

건강 칼럼

갑자기 찾아온 허리 통증! 건강을 지키라는 신호일까?

요즘 건강을 유지하기 위해 공원에서 걷거나 헬스장에서 PT(퍼스널트레이닝)를 받는 인구가 많이 늘고 있는 가운데...



김의준
유성선병원 정형외과 병원장

급성 요통이란 무엇이고 원인은 무엇이며 예방책은 없을까?
요통은 성인 인구의 80%가 경험할 정도로 상당히 흔한 질병이다...

이학적 검사와 엑스레이 등을 확인 후 적절한 치료를 하면 증상 호전을 기대할 수 있다.
만일 1-2주일의 치료에도 불구하고 증상의 개선이 없다면 MRI, CT 등의 검사...

3 척추관 협착증, 연령이 들어가면 우리 인체 조직을 퇴행성 변화를 가지게 되는 데 노동이나 장시간 앉아 있는 작업 등 지속적인 척추관절에 무리를 주면...

갑작스런 허리 통증이 발생하지 않기 위해 평소 노력해야 하는 예방책은 무엇이었을까?

1 스마트폰 없이 살기 어려운 세상이다. 고개를 숙이고 장시간 스마트폰을 바라보는 자세는 피해야 하면 의자에 앉을 때에서 어깨와 허리, 골반을 곧게 펴서 앉는 습관을 들여야겠다.

3 술이나 담배는 근육을 과도하게 긴장을 유발하고 피로 풀질을 축적하게 하여 근육을 피곤하는 역할을 하므로 피하는 것이 좋겠다.

요약하면, 갑자기 찾아온 허리 통증으로 당황하지 말고 침상 안정과 원인 제거 등으로 물관리를 하고 1-2주일간 증상이 지속된다면 병원을 찾아 진단을 받아 적절한 치료를 하는 것이 좋겠다.

독자제언

'사이버 불링' 방치하면 안돼

스마트 기기의 발전과 보급과 함께 디지털 세대가 저연령 화되면서 학교폭력은 사이버 공간으로 확대, 저연령화, 집단화 되는 등 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다.

것이 중요하다. 처음에는 사소해보이는 것으로 시작했다가 점점 더 심각한 피해로 이어질 수 있기 때문에 그것을 막기 위해서는 적극적으로 대응하여야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

각국 정상들과 기념 촬영하는 바이든 대통령



조 바이든(앞줄 가운데) 미국 대통령이 9일(현지시간) 워싱턴의 앤드루 W. 멜론 오토리움에서 열린 북대서양조약기구(NATO·나토) 75주년 기념식에서 기념사를 하던 중 각국 정상들과 기념 촬영을 하고 있다.

사설

제14회 혼불문학상

제14회 혼불문학상에 장편소설 '면도날'이 차지했다. '혼불문학상'에는 올해도 300편 가까운 응모작이 접수됐다.

한국 사회 안에서 새롭게 형성된 중산층의 욕망을 송도라는 공간을 통해서 알레고리화하는데 예술적인 성공을 거둔 작품이란 평도 받는다.

내과 의사 '태진'이, 면도날을 삼킨 뒤 병원을 찾아온 노동자 '선녀'를 치료하며 오랫동안 감춰왔던 과거와 마주하는 이야기이다.

우선영 혼불문학상 당선자는 "오늘 하루도 더 살아야겠다. 이렇게 기쁜 일이 있을 수 있으니까. 오늘도 또 쓰고 살아야겠다는 생각을 했습니다."라고 말했다.

한우 반납 집회

전국 한우농가 한우 반납 투쟁이 격렬해지고 있다. 한우 도매가격 하락세로 경영난을 겪는 한우농가들이 지원 대책 마련을 촉구하며 단체 행동을 나섰다.

황이 2년 넘게 이어지고 있다고 한우협회는 주장했다. 전문가들은 한우 도매가격 하락세가 지속되면서 한우농가 경영난이 앞으로 더 심화할 것으로 내다봤다.

사위기고는 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.