

건강 칼럼

제설작업 시 주의해야 하는 '허리디스크'

유 난히 올해 겨울은 눈이 자주 온다. 특히 충청·전라권에 강설량이 집중되면서 많은 농민들이 큰 피해를 입었다. 비닐하우스 수확 등이 무너지고 축사와 양식장 지붕이 파손됐다고 한다. 문제는 기상청이 이달 중순 강설 확률을 높게 전망하고 있다는 점이다. 날씨가 이달 말이나 풀릴 거라는 예보가 있는 터라 긴장의 끈을 놓을 수 없는 상황이다.

농민들은 더욱 눈 소식에 예민할 수밖에 없다. 대형 장비와 많은 인력을 동원할 수 있는 도시와 다르게 농촌은 집 앞, 도로, 시설물에 쌓인 눈을 주민들이 직접 치워야 하기 때문이다. 제설을 미처 하지 못하면 집이나 마을 전체가 고립될 수 있다. 급히 제설작업에 나서야 하는 상황에 놓이다 보니 크고 작은 부상이 많이 발생할 수 있으므로 주의가 필요하다.

영하의 날씨는 부상 위험성을 키우는 주요한 원인이다. 기온이 내려가면 근육은 잔뜩 긴장하는 탓이다. 신체의 유연성이 떨어질수록 작은 충격에도 부상을 입기 쉬워진다. 이러한 몸상태로 눈을 쓸고 퍼내다 보면 척추에 가해지는 부담이 더욱 커져 허리디스크(요추추간판탈출증)를 비롯한 척추질환을 초래할 수 있다. 허리디스크는 척추 뼈 사이에서



문자영 천안자생한방병원 병원장

완충작용을 하는 디스크(추간판)가 신경을 눌러 허리와 다리에 통증을 일으키는 질환이다. 디스크에 가해지는 압력은 자세에 의해 결정된다. 스웨덴의 척추외과 전문의 알프 나헬슨(Alf Nachemson)의 실험에 따르면 똑바로 서 있을 때보다 앞으로 허리를 굽혔을 때 디스크에 약 50%의 더 큰 압력이 가해지는 것으로 나타났다. 제설작업 중에 자주 허리를 굽히며 무거운 눈을 퍼낼 경우 디스크에 악영향을 미칠 수밖에 없는 것이다.

고령의 농민들은 척추와 주변 근육, 인대의 퇴행으로 이미 척추질환을 앓고 있거나 부상에 취약한 경우가 많다. 따라서 제설작업 후 허리 통증이 1주 이상 지속된다면 척추질환의 약화가 의심되므로 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 현명하다. 한의학에서는 추나요법을 중심으로

로 허리디스크를 치료한다. 추나요법은 현의사가 손과 보조기구를 활용해 환자의 틀어진 근육과 관절을 교정해 신체의 불균형을 바로잡는 대표적인 한방 수기요법이다. 신체의 균형이 회복되면 잘못된 자세도 교정되고 척추에 가해지는 압력도 줄어들게 된다.

추나요법과 같은 비수술 치료는 부작용이 적고 장기적인 예후가 좋다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(급) 국제학술지 '통합의학연구(Integrative Medicine Research)'에 게재한 연구결과, 추나요법을 비롯한 침·약침 등 한방통합치료를 받은 허리디스크 환자들의 요통 시각통증 척도(VAS)가 치료 전 중증도 수준인 4.39에서 치료 후 통증이 거의 없는 수준인 1.07로 떨어졌다. 이어진 10년간의 장기추적 관찰에서도 VAS는 1.15로 낮은 수치를 유지한 것으로

나타났다. 더불어 MRI 촬영을 통해 점차 디스크 탈출량은 줄어들고 허리 근육량이 증가하는 결과도 확인됐다.

척추질환을 예방하기 위해선 제설 방식에도 유의해야 한다. 작업 복장은 두꺼운 외투 한 벌보다 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 보온과 근육 위축 방지에 더 유리하다. 예방차원에서 미리 허리백대를 차서 허리를 지지해주는 것도 좋다.

또한 낙가래로 많은 눈을 한 번에 밀고 퍼내기보다는 눈 무게를 나누기 위해 조금씩 여러 번 작업해야 한다. 이때 손잡이가 짧은 빗자루를 사용하면 허리가 자연스럽게 숙여지기 때문에 허리를 바로 세우고 비탈하듯 용이한 긴 빗자루를 활용하는 것을 추천한다. 작업 전에는 충분한 스트레칭을 실시하고 작업 후에는 온욕을 통해 척추와 주변 근육에 쌓인 긴장과 피로를 풀어주는 것도 도움이 된다.

아직 겨울이 한창이다. 무리한 제설작업에 부상을 입는다면 또다시 폭설이 내렸을 때 대처하지 못하고 꼼짝없이 피해를 볼 수 있다.

겨울에 찾아오는 허리 통증은 무시해서는 안 되는 위험신호다. 통증을 무작정 참지 말고 적극적으로 내 건강을 살펴 현명한 겨울나기를 해 보자.

사설

새만금 특별지방자치단체 논의

새만금과 주변 3개 시군을 관할하는 '새만금 특별지방자치단체' 추진을 위한 논의가 지난해 8월 시작됐다. 이런 가운데 김제시의회와 부안군의회에 이어, 12일 군산시의회에서 설명회가 열렸다.

토론회에서 김관영 도지사는 강한 의지를 보였다. '특별자치체 제도'는 2개 이상의 지자체가 함께 특정한 목적을 위해 광역적으로 사무를 처리하고 일정한 범위 안에서 자치권을 가진다.

지자체 간 협의로 규약을 정하고 지방의회의 의결, 행정안전부의 승인을 거쳐 설치, 구성할 수 있다. 과세권은 없지만, 특별회계를 설치해 운영에 필요한 재원도 마련할 수 있다.

전북에서는 새만금과 군산, 김제, 부안 등 3개 시군을 중심으로 논의가 이뤄지고 있다. 올 상반기 지금의 전담팀을 확대 추진단을 꾸리고, 하반기에 규약을 만들어 내년 출범을 목표로 하고 있다.

토론회에 출연한 김관영 도지사는 "중앙에서 볼 때 여기는 이제는 협력하기 시작하여 새만금 전체를 개발하고 여러 이익을 향유하는 데 훨씬 나은 하나의 별도의 기구를 만드는 것이다."라고 했다.

이미 미국이나 일본에서는 지자체 간 행정구역이 아닌, 기능적, 업무적 통합이 일반적이다. 특별자치체 제도가 뿌리내릴 수 있도록 제도적 장치가 뒷받침돼야 한다는 지적도 나왔다.

새만금 특별자치단체를 만들기 위해서는 미국과 일본 사례를 검토하는 일도 필요할 것이다.

그래이판 실제 운영하는 데 필요한 재원을 원활하게 확보할 수 있다. 하위 법령이나 시행령을 잘 갖춰가면서 진행을 해야 할 것으로 보인다.

한편 지사는 전주-완주 통합에 대해 완주 군민의 동의를 전제해야 한다고 밝혔다. 상생할 수 있는 협력 사업을 찾아 신뢰를 쌓아야 한다고 말했다.

쌍방울 전 회장 태국에서 체포

쌍방울 그룹의 실질적인 소유주, 김성태 전 회장이 해외로 도피한 지 여덟 달 만에 태국 방콕의 한 골프장에서 붙잡혔다.

검찰은 쌍방울 그룹의 배임·횡령, 대부송금 의혹을 비롯해 특히 과거 더불어민주당 이재명 대표의 변호사비를 대신 내겠다는 의혹 등을 수사하고 있다.

김 전 회장이 어떤 진술을 할지 관심이 쏠리는 이유다. 그러나 한국으로 강제 송환에는 응하지 않을 가능성이 있어, 당장 수사는 쉽지 않을 것으로 보인다.

김 전 회장 일행은 한국 관광객들이 많이 찾는 방콕 인근의 한 골프장에서 대담하게 골프를 즐기다, 신고를 받고 출동한 태국 이민국 경찰에 붙잡혔다. 양선길 현 쌍방울 회장도 함께 체포됐다.

김 전 회장은 쌍방울 그룹의 대부 불법 송금 의혹, 또 쌍방울 그룹이 발행한 전환사채를 통해 민주당 이재명 대표의 재권에 대한 변호사비를 대신 내겠다는

의혹을 받고 있다. 검찰 수사를 받던 김 전 회장은 지난해 5월, 검찰 수사관이 쌍방울 관련 수사 내용을 김 전 회장 측에 전해준 직후 해외로 도피한 것으로 전해졌다.

김 전 회장측은 11일 회사와 직원들에 대한 무리한 수사를 중단할 경우, 본인이 한국으로 들어가 수사에 협조하는 등 모든 책임을 질 수 있다는 입장을 국내 어느 언론사에 전해 왔다.

태국 당국은 "태국 내 구금은 얼마든지 가능한데, 한국으로 추방하는 문제는 한국 대사관이 직접 한국 정부와 협의해서 요청해야 합니다."라고 밝혔다.

검찰과 주 태국 한국 대사관 측은 김 전 회장의 강제 추방 절차를 추진하고 있다. 한편, 김성태 전 회장은 이르면 오는 13~14일 귀국로 들어올 전망이다. 쌍방울그룹 측에 따르면 태국 이민국에 체포된 김 전 회장은 불법체류 신분을 인정하고 자진 귀국 의사를 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'상호접근협정' 서명 후 악수하는 일영 정상



기시다 후미오(왼쪽) 일본 총리와 리시 수벡 영국 총리가 11일(현지시간) 영국 런던의 런던 타워에서 방위협정에 서명 후 악수하고 있다. 양국 정상은 이날 영국군과 일본 자위대의 상호 방문을 원활히 하는 '상호접근협정'(RAA)에 서명했다.

105세 생일 맞는 진주만 공습 최고령 생존 용사



제2차대전 참전 용사 조셉 에스케나지가 11일(현지시간) 미 루이지애나주 뉴올리언스의 제2차대전 박물관에서 그의 105번째 생일을 앞두고 열린 축하 행사에 참석해 본인의 옛날 사진을 들고 있다. 그는 현재 104세 1개월로 일본의 진주만 공습 최고령 생존자로 알려져 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.

