

건강 칼럼

갑자기 찾아온 허리 통증! 건강을 지키라는 신호일까?

요즘 건강을 유지하기 위해 공원에서 걷거나 월스장에서 PT(퍼스널 트레이닝)을 받는 인구가 많이 늘고 있는 가운데 유흥실을 내원하는 환자들 중에 종종 허리 통증을 호소하는 분들을 볼 수 있다. 갑작스러운 통증으로 허리가 끊어져 나간다는 표현을 하면서 움직일 줄 모르는 경우도 있다. 이들이 어려운 건강을 지키기 위해 병원에 수일간 치료 후 퇴원을 하게 된다.

급성 요통이란 무엇이고 원인은 무엇이며 예방책은 없을까?

요통은 성인 인구의 80%가 경험할 정도로 상당히 흔한 질병이다. 갑작스럽게 허리에 통증이 오게 되면 단순 허리 통증인지 디스크가 터졌는지 협착증이 있는지 걱정부터 앞서게 된다.

허리 통증이 오면 다양한 형태의 증상을 가지고 있는데, 허리 통증의 원인이 단순히 디스크 또는 척추라고 단정지울 수 없고 대개의 경우 며칠이 지나면 증상이 소실되는 경우가 많으므로 증상 치료를 하면서 다음 대책을 세워보는 것이 좋겠다.

운동이나 앉았던 일어난 때, 허리를 굽힐 때 갑작스런 허리가 빠지고, 또는 뜨끔하고 통증이 발생했다면 일단 침상 안정을 취하고 잠에 있는 악이나 약국에서 소염진통제를 구입해 복용하면서 증상이 완화되기를 기다린다.

대개의 경우 큰 문제가 없는 허리 통증의 경우 3-5일이 되면 증상의 소실이 끝나기 어렵으면 가까운 병원을 찾



김 의 순

유성선병원 정형외과 병원장

아 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 검사를 통해 허리 디스크 질환, 협착증이 있는지 걱정부터 앞서게 된다.

허리 통증이 오면 다양한 형태의 증상을 가지고 있는데, 허리 통증의 원인이 단순히 디스크 또는 척추이라고 단

정지울 수 없고 대개의 경우 며칠이 지나면 증상이 소실되는 경우가 많으므로 증상 치료를 하면서 다음 대책을 세워보는 것이 좋겠다.

운동이나 앉았던 일어난 때, 허리를

굽힐 때 갑작스런 허리가 빠지고, 또는 뜨끔하고 통증이 발생했다면 일단 침상 안정을 취하고 잠에 있는 악이나 약국에서 소염진통제를 구입해 복용하면서 증상이 완화되기를 기다린다.

대개의 경우 큰 문제가 없는 허리 통증의 경우 3-5일이 되면 증상의 소실이 끝나기 어렵으면 가까운 병원을 찾

갑작스런 허리 통증이 발생하지 않기 위해 평소 노력해야 하는 예방책은 무엇이 있을까?

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

2 직장생활이나 공부를 하다 보면 집중을 해서 허리를 숙이고 장시간 앓게 되는 데 허리 건강을 위해서는 시간을 아껴서 작업을 했다면 1-2분 만이라도 기계를 펴는 등 스트레칭을 하는 것이 좋다.

3 술이나 담배는 근육을 과도하게 긴장을 유발하고 피로, 불질을 죽여하게 하여 근육을 피곤하는 역할을 하므로 피하는 것이 좋겠다.

4 주간에 업무에 집중하여 근육을 긴장하게 만들었다면 일과 후에는 충분한 휴식으로 재충전하고 가벼운 산책, 명상, 스트레칭 등으로 몸을 이완시키는 게 유통을 예방하는 데 도움이 되겠다.

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

일반적으로 적절한 진단이 이루어지고 치료를 한다면 증상이 소실되는 경우가 많으나 이를 위해 허리 질환, 복부 및 하지 혈관 질환, 결석 등 신장 질환, 팔반 혈, 암 등 가능성을 열두해서 추가적인 검사를 진행할 수 있다.

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

전국한우협회는 최근 여의도 국회 앞에서 '한우 반납' 집회를 열었다.

12년 만에 열린 이번 집회에는 협회 소속 업체 1만 2천여 명이 참여했다. 최근 수년간 사료값 등이 올라 한우 생산비는 더 들어갔으나 고기 도매가격은 떨어져 한우농가들이 경영난을 호소해 왔다.

지난해 고기소용 배합사료 가격은 kg당 578원으로 전년 대비 3.1% 올랐다.

이는 2020년과 비교하면 40.4% 오른 수준이다. 그러나 한우 도매가격은 지난달 1kg당 1만 6천 715원으로 1년 전과 비교해 9.5% 내렸고 평년보다 21.1% 하락했다.

소 한 마리를 출하할 때마다 230만 원 이상 적자가 나는 상

사설

제14회 혼불문학상

제14회 혼불문학상에 장편소설 '면도날'이 차지했다. '혼불문학상'에는 올해도 300편 가까운 응모작이 접수됐다. 삼막한 신도시에 사는 여러 인물들의 복잡다단한 삶과 내면의 상처를 조명한, 우신영 작가의 장편소설 '면도날'이 영예를 안았다.

내파 의사 '태진'이, 면도날

을 살친 뒤 병원을 찾았을 노동자 '선녀'를 치료하며 오랫동안 감춰왔던 과거와 마주하는 이야기다. 인물들이 갖고 있는 유풍을 드러내는 데 그치지 않고, 각자의 내면의 상처까지를 조명하며 인간이 살아가는 이유를 설득력 있게 그려냈다.

단순히 악역, 단순히 속물이 아니라 현대사회가 갖고 있는 여러 가지 유풍의 분출을 흥미롭게 그린 작품이다.

공단 노동자, 필리테스 원장, 의사 등 등장인물들에 입체적 성격을 부여한 소설은 대중성과 문학성을 모두 잡았다는 평이다.

한우 반납 집회

황이 2년 넘게 이어지고 있다 고 한우협회는 주장했다. 전문가들은 한우 도매가격 하락세가 지속되면서 한우농가 경영 난이 앞으로 더 심화할 것으로 내다봤다.

지난해에 이어 올해도 한우 수급 상황은 '안정-주의-경계-심각' 네 단계 중 최상위 단계인 '심각'으로 평가된다. 심각 단계는 수급 불균형으로 농가 소득 손실이 발생하는 상황이다.

프랑스산, 아일랜드산 소고기 수입까지 앞두고 있어 위기가 크다. 한우협회는 △지속 가능한 한우산업을 위한 지원법안' (한우법) 제정 △한우 암소 2만 마리 수매 대책 수립 △사료 가격 즉시 인하 △정책 자금 상환 기한 연장·분할 상환 △긴급 경영 안정 자금 지원 등을 요구했다.

앞서 한우 농가 지원을 위한 한우법은 국회 본회의를 통과했지만, 대통령의 재의요구권 (거부권) 행사를 폐기됐다.

사회기고는 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 빼고 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.