(가운데)가 4일(현지시간) 테헤란의 한 교도소에서 석방된 후 꽃다발을 들고 친구들과 함께 사진을 찍고 있다. 이란 정부는 반정부 시위 진압을 비판한 혐의로 체포됐던 엘리두스티를 수감 약 3주 만에 석방했다고 밝혔다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

