건강 칼럼

젊은 환자 증가하는 허리디스크… 예방법은?

백 승 욱
회정본정형외과의원 대표원장

과거 허리디스크는 중장년층에게 흔한 척추 질환이었다. 그러나 최근 들어 40대 이하 연령층에게도 허리디스크 발병률이 급증해 각별한 주의가 요구되는데, 실제로 건강보험심사평가원에서 발표한 통계 자료를 살펴보면 지난해 197만 명이었던 허리디스크 환자 중 18.5%가 40세 미만인 것으로 확인됐다.

2030대의 척추 건강을 위협하고 있는 허리디스크는 척추를 둘러싸고 있는 근육과 인대, 신경 등이 노화로 인한 자연스럽게 퇴행성 변화를 겪으며 발생한다. 척추 뼈 사이에 있는 디스크 조직이 수분과 탄력성을 잃고 제자리를 이탈해 돌출, 주위에 있는 신경을 압박하면서 각종 이상 증상을 가져오는 것이다.

이러한 이유 때문에 허리디스크는 보통 노화가 이제 막 시작된 중장년층에게 흔한 편이었으나 최근 앉아있는 시간이 길어지고 운동량 부족, 비만, 과체중, 무리한 운동, 잘못된 생활습관 및 자세 등의 이유로 20~30대 사이에서 발병률이 크게 늘어났다.

심지어 계속 증가 추세를 보이고 있어 주의해야 하는데, 일단 허리디스크는 진행성 질환이란 점을 알아둬야 한다. 발병 초기 가벼운 허리통증만 느껴지지만 점차 시간이 지날수록 신경 압박이 심해지면서 허리통증과 함께 엉덩이, 다리까지 저리고 아픈 증상이 동반된다. 만약 이러한 복합적인 증상이 약 2주 정도 이어진다면 단순 허리통증이 아닌 허리디스크를 의심해 봐야 한다.

병원을 방문하기 전 자가진단을 해 보는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 천장을 바라보고 누운 상태에서 번갈아가며 한쪽 다리를 들어올린다. 다리를 들어올리는 중 허리와 엉덩이, 다리에 통증이 느껴져서 잘 들어올리지 못하겠다면 허리디스크 발병을 의심해 볼만 하다. 이와 더불어 허리를 뒤로 젖힐 때보다 앞으로 숙였을 때 통증이 심한 경우 역시 허리디스크를 진단이 필요하다.

비교적 조기 진단이 이뤄진 경우라면 약물치료, 주사치료, 물리치료, 도수치료 등 다양한 보존적·비수술적 치료로도 증상 개선을 기대해 볼 수 있다. 그러나 보존적 치료에도 호전이 없거나 일상생활을 방해할 정도로 통증이 심하고 마비, 감각 이상 증상이 있는 경우 등이라면 추간판 절제술 등과 같은 수술적 치료가 고려된다.

허리디스크와 같은 척추 질환은 생활 습관과 연관이 깊다. 따라서 재발 가능성을 줄이고 예방하기 위해선 무엇보다 적극적인 자세로 진단 및 치료에 임해야 하며 평소 올바른 생활 습관을 갖기 위해 노력해야 한다. 먼저 일상적인 작업을 할 때에는 허리에 무리가 가해지지 않는 바른 자세를 취해야 한다. 바른 자세를 취한다 하더라도 지나치게 긴 시간을 계속 유지한다면 허리에 부담이 될 수 있어 틈틈이 스트레칭을 해 허리 근육의 긴장을 풀어줘야 한다.

굽이 높은 구두처럼 발이 불편한 신발 착용을 삼가야 하고 적절한 운동량을 꾸준하게 유지해야 한다. 척추 건강을 지키는데 도움이 될만 한 운동으로는 체조, 스트레칭, 수영 등이 대표적이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

니컬스 죽음에 항의하는 시위대

지난 28일(현지시간) 미 테네시주 멤피스의 경찰서 밖에서 시위대가 지난 7일 멤피스 경찰의 집단폭행으로 흑인 남성 타이어 니컬스(29)가 숨진 것에 항의하고 있다. 시위대는 2020년 '흑인 목숨도 소중하다' 시위를 촉발한 조지 플로이드 사망 이후 경찰 개혁 약속이 있었지만, 달라진 게 없다고 분노하고 있다.

먀오족 전통 새해맞이 행사 타오위에 축제

29일(현지시간) 중국 구이저우성 룽리현의 종파이 마을에서 열린 '타오위에' 축제에 전통 의상을 입은 먀오족 소녀들이 참가하고 있다. '타오위에'는 '달빛 아래서 춤춘다'라는 뜻의 먀오족 전통 새해맞이 행사로 젊은이들에게는 사랑을 표현하고 미래의 배우자를 찾는 행사이기도 하다.

사 설

김헌 탄소기술원 연구위원

전북이 탄소산업의 중심지로 거듭나고 있다. 이 같은 쾌거는 많은 이들이 피와 땀을 흘렸기에 가능했다. 이들 가운데 김헌(60) 탄소기술원 연구위원은 현장을 누비며 정치인과 자치단체장들 뒤에서 묵묵히 탄소산업 발전을 위해 노력하고 있다.

김 위원은 우리나라 탄소산업 태동기부터 현재까지 탄소산업의 산증인이다. 탄소산업진흥원으로 육성시킨 숨은 공로자다. 탄소기술원 구성원 중 가장 선임이며 탄소산업 경영과 정책 전문가다.

그는 조직 구성원에 대한 이해와 소통이 뛰어나고 대외적으로도 신망이 높다는 평가를 받고 있다. 기자로 활동하던 지난 2007년 당시 강신재 교수(전 탄소기술원장)를 만나 탄소섬유의 미래 가치와 중요성을 느껴 탄소 산업계로 발을 들였다.

처음에는 어려움이 많았다. 생소한 R&D 용어와 문화에 시련을 겪기도 했다. 탄소산업에 대한 국민적 인식도 낮았다. 하지만 탄소산업이 가진 가치를 믿고 묵묵히 업무를 수행했다.

김 위원이 처음 일을 시작할 때는 전주 기계 산업 리서치센터라는 이름으로 직원 18명이 전부였다. 김헌 연구위원은 "탄소산업진흥원 승격은 척박한 탄소 시장을 개척하기 위한 탄소기술원 직원들의 노고가 있었기에 가능했다"고 말한다.

그는 "우리 구성원들도 국가 성장 동력산업의 주역이란 시대적 소명의식을 갖고 불편부당한 자세로 연구와 기업 지원을 위한 각종 정책 발굴 등 탄소산업 발전 지원에 만반의 준비를 갖춰야 한다."고 당부했다.

전북이 명실 공히 대한민국 탄소산업의 메카로 자리 잡기를 기대한다. 한편 김헌 연구위원은 전주 출신으로 신흥고와 우석대를 졸업했다. 전북대에서 산업경제학 석사를 취득한 뒤 언론사 기자로 18년6개월을 활동했다.

노인문화 정책의 과제

고령사회 노인 문화 정책의 과제가 갈수록 중요해지고 있다. 요즘 우리나라의 젊은이들은 영화와 음악 등 문화적으로 세계를 장악하고 있다. 이제는 대한민국의 노인 문화도 바뀌어야 한다.

우리가 스스로 새로운 노인 문화 모델을 만들어 전해야 한다. 이미 베이비붐세대(1955~63년생)의 일부가 노인이 됐다. 대한노인회는 이제 이들을 잡지 않으면 안 된다.

그러나 새로 경로당에 가입하는 사람은 거의 없다. 기존의 노인들만이 하나 둘 세상을 떠나고 있다. 따라서 베이비부머가 좋아하는 문화를 만들어서 그들을 포용해야 한다.

대한노인회법의 필요성도 강조되고 있다. 지회장?연합회장 활동비 지급이나 노인문화건강증진센터의 건립 문제도 적극 나서야 할 때이다. 그동안 다양한 시도에도 불구하고 법안이 국회를 통과하지 못했다.

시니어포럼 등을 통해 노인이 행복한 세상을 만들어 가야 한다는 지적도 많다. 급격한 고령사회에 적극적으로 대처하기 위해서는 지역사회의 다양한 복지 자원과 긴밀한 네트워크를 구축해야 한다.

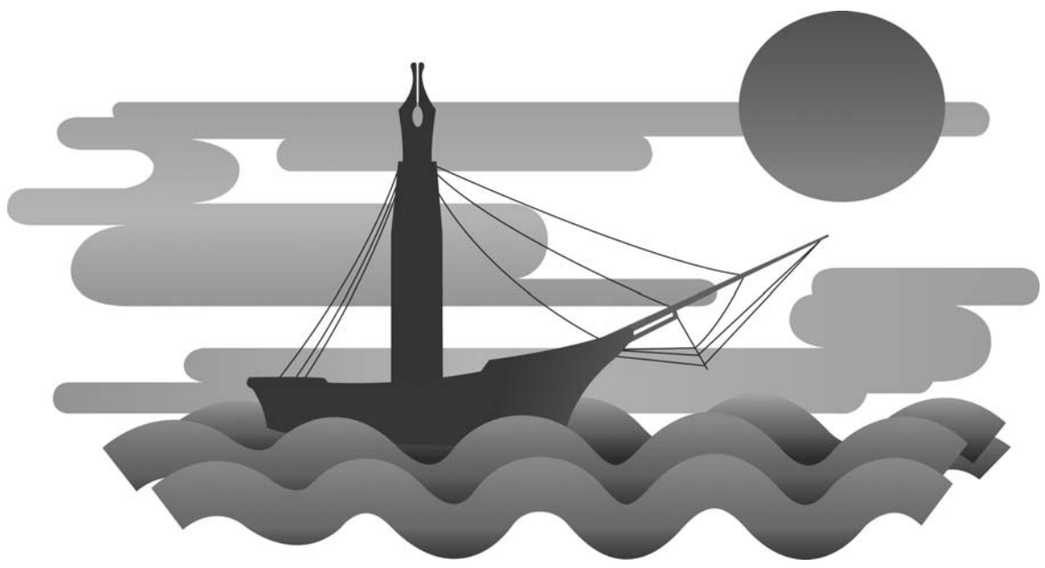
그래야만 시대 상황에 걸 맞는 새로운 노인 문화를 선도할 수 있다. 특히 경로당은 노인회의 근간이며 전 세계에 유례없는 독특한 노인 여가 복지시설이다. 경로당을 통해 어르신 복지 증진을 위한 여가 활동에 적극 나서야 한다.

건강관리는 물론 교육?상담, 그리고 사회 참여 활동도 지원해야 한다.

이 같은 활동을 수행할 수 있도록 다양한 논의와 활발한 의견 제시가 절실하다.

한편 대한노인회는 2022년 12월 '2022년 호남지역 시니어포럼'을 개최했다. 주제는 '복지+문화, 노인문화를 배우다'였다. 김호일 중앙회장과 김두봉 전북연합회장, 이현숙 백세시대 발행인 등이 참석했다.

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