

건강 칼럼

### 나이 들면 더 아픈 허리, 튼튼하게 지키는 5가지 생활 수칙

**아**속하게 흘러가는 세월 속 인간은 누구나 노화 과정을 겪게 된다. 본격적인 노화가 시작되면 거의 대부분의 사람들이 신체 각 부위에서 통증을 느끼게 되고 체력과 면역력까지 저하되어 각종 질환에 시달리는 일이 잦아진다. 인체의 중심인 척추도 예외는 없다.

나이가 지긋한 어르신들은 물론 이제 막 노화가 시작되는 중년층부터 허리와 관련된 통증을 더 자주 호소하는 이유도 바로 이 때문이다. 대중적으로 잘 알려진 척추질환으로는 허리디스크(추간관 탈출증)와 척추관협착증이 있다.

허리디스크(추간관 탈출증)는 흔히 디스크 파열이라 일컫는 척추질환으로 노화나 잘못된 생활 방식 및 습관, 과체중과 비만, 직업적 요인, 갑작스러운 부상이나 외상, 운동량 저하에 따른 약한 근육 등이 주요 원인으로 알려졌다. 그러나 보통 허리디스크(추간관 탈출증)는 이렇다 할 뚜렷한 원인 없이 발생하



나 상 우  
나스정형외과 원장

는 경우가 많고 때때로 상태에 기여하는 요인들의 조합으로 나타날 수 있어 정확한 진단을 통해 원인을 파악하는 것이 중요하다.

척추관협착증은 척추관이 좁아지면서 척수와 신경에 압력이 가해지는 척추질환이다.

이는 경추(목)와 요추(허리) 등 척추 어디에서든 발생할 수 있다.

주요 원인으로 노화와 골관절염에 따른 척추의 퇴행으로 형성된 뼈돌기의 척추관으로의 침범, 선천적으로 척추관이 좁은 경우, 부상이나 외상, 만성 스트레스 및 염증에 대한 반응

으로 척추를 지탱하는 인대가 두꺼워진 경우, 염증성 질환 등이 있는 것으로 알려져 있다.

두 가지 척추질환은 공통적으로 '나이'가 들면 발병 가능성이 높아진다. 허리디스크(추간관 탈출증)는 30대에, 척추관협착증은 30~40대에 발병이 시작됐다 50대 이후 발병률이 급상승하는 편이다.

따라서 가능한 한 두 가지 척추질환 모두 의심 증상이 있을 때 적극적인 자세로 치료에 임하는 것이 바람직하다.

의학 기술이 발전하면서 척추 질환 거의 대부분은 비수술적 치료로 호전을 기대할 수 있게

됐다.

그러나 극심한 통증으로 일상 생활이 힘들거나 더 적극적인 치료가 요구되는 상황 등이라면 의뢰진과 상의하여 수술적 치료를 고려해야 한다.

어느 질환과 마찬가지로 척추 질환 역시 예방이 가장 중요하다. 나이가 들어서도 건강하고 튼튼한 허리를 유지하고자 한다면 평소 5가지 생활수칙 만큼은 꼭 기억하고 실천하길 권한다.

1. 가장 먼저 항상 올바른 자세를 유지해 척추에 가해지는 부담을 줄이고 2. 걷기나 수영, 코어강화 운동, 스트레칭 등과 같은 운동을 규칙적으로 실천해 척추를 지지하는 근육을 단련해야 한다. 같은 맥락으로 척추에 가해지는 스트레스를 줄이기 위해 3. 적정 체중을 유지하는 것도 중요하다.

이어서 4. 충분한 수분을 섭취해 추간관 탄력성을 유지하는 것이 좋고 혈류 저하를 유발해 추간관 변성을 가속화시킬 수 있는 5.흡연도 중단하는 것이 바람직하겠다.

### 사설

#### 삼성전자 최초 AI폰

최근 삼성전지에서 처음으로 자체 개발한 인공지능(AI) 기술이 탑재된 스마트폰을 공개했다. 이번 시리즈는 삼성전에서 개발한 갤럭시 AI가 탑재된 전 세계 첫 AI 휴대폰이다.

통화 중 '실시간 통역' 기능은 클라우드를 거치지 않고 기기 자체 내에서 구동되는 '온디바이스 AI'를 기반으로 이뤄진다. 한국어, 영어 등 13개 언어가 지원된다.

문자나 메시지를 주고받을 때 실시간으로 양방향 통역 서비스를 제공한다. 구글과 협업한 '서클 투 서치'(Circle to Search) 기능도 처음 탑재됐다.

웹, 사회관계망서비스(SNS), 유튜브 등에 동그라미만 그려도 AI가 알아서 검색 결과를 제공한다.

'노트 어시스트'(Note Assist) 기능도 탑재됐다.

해당 기능은 '삼성 노트'에

서 작성한 글이나 메모 등을 요약정리하고 회의록 형식에 맞게 변환해 주는 서비스이다. 음성 녹음으로 회의 등을 녹음할 시 스피치투텍스트(Speech-to-text, STT) 기술로 최대 10명까지 발표자 별로 스크립트를 제공한다.

AI 기반 '갤러리' 앱 편집 기능도 있다. 이 기능은 AI가 사진을 분석해 사용자에게 맞춤형 편집 도구를 제안한다. 사진이 조금 기울거나 배경 화면이 잘려나간 경우 AI가 잘려나간 일부 이미지를 자연스럽게 채워주는 기능이다.

한편 국내에서는 이미 지난 1월 사전 판매했다. 갤럭시 S24와 S24+는 각각 115만 5000원과 135만 3000원부터, 울트라라는 10만원가량 오른 109만 8400원부터 판매된다.

삼성전자가 이번에 개발한 갤럭시 S24 시리즈는 스마트폰 시대를 넘어 새로운 모바일 AI 폰의 시대를 열 것으로 기대된다.

#### 불안한 늘봄학교

최근 교육부가 늘봄학교 계획을 발표하자 학교 현장과 일부 학부모들 사이에서 우려의 목소리가 나오고 있다. 늘봄학교 운영의 필요성에 대해서는 대체로 공감하는 분위기다.

하지만 돌봄 운영시간의 효율성, 돌봄의 질, 인력 수급 문제, 공간 부족, 교사와의 업무 부담 문제 등이 있다. 전문 인력 준비 부족도 큰 문제점이다. 현재도 유휴공간이 부족해 대부분의 교실이 활용되고 있는 상황이다.

현장에서는 벌써 돌봄 전담사와 교원 사이에서 '늘봄학교'의 업무 분장에 대해 잡음이 많고, 갈등으로까지 이어지고 있다. 기존의 방과후학교와 돌봄을 통합한 늘봄학교는 올해 1학기부터 2000개교 이상으로 확대된다.

이어 2학기에는 전국 모든 초등학교에 도입된다. 내년에는 초등 1~2학년, 2026년에는 모든 초등학교에서 '늘봄대기'가 없도록 하겠다는 입

장이자. 올해부터 초등학교 1학년 학생들은 매일 2시간씩 예체능, 심리·정서 등 교육 프로그램을 받을 수 있다. 학부모들의 의견은 엇갈리고 있다.

육아 부담을 덜었다는 측면에서 일부 학부모들은 찬성의 입장을 보이고 있다. 맞벌이 가정에서는 꼭 필요한 정책이다. 그러나 일부 학교의 돌봄 교실은 아이들이 방치되고 있는 수준이다.

아이를 오랜 시간 학교에 불러들여 돌봄이 아니라 부모의 근무환경 여건 개선이 우선되어야 한다. 교원 단체의 반발도 이어지고 있다. 늘봄학교는 기존 '돌봄교실'과 '방과 후 학교'를 통합해 정규 수업 전후 학교에서 교육과 돌봄을 제공하는 서비스다.

현실성과 지속성을 담보할 수 있는 돌봄정책 마련을 위해 총력을 기울여주길 바란다. 먼저 지역 현장에 맞는 지원 및 안착을 위한 대안을 마련해야 한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

### 사진으로 보는 지구촌 소식

#### 이스라엘 공습 후 구조작업 펼쳐는 레바논 구조대



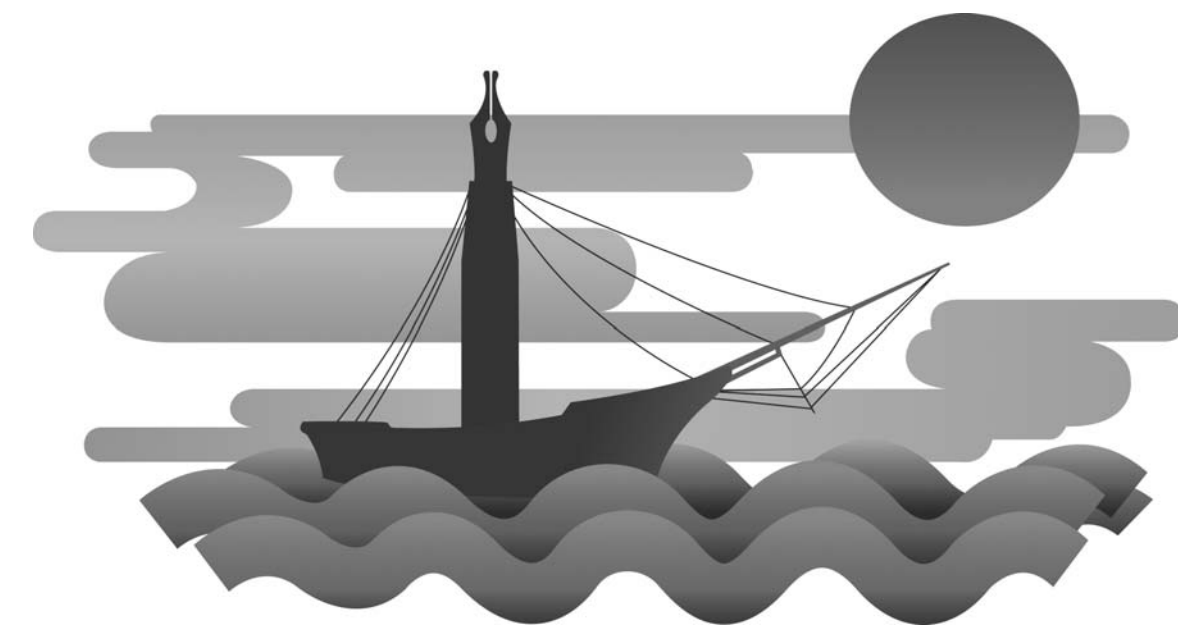
16일(현지시각) 레바논 남부 나바티에 마을에서 민방위 대원과 구조대원들이 이스라엘의 공습으로 파괴된 건물의 잔해를 치우며 구조작업을 하고 있다. 레바논 현지 당국은 이스라엘의 공습으로 레바논 곳곳에서 최소 7명의 민간인이 숨졌다고 밝혔다. 이스라엘군은 전날 이스라엘 북부 지역에 대한 헤즈볼라의 로켓 공격에 대응해 헤즈볼라 기반 시설을 타격했다고 밝혔다.

#### 의료진과 기념 촬영하는 푸틴 대통령



블라디미르 푸틴(가운데) 러시아 대통령이 14일(현지시각) 모스크바에서 진단 및 원격의료센터 직원들과 기념 촬영하고 있다. 푸틴 대통령은 "우리는 암 백신과 차세대 면역조절제 개발에 매우 가까워졌다"라며 "이것이 개별 암 치료에 효과적으로 사용되기를 바란다"라고 말했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700



### 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 행태를 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