

건강 칼럼

장거리 비행 앞둔 척추환자, 허리 통증 줄이려면?

40대 박모씨는 최근 해외 여행을 다녀온 후 허리 통증으로 병원을 내원했다. 과거 척추 질환으로 치료를 받은 적이 있긴 했지만 한동안 잘 지내다가 장거리 비행으로 갑작스럽게 통증이 발생했다. 그동안 코로나로 인해 억눌렸던 여행 수요가 증가하면서 해외 여행객도 증가하고 있다.

특히, 여름 휴가철이 다가오면서 장시간 비행을 계획하는 사람들이 많아짐에 따라 척추 질환이 있는 환자라면 선행보다 걱정이 앞선다. 허리 디스크 환자는 장시간 비행이 허리에 과도한 부담이 돼 여행을 망칠 수 있기 때문에 여행 전 미리 미리 대비하는 것이 좋다. 비행기는 고도가 높아짐에 따라 기압이 낮아지면서 허리 디스크 내부의 압력이 올라가 허리 통증이 심해질 수 있다. 또한 비행기는 특성상 차량이나



정 호 진
이춘택병원 제2정형외과장

기타 다른 이동수단에 비해 움직임이 제한적이고 상대적으로 좁은 좌석과 통로를 이용하게 된다. 이러한 이유로 평소 허리통증이 없는 환자도 장시간 비행을 이용하다 보면 통증이 생기거나 마려운데 허리 디스크가 있는 환자라면 특히 비행을 타기 전부터 부담감과 불편함이 생길 수 밖에 없어 비행을 탈 때 몇 가지 주의가 필요하다. 첫 번째는 바른 자세를 유지하는 것이다. 척추는 서 있을 때보다 앉아있을 때, 구부정하게

나 삐딱할 때 척추에 가해지는 압박이 커져 통증이 심해질 수 있다. 의자에 앉을 때 엉덩이를 깊숙이 넣고 허리를 바르게 편 자세로 앉는 것이 좋으며 허리 쿠션을 사용하는 것도 좋다. 또한 다리를 편안하게 뻗을 수 있도록 발 아래 공간을 비워두는 것도 중요하다. 두 번째로 좌석은 창가 쪽보다 비교적 움직임이 쉬운 복도 쪽에 앉는 것이 좋다. 같은 자세를 장시간 유지할수록 척추에 부담감이 커지기 때문에 1~2시

간마다 한 번씩 자리에서 일어나 통로를 걸거나 가벼운 스트레칭을 통해 근육과 인대의 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 만약 움직이기 힘든 상태라면 한 자세로 있기보다는 허리를 움직여 주려고 노력해야 한다. 세 번째는 도착했다면 충분한 휴식을 통해 근육을 이완해야 한다. 온 찜질, 반신욕, 마사지 등으로 긴장된 근육을 풀어주는 것이 좋으며 진통소염제나 근육이완제 등은 미리 준비하는 것이 좋으며, 이전에 허리 질환으로 치료받고 있던 환자라면 미리 처방약을 넉넉히 구비해두는 것이 필요하다. 허리 디스크로 인한 통증은 단순 진통제뿐 아니라 신경에 직접 작용해 통증 조절이 가능한 약이 필요한 경우가 많기 때문에 여행 전에 병원에 방문해 처방약을 준비하는 것이 중요하다. 이외에도 허리 보호대를 착용 후 비행기에 탑승하는 것도 도움이 된다.

사설

온 국민이 자살 예방에 적극 나서야

자살이란 어떠한 수단과 방법으로 행위자가 자신의 죽음을 초래할 의도를 가지고 스스로 목숨을 끊는 행위를 말한다. 우리나라는 OECD 회원국보다 자살률이 2.4배나 높다고 한다. OECD 회원국의 최신 자살률 평균은 11.1명인데 비해 우리나라 자살률은 26.7명(2023년)으로 가장 높은 자살률을 보이고 있다. 2022년 대한민국의 자살로 인한 사망자 수는 1만2,906명이고, 자살률은 25.2명으로 집계됐으며, 이는 하루 평균 35.4명, 즉, 2시간마다 3명이 자살로 삶을 마감한 셈이라고 한다. 2023년의 자살로 인한 사망자 수는 1만3,661명이고, 자살률은 26.7명으로 2022년에 비하여 755명이 더 늘었고, 자살률도 1.5명이 더 늘어났다. 자살률 추이는 97년 외환 위기였던 1998년에 급격히 증가하기 시작했다. 이후 2002년 가계 신용카드 대출 부실 사태로 증가하였고, 글로벌 금융위기로 2009년에 더욱 증가하였다. 그 후 2011년에 자살률이 31.7명으로 최고치를 기록하였고, 이후 2017년까지 감소하는 추세를 보였으며, 2018년 이후로는 25.0명 내외에서 등락을 반복하다가 2023년에 26.7명으로 증가하는 추세이다. 자살자의 원인을 보면 경제적 이유가 많은 부분을 차지하고 있음을 알 수 있기도 하다. 우리나라 남녀 성별 자살률은 남성(35.3명)이 여성(15.1명)보다 2.3배 높다고 한다. 일반적으로 자살기도자는 자살자의 8~10배에 달한다는 것으로 추정되는데, 자살기도자는 여성이 남성보다 4배나 많다고 한다. 자살기도자는 여성이 많지만 자살로 인한 남성의 사망률이 높은 이유는 남성이 더 치명적인 방법으로 자살을 기도하기 때문이라고 한다. 미국의 경우는 자살자에 대한 구체적 통계가 우리보다 훨씬 더 정확인데, 남자는 총화기, 폭염, 투신과 같은 치명적인 방법을 사용

하는 반면, 여자는 수면제를 비롯한 항정신성 약물이나 독극물을 사용하는 경향을 보이고 있다고 한다. 자살자의 연령을 비교해 보면 80세 이상이 가장 높은 자살률을 보이고 있으며, 연령이 높을수록 자살률도 높아지는 경향을 보이고 있다는 통계가 있다. 우리는 자살은 굳이 죄악이고 해서는 안 된다고만 볼 것이 아니라 오히려 죽고 싶은 생각을 했겠느냐는 생각을 먼저 가져야 한다. 가족과 친구 등 주변 사람들이 자살을 생각하는 사람을 보면 모두 연민의 정을 가지고 정서적 지지를 보내야 하며, 심각한 우울증을 앓는 사람의 경우는 정신병원의 전문적인 상담 진료를 통해 투약 등으로 안정을 찾도록 해야 할 것이다. 자신의 주위에서 죽음에 대해 생각하는 사람이 있다면 어떻게 해서든 그 삶에 대한 의욕을 일깨워 주도록 노력해야 하며, 적극적으로 대화를 통한 노력으로 어려움에 부딪친 이들이 우리와 함께 살아갈 수 있도록 지원을 해줘야 한다. 모든 극단적 행동에는 전조증상이 있다고 한다. 자살자의 주위에서 그러한 전조증상을 보이는 사람이 있다면 사전에 상담하거나 주위에서 이를 놓치지 말고 제때 적절한 관리를 해야 할 것이다. 또한, 자살예방과 관련한 자살예방 상담 전화인 109번, 정신건강 상담 전화인 1577-0199번, 한국 생명명의 전화 1588-9191번, 청소년 상담 전화인 1388번, 보건복지 상담센터 129번 등 전문가의 도움을 받을 수 있는 전화를 활용하는 것도 하나의 방법이다. 우리는 이러한 상담전문가의 도움을 통해 '자살'이 '살자'로 바뀌는 역사가 일어나도록 해야 한다. 옛 어른이 '개똥밭에 똥굴어도 지승보다 이승이 낫다'라는 말도 있는데 아무리 천국이 좋은들 이 땅에서 함께 서로 부대끼며 살아야 하지 않을까 하고 생각해 본다.

사진으로 보는 지구촌 소식

테헤란에 설치되는 하니에 추모 현수막



7월 31일(현지시각) 이란 테헤란의 팔레스타인 광장에서 인부들이 하마스 정치국 최고 지도자 이스마일 하니에의 사진이 담긴 초대형 현수막을 벽에 설치하고 있다. 현수막에는 "가혹한 보복이 따를 것"이라고 쓰여 있다. 하니에는 지난달 30일 마수드 페제시키안 이란 신임 대통령의 취임식 참석차 테헤란을 방문했다가 이스라엘의 공습으로 숨진 것으로 알려졌다.

"이것이 무엇인고"



7월 31일(현지시각) 러시아 모스크바 동물원에서 자이언트판다 루이가 생일 특식으로 받은 병과를 바라보고 있다. 15년간의 과학 프로그램을 위해 2019년 4월 29일 모스크바에 도착한 자이언트 판다 루이와 덩딩 중 루이는 2016년 7월 31일 중국 쓰촨성에서 태어나 이날 생일을 맞았다.

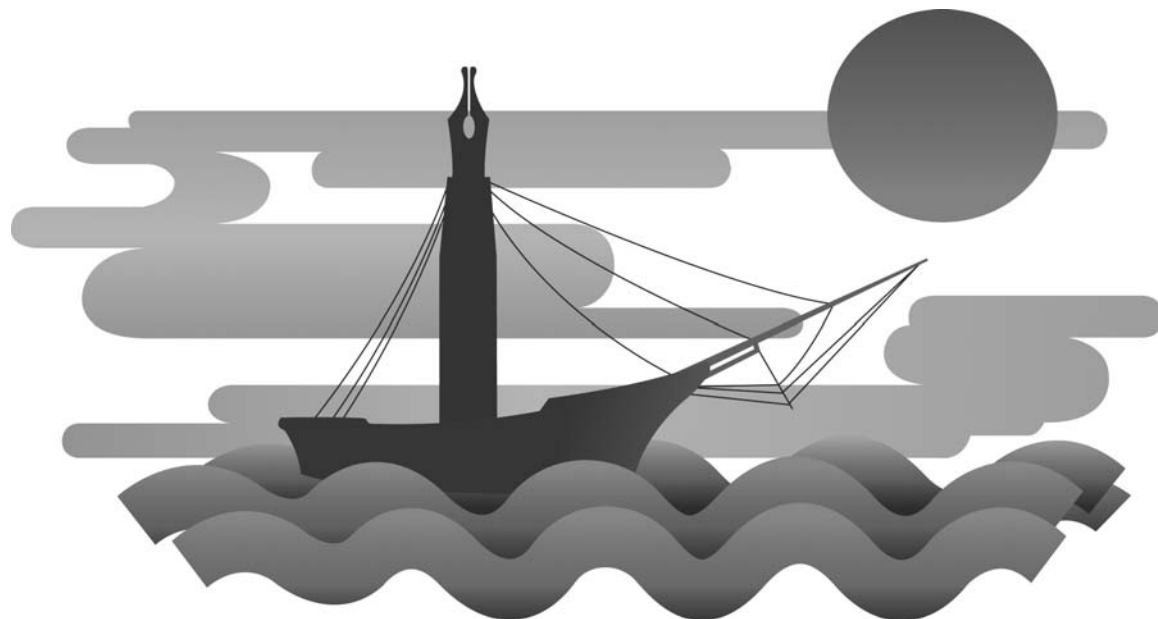
구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

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 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