

건강 칼럼

### 지끈거리는 두통, 목디스크가 원인?... 초기 치료 중요

**두**통은 현대인들이 흔하게 느끼는 증상 중 하나로, 다양한 원인에 의해 발생한다. 일시적인 통증부터 하루 종일 머리가 지끈거리는 통증까지 사람마다 증상의 정도가 다르지만, 두통이 지속해서 나타나거나 정확한 원인을 파악해 치료를 받는 것이 좋다. 여러 가지 두통의 원인 중 목디스크도 두통을 유발할 수 있다는 사실을 잘 모르는 이들이 많다. 목디스크는 경추 뼈와 뼈 사이의 추간관(디스크)이 탈출하거나 파열돼 발생한다. 경추 추간관은 7개로 구성된 목뼈 사이에서 충격을 흡수하는 연골 조직이다. 다양한 원인에 의해 추간관이 제자리를 이탈하고 신경을 압박해 여러 이상 증상을 유발하는 것을 목디스크(경추 추간관 탈출증)라고 한다. 목디스크는 목의 불편함, 통증을 비롯해 압박되는 신경에 따라 어깨와 팔, 손, 팔 등에 통증 및 신경학적 이상 증상을 유발한다. 두통도 이러한 증상 중 하나이며, 현기증, 어지러움, 이명, 팔 저림 등이 발생할 수 있다.



**박민호**  
진포 연세더비리병원 원장

목과 주변부인 어깨에 통증이 점차 심해져 다른 어깨 질환으로 오인하기도 한다. 건강보험심사평가원에 따르면 2017년~2021년 사이 5년간 목디스크 진료 인원이 42,97명(3.6%) 증가한 것으로 나타났다. 허리디스크와 마찬가지로 일종의 퇴행성 변화에 의해 시작되는 질환으로, 실제 2021년 기준 전체 환자 중 약 71.3%가 40~60대 중·장년층인 것으로 나타났다. 노화로 인한 퇴행성 변화로 디스크 내부의 수분 함량과 탄력이 감소하고 가벼운 외상, 장시간 바르지 못한 자세 등에 의해 디스크에 압박이 가해져 제자리를 이탈하게 된다.

이때 제자리를 이탈한 추간관이 신경을 압박해 목디스크가 발생하게 되는 것이다. 이외에도 교통사고, 낙상, 스포츠 사고 등의 편타성 손상, 일자목(거북목) 변형 등이 발병 원인으로 작용한다. 목디스크는 통증을 비롯해 팔과 손에 근력 약화나 감각 저하, 저림감 등이 나타나는 의심할 수 있으며, 진단은 일반 X-ray, CT 등의 검사를 진행한다. 더욱 직접적이고 정확한 진단을 위해서는 MRI 검사가 필요할 수 있으며, 이외에도 보조적인 검사 방법으로 근전도 검사를 시행할 수 있다. 목디스크 초기라면 90% 이상이 비

수술 치료를 적용해 증상 개선을 유도할 수 있다. 약물치료를 비롯해 보조기 착용, 온열 치료, 심부 초음파 치료, 경인 치료 등의 물리치료를 진행할 수 있다. 그러나 증상이 심한 경우에는 수술적 치료가 필요하다. 수술적 치료가 필요한 경우에는 △3개월 이상 보존적/비수술적 치료에도 효과가 없는 경우 △통증이 심해 일상생활에 지장이 있는 경우 △신경 증상이 악화하는 경우 △중추 신경인 척수가 압박을 받는 척수증인 경우 등이 있다. 목디스크는 경추를 지나가는 중추 신경 척수로 인해 머리 아래에 있는 신체 부위의 운동 및 감각 신경에 영향을 미칠 수 있으므로, 조기 진단을 통한 초기 치료가 중요하다. 의심 증상이 있다면 조속히 병원에 내원해 정확한 진단을 받은 후 알맞은 치료를 받는 것이 바람직하다. 초기 치료만큼 예방도 중요하므로, 평소 바른 자세를 유지하고 목에 무리를 주는 행위를 삼가는 것이 좋다. 수면 시 너무 높지 않은 베개를 사용하고, 자주 스트레칭을 해주는 등의 생활 습관 교정이 필요하다.

독자재언

### 낮에도 밤에도 음주운전은 하지마세요

최근 어느 뉴스를 봐도 음주운전에 관한 기사가 빠지지 않는다. 연이어 터지는 음주운전 교통사고로 인하여 사람들도 음주운전에 대한 위험성에 많은 관심을 가지고 있다. 특히 최근에 발생한 대전 스포츠음주운전 교통사고는 대낮에 음주운전을 하여 일으킨 사고여서 주간 음주운전에 대해 뜨거운 이슈로 자리잡고 있다. 경찰청 통계에 따르면 전체 음주운전 교통사고 중 주간 음주운전이 1,351건이다. 이는 40%가 넘는 수치로 결코 낮은 수치가 아니다. 이 수치는 작년 동기보다 약 500건 높은 수치로 주간에 음주운전하는 사람들이 늘고 있다는 것을 말한다. 흔히 야간에 음주운전을 할 거란 생각에 주간에 음주하는 사람들이 생기자 일어나는 것이다. 음주운전에 대한 처벌을 강화한 일명 윤창호법이 생긴지 4년째이지만 아직도 음주운전 사고는 줄이지 않고 있다. 우리 사회는 여전히 음주운전을 범

죄가 아닌 단순 실수로 치부하곤 한다. 하지만 술을 한잔이라도 마신 후 운전대를 잡으면 잠재적 살인자가 될 수 있는 중대한 범죄라는 것을 잘대 잊으면 안 된다. 경찰에서는 주간·야간 불문하여 음주운전 단속을 하고 있으며 음주운전 취약장소와 교통사고 다발지역을 면밀하게 살펴 스카이프 단속을 실시하고 있다. 음주운전을 할 시 처벌이 한층 더 강해졌다. 바로 보험 혜택이다. 앞으로는 의무보험에 경우 사고원인 구분 없이 대인, 대물 보상한도액 전액에 대해 본인이 부담하도록 개정이 되었다. 음주사고로 대인, 대물이 병합하여 손해가 발생하면 최고 1억 7000만원까지 부담해야한다. 음주운전은 피해자뿐만 아니라 피해자 가족들의 삶도 파괴하는 잔인한 범죄이다. 술자리 약속에는 차를 가져가지 않도록 하고, 설마 하는 방심이 돌이킬 수 없는 사고를 유발할 수 있다는 것을 꼭 명심하길 바란다. 허만옥 고창경찰서 교통관리계장

사진으로 보는 지구촌 소식

### 다니 日 국가공인위원장 “장어덮밥 발언 부적절”



다니 고이치 일본 국가공인위원장이 26일 도쿄에서 기자들에게 발언하고 있다. 다니 위원장은 “오해를 부를 수 있는 발언을 한 것이 적절하다고 생각하지 않는다”면서 “긴장감을 갖고 직무를 계속하겠다”라고 말했다. 다니 위원장은 지난 15일 기사다 후미오 총리가 폭발을 투척을 당했다는 보고를 받은 뒤 “시찰 현장에서 기대했던 장어덮밥을 잘 먹었다”고 발언해 물의를 빚었다.

## 사설

### 연명의료 기술의 문제

과연 어떻게 죽어야 할 것인가가 중요한 과제다. 현재 국민 10명 중 8명은 병원에서 사망한다. 연명의료 기술의 발달은 죽을 앞에 선 인간의 존엄성을 무너뜨린다는 지적이 많다. 말기 암 환자에게 페렴이 발생하여 심한 호흡 곤란을 호소하는 경우가 많다. 이 때 가족들은 환자를 중환자실로 옮겨 인공호흡기 적용을 원한다. 반면 의료진은 무의미하다고 생각하는 경우가 허다하다. 환자나 보호자는 ‘의료진이 알아서 결정해 달라’고 하거나 ‘당신의 가족이라면 어떻게 할지’를 묻기도 한다. 환자 중에는 ‘원치가 안 된다면 아예 어떠한 치료도 받지 않겠다’고 하는 사람이 있다. 반면 아무것도 하지 않고 죽음을 기다리는 것은 견딜 수 없다며 임상 시험 중인 항암제라도 맞게 해 달라고 요구하는 사람도 있다. 보호자의 말만 듣고 연명의료 여부를 결정했다가 다른 가족

이 제기한 법적인 문제가 종종 발생하기도 한다. 이런 결정은 환자 본인이 내리는 것이 원칙이다. 불가피한 상황에서만 가족들의 합의로 이루어진다. 의료기술이 지속적으로 발전하면서 신약이나 새로운 의료기술들이 끊임없이 도입되고 있다. 치료 효과 가능성이 높은 의료기술을 적용할 때는 의사가 결정하고 환자가 동의하는 절차를 밟는다. 의학기술의 발달은 평균 수명을 늘리는 데 성공했다. 선택할 수 있는 의료기술이 많아진다는 것은 좋은 일이다. 하지만 연명 치료 문제는 선택이 쉽지 않다. 연명의료 중단 결정 문제를 놓고 논란이 여전하다. 사람들은 대부분 누구에게나 닦칠 수 있는 불행이 나한테는 오지 않으리라 생각한다. 죽음에 관한 이야기를 피하려 한다. 그러나 평소에도 가족과 충분히 대화를 나누고 본인의 의사를 분명히 밝혀두어야 한다.

### 현대차 생산직 채용

최근 자동차 생산직 채용이 계속되고 있다. 취업 준비생들도 자격증 취득 등 전문 인력으로 지원을 준비하려는 추세다. 연봉과 근무 환경을 고려해 이직 준비를 하는 젊은이도 많다. 현대자동차는 지난 3월 현장 생산직 신규 채용을 시작했다. 취업 준비생을 비롯해 공무원, 대기업 사무직 등 기존 직장인들도 높은 관심을 보였다. 현대차는 오는 7월 최종 합격자를 결정한다. 이번 채용 규모는 400명이다. 하반기에 예정된 채용 인원인 300명을 더하면 올해 총 700명의 생산 인력을 뽑게 된다. 공채 응시 자격은 고등학교 졸업자 이상이면 된다. 연봉과 성별과 무관하게 지원이 가능하다. 현대차는 2013년 100여명을 끝으로 채용을 잠정 중단한 바 있다. 이번 채용은 10년 만에 재개하는 것으로 차 업계에선 10만 명 가까운 지원자가 몰릴 것이란 관측도 나온다.

실제로 현대차 채용 사이트는 1만 명이 넘는 지원자들이 몰려 한때 접속이 어려웠다. 현대차 생산직 채용에 대한 관심이 높은 건 좋은 처우와 복지 때문이다. 현대차 생산직의 평균 연봉은 9600만원(2021년 기준)으로 다른 대기업 연봉을 웃돈다. 만 60세 정년 보장과 정년 후에도 계약직으로 1년 더 근무할 수 있다. 재직 시에는 현대차 차량을 최고 30% 할인 받아 구매가 가능하다. 그동안 계약직 등이 주로 채용되면서 업무 연속성과 근로자들 간 시너지 면에서 다소 어려움이 있었다. 경제 위기를 겪을 땐 공무원 같은 안정적인 직장에 대한 선호도가 높았다. 그러나 이런 고용 안정성뿐만 아니라 높은 연봉과 워라밸 등을 추구하는 MZ세대 움직임이 늘고 있다. 현대차 생산직 신규 채용에 대한 관심이 이어지는 이유다.

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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**