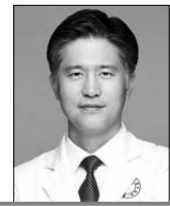


건강 칼럼

갱년기 척추전방전위증, 통증 정도에 따른 치료 필요해

갱년기를 맞은 중장년층 여성들은 잠에 들기 힘들 만큼 매일 온 몸이 수시고 아픈 느낌을 받기 쉽다. 파스를 붙여 통증을 잠재우거나 근육통 약을 먹어 피할 수 있지만 심각한 통증으로 이어질 경우 만성 질환을 넘어 정신 질환을 야기할 수 있는 만큼 통증의 원인을 빠르게 파악하고 면밀한 조치를 취할 수 있어야 한다.



김 현
연세사랑병원 척추센터 원장

갱년기 여성들에게 나타나는 대표적 질환으로는 '허리 디스크', '척추관 협착증' 등이 있으며, 그 중에서도 빼놓을 수 없는 것이 바로 '척추전방전위증'이라는 질환이다. 척추전방전위증은 40~50대 중장년층, 특히 여성에게서 많이 나타나는 질환으로 척추탈위증, 척추 미끄러짐이라고도 부른다.

척추전방전위증은 중년 여성에게 흔한 질환이나 허리디스크 등 다른 척추질환과 오인을 해 치료가 늦어지는 경우가 많은 만큼 가급적 빠르게 병원에 방문할 것을 권장한다. 해당 질환은 허리를 반듯하게

편 상태에서 척추뼈를 훑어 만졌을 때 특정 부위가 툭 튀어나온 계단식 층이 느껴지고, 그 부위를 누르면 통증이 따른다는 점에서 증상 유무를 구분할 수 있다. 중년 여성에게 많이 발생하는 이유는 폐경기 전후의 호르몬 분비가 영향을 미치기 때문이다. 골밀도가 낮아지게 되고 근육량이 감소하게 되므로 척추뼈와 근육, 인대 등이 약화돼 뼈 위치가 이동을 하기 쉬워지기 때문인 것. 다만 최근에는 올바른 자세로 장시간 앉아서 생활하는 만큼 젊은 층에서도 환자가 증가하고 있어 주의가 필요하다.

척추전방전위증 치료는 척추뼈가 밀려나온 정도에 따라 다르게 이루어진다. 먼저 정밀한 검사를 통해 결과를 바탕으로 치료 계획을 수립하게 되는데, 전방전위가 50% 미만이라면 주사치료, 물리치료, 약물치료 등의 비수술적인 보존적 치료를 하는 방법으로 호전이 가능하다. 하지만 전방전위가 50% 이상으로 진단이 되었다면 보존적 치료로 효과를 보지 못할 가능성이 높기 때문에 수술적인 치료를 하는 것이 좋다. 척추유합술과 신경감압 척추고정이 함께 병행이 되어야 하기 때문에 통증 정도를 파악하고, 정확한 진단 하에 치

료가 이루어져야 한다. 척추유합술의 경우 손상된 뼈와 인대 조직을 제거 후 자가뼈나 인공뼈를 삽입해 핀으로 고정하는 방법으로, 80년대부터 지금까지 환자들에게 적용되고 있다. 척추 마디와 마디를 하나로 연결, 고정함으로써 안정성을 확보하는 것으로 최근에는 최소 절개 등으로 손상을 줄인 것이 특징이다.

척추전방전위증은 척추 뼈의 구조에 이상이 생겨 위쪽의 척추뼈가 아래뼈보다 앞으로 밀려나 발생하는 경우가 많으며, 허리 통증을 비롯해 엉덩이, 허벅지, 종아리 등 전제적인 하지의 저림 현상이 나타나게 된다. 주로 앉았다 일어설 때, 허리를 뒤로 젖힐 때 요통이 나타나는 특징을 띠며, 아침에 잠자리에서 일어날 때나 오래 서 있거나 많이 걸고 난 뒤 나타나는 허리, 엉치뼈, 무릎 통증도 이에 해당된다. 평소 꾸준한 운동으로 척추 주변 근육을 강화 시켜 부담을 줄이는 것이 증상 예방에 많은 도움이 될 수 있다.

사설

도내 대학 식당 천원의 아침밥

요즘 전북 도내 대학에서 실시하고 있는 대학 식당 천원의 아침밥이 갈수록 인기를 더해가고 있다.

요즘 밥 한 끼 사 먹기가 부담스러우며, 학생들에게 아침밥을 천 원에 제공하는 대학이 늘고 있다.

출을 서 기다릴 정도로 반응이 좋다. 문제는 얼마나 지속할 수 있느냐이다. 전북대학교 학생식당의 경우 이른 시각, 아침을 챙겨 먹으려는 학생들이 길게 줄을 섰다. 버섯 영양밥과 콩나물국, 떡갈비 조림과 치킨샐러드, 누룽지 등 아침상이 푸짐하다.

식사비용 4,500원 가운데 천 원은 농림축산식품부가, 2,500 원은 대학과 총동창회가 지원해 학생들은 천 원짜리 한 장만 내면 허기진 배를 채울 수 있다.

학생들은 "가격부담이 많이 됐었는데 이런 천원의 식사를 하고 있어서 아침도 많이 잘 먹을 수 있고 부담도 안 돼서 좋다."고 한다.

'천원의 아침밥' 사업은 전북대를 비롯해 군산대, 전주대, 전주기전대학 등 전북 4개 대학이 참여하고 있다. 양오봉 전북대 총장은 "오늘과 같은 천원의 아침 밥상을 인원도 확대하고 지속적으로 해서 학생들이 공부에 집중할 수 있도록 노력하겠다."고 말했다.

문제는 지속 가능 여부다. 정부보다 더 많은 비용을 대고 있는 대학과 동창회로서는 그만큼 재정 부담이 뒤따라 안정적인 재원 마련이 무엇보다 중요하다.

전북대 총동창회는 이미 3천 원씩을 지원했기 때문에 이번엔 부담이 천원으로 줄었다. 농수산부에서 지원 안 해주면 어렵게 할 수 있는 재원을 마련해왔다.

정부가 '천원 아침밥' 사업 예산과 지원 대상을 지금보다 두 배 늘리기로 한 가운데, 상대적으로 재정이 넉넉한 특정 대학 학생에만 혜택이 집중되지 않도록 세심한 정책 추진이 필요하다.

제주 4·3 사건의 해법

제주 4.3 사건의 화해와 상생은도 차가 심각하다. 갈 길 먼 4.3 해법이다. 갈수록 애국도 심해지고 있다. 유족들은 "역사적 편향에 살갓이 찢어지는 아픔"이라고 말한다.

"악착같이 살다 보니 오늘 같은 날이 왔다." 제주 4·3 사건으로 아버지를 잃은 한 유족의 말이다. 그는 왜곡된 진실을 견뎌야 했던 지난 세월의 아픔을 털어냈다.

올해도 제주 4·3 희생자 추념식이 거행됐다. 올해 75주년 주제는 '견뎌냈으니, 덮고 싶노라'였다. 고작 7세에 4·3으로 가족을 모두 잃은 어느 어르신은 기구하다. 아버지 성은 이 씨지만 막 씨 집안 호적에 올랐다.

아버지의 아들로 살아가고 있는 날을 손꼽아 기다린다. 제75주년 제주 4·3 희생자 추념식은 코로나19 이후 3년 만에 대규모 행사로 치러졌다.

지난해 당선인 신분으로 참석했던 윤석열 대통령은 올해 추

념식에 불참한 가운데, 추념사를 통해 무고한 4·3 희생자의 넋을 보듬겠다는 약속은 지금도 변함이 없다고 밝혔다.

더불어민주당은 제주에서 최고위원회를 여는 등 당 대표와 지도부가 총출동했다. 하지만 국민의힘은 대표와 원내대표가 모두 불참한 가운데 일부 지도부만 참석했다.

추념식이 끝난 뒤에는 문재인 전 대통령이 전직 대통령 가운데 처음으로 추념식 당일 평화공원을 찾았다.

그는 "4·3이 완전한 치유에 이르기까지 함께하겠다."고 했다. 화해와 상생, 평화와 인권의 상징인 4·3, 75주년을 맞았다.

그러나 왜곡 현수막 등 잇단 흔들기에 이어 4·3을 바라보는 시각에 여전히 큰 온도 차를 드러내고 있다. 완전한 해결은 갈 길이 멀어 보인다. 자유와 인권의 가치를 승화시켜 새로운 제주의 미래를 함께 열어가기를 기대한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

지지자들의 환호에 답례하는 브랜든 존슨 후보



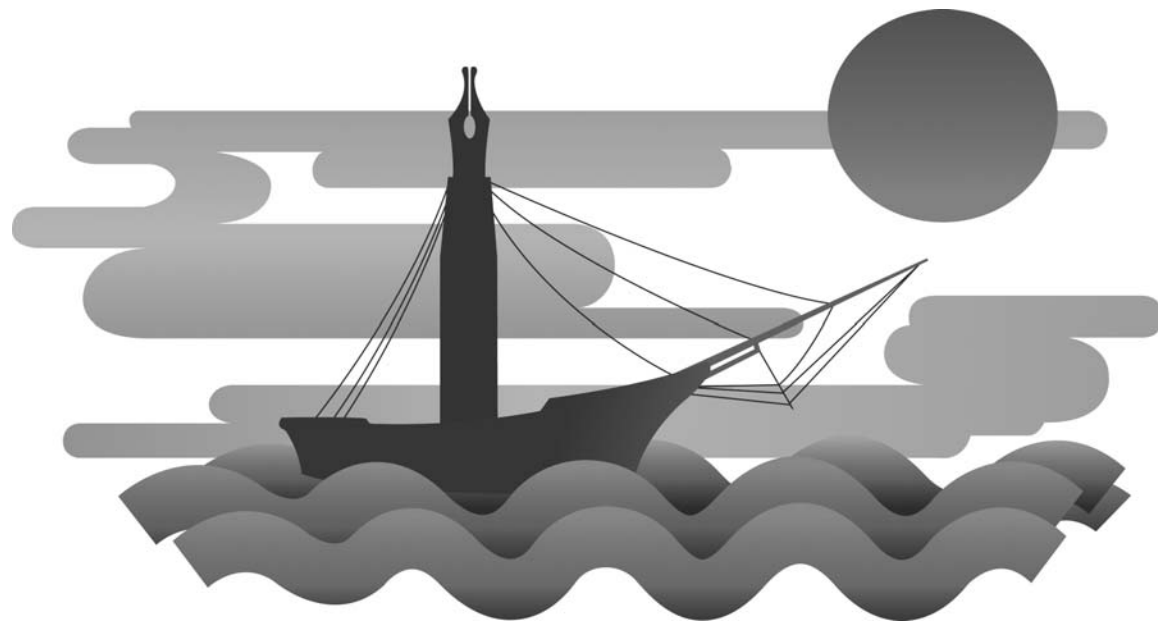
4일(현지시간) 실시된 시카고 치기 시장을 뽑는 결선 투표에서 승리한 브랜든 존슨(민주) 후보가 지지자들의 환호에 답례하고 있다. 그는 같은 당의 폴 발라스 후보에게 승리했다.

마러라고 자택에서 연설하는 트럼프 전 대통령



도널드 트럼프 전 미국 대통령이 4일(현지시간) 플로리다주 마러라고 자택에서 연설하고 있다. 트럼프 전 대통령은 앞서 뉴욕 형사법원에서 열린 기소인부절차에 출석해 자신의 무죄를 주장했다.

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.