

건강 칼럼

허리부터 다리까지 뻘치듯 아프면? 좌골 신경통

허리 통증은 많은 사람들이 겪는 흔한 증상 중 하나이다. 단순한 허리 통증은 휴식을 취하거나 찜질을 하는 등 시간이 지나면 통증이 좋아지지만 그렇지 않은 경우도 있다. 허리만 아픈 것이 아니라 다리까지 뻘치는 증상이 있다면 좌골 신경통을 의심해 볼 수 있다.

좌골 신경통은 대부분 허부 척추의 추간판 탈출증에 의해 발생한다. 디스크가 돌출되어 신경을 눌러 통증을 유발하게 되며 그 외에도 척추관 협착증, 염좌, 근육 긴장이 원인이 될 수 있다.

좌골 신경과 관련된 엉덩이, 종아리, 발 등을 따라 쑤시거나 타는듯한 통증이 나타나며 다리에 저린 감각, 무감각, 근력 약화 증상이 있기도 하는데 좌골 신경의 감염, 신경 손상, 압박 등에 의해 발생한다.

좌골 신경통은 요통과 혼동돼 쓰이는 경우가 많은데 요통은

허리에 통증이 국한되는 경우가 많으며 주로 자세 불량, 근육 긴장, 디스크 문제로 발생하며 빈번한 움직임이나 운동 부족이 주요 요인이다.

좌골 신경통은 다리로 방사되는 통증이 있는게 다르며 치료 방법 또한 차이가 있다. 요통은 일반적으로 운동 요법과 온 찜질이나 차가운 찜질이 도움이 되지만 좌골 신경통은 수술적 치료와 비수술적 치료로 나뉜다.

비수술적 치료는 통증 경감을 위한 소염 진통제 복용과 경막 외 스테로이드 주사 등 약물

치료, 신경 뿌리의 압박을 줄이기 위한 견인 치료, 코르셋 착용, 척추 수기 치료 등이 있다.

수술적 치료는 CT, MRI 상에서 현저하게 신경 압박이 심하고, 참기 힘들 정도의 통증 및 감각 운동장애가 있는 경우 고려해 볼 수 있다.

수술적 치료는 탈출된 추간판 조직을 제거하거나 신경 뿌리가 나오는 척추간공의 협착을 없애 좌골 신경통과 그와 연관된 신

경학적 장애의 개선을 목적으로 한다.

일상생활에서도 예방이 중요

하다. 좌골 신경통과 요통을 예방하기 위해서는 규칙적인 운동으로 허리와 다리의 근력을 강화해야하고 올바른 자세를 유지하며 앉아 있거나 서 있어야 한다. 또한 무거운 물건을 들 때는 허리가 아닌 다리를 사용해야 한다.

장시간 앉아 있어야 할 경우 자주 일어나 주는 것이 좋다. 평소에 반신욕이나 스트레칭을 통해 근육을 이완시키는 것이 도움이 된다. 또한 과도한 체중은 피하는 것이 좋다. 과도한 체중은 척추에 가해지는 압력을 증가시키고 좌골 신경통 증상의 악화를 예방하는데 도움이 된다.

통증 관리가 잘 이루어지면 삶의 질이 향상된다. 정확한 진단과 치료는 통증을 최소화하고 일상생활을 지속할 수 있게 돕는다. 예방적 접근과 관리가 중요하며, 의료 전문가와 상담하여 특정 상황에 대한 최선의 조치를 결정하는 것이 중요하다.



조영린
조앤조병원 대표원장

사진으로 보는 지구촌 소식

굶주린 팔 주민들, 세계식량계획 창고 난입



28일(현지 시간) 가자지구 중부 자와이디아에서 유엔 세계식량계획(WFP) 창고를 습격한 팔레스타인 주민들이 밀가루 지루를 들고 돌아가고 있다. WFP 측은 식량난에 허덕이는 팔레스타인인 수백 명이 창고에 난입했으며 이 과정에서 2명이 사상하고 다른 2명은 총격으로 사망했다고 전했다.

네팔서 에베레스트 등정 72주년 기념 행사 열려



28일(현지 시간) 네팔 카트만두에서 등산 커뮤니티 관계자들이 에베레스트 최정 등정 72주년을 맞아 열린 '사가르마타 데이'(에베레스트의 날) 기념 행진에 참여하고 있다. '사가르마타 데이'는 1953년 5월 29일 뉴질랜드의 에드먼드 힐러리 경과 네팔 세르파 텐징 노르가이가 인류 최초로 세계 최고봉인 에베레스트 정상에 오른 것을 기념하는 날이다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

조선시대 수사의 비하인드 스토리

전주대 한국고전학연구소가 첫 번역을 시작해 10년 만에 한글 번역판 '추안급국안(推案及鞫案)' 90권을 발간해 관심을 모았다. 추안급국안은 '추안(推案)' 및 국안(鞫案)'이라는 뜻이다.

이 책은 조선시대 중대 범죄의 심문과 재판 기록을 말한다. 당시의 생활상과 사회상을 엿볼 수 있는 조선시대 정치·범죄사회의 수사 재판 기록이다. 오늘날 대검찰청과 대법원의 심문 재판 기록에 해당하는

다. 반역죄와 같은 조선왕조체제의 근간을 흔드는 중대한 범죄뿐만 아니라, 사회 질서를 해치는 주요 범죄를 심문하고 재판 처리한 내용을 모아 작성된 기록이다. 심문 과정에서부터 피의자의 진술, 처결까지 자세

히 기록되어 있다. 심문 대상은 교위 관리부터 평민, 천민에 이르기까지 다양하게 포함되어 있다. 사극에서

자주 볼 수 있는 죄인 심문 장면은 이 기록을 바탕으로 한 것이다. 'OO사건 추안', 'OO사건 국안' 등 제목을 달아 고문서 형태로 묶어서 전해오던 사료다.

이 책은 선조 34년인 1601년부터 고종 29년인 1892년까지 약 300년에 걸쳐 작성된 기록으로, 변란, 역모, 사화죄인, 왕릉 방화 등 중죄인을 심문한 내용을 담고 있다.

이 기록은 왕의 명령으로 설치된 임시관청인 추국청(推鞠廳)에서 작성했다. 사극에는 흔히 '죄인을 국문하라'라는 등의 표현은 바로 그 국문 내용을 생생히 기록한 것이다.

1728년 영조의 묘안을 효장세자의 죽음도 나온다. 1730년에 진행된 추국 결과, 무신란 세력이 이 사건의 중심에 있었음이 밝혀졌다. 이는 조선시대 저주 의식이 단순한 미신을 넘어 권력 투쟁의 한 도구로 사용되었음을 보여준다.

사라지는 꿀벌

5월 20일은 UN이 정한 '세계 벌의 날'이다. 인류의 지속성을 위해 반드시 보존되어야 할 벌의 가치를 알리기 위한 날이다.

세계 주요 농작물 124개 가운데 87개의 수분을 맡고 있어 우리 농작물의 열매와 씨앗 형성을 담당하고 있지만, 해마다 30~40%의 꿀벌이 사라지고 있다. 기후 변화가 주요 원인

으로 꼽히고 있지만, 현장과 전문가의 목소리는 조금 다르다. 장수군의 한 산길을 따라 9월여 그루의 아까시나무가 식재돼 있다. 꿀벌 실종 등 양봉산업의 어려움이 커지자 농부

한 꽃꿀과 꽃가루를 제공하는 밀원수를 대량 심은 것이다. 벌의 멸종위기 이유로 '기후 위기'가 지목되며 전국적으로 '밀원숲' 조성이 추진되고 있지만, 꿀벌 집단 폐사 현상은 여전히 해마다 나타나고 있다. 얼마 전까지 60-70 봉군을 유

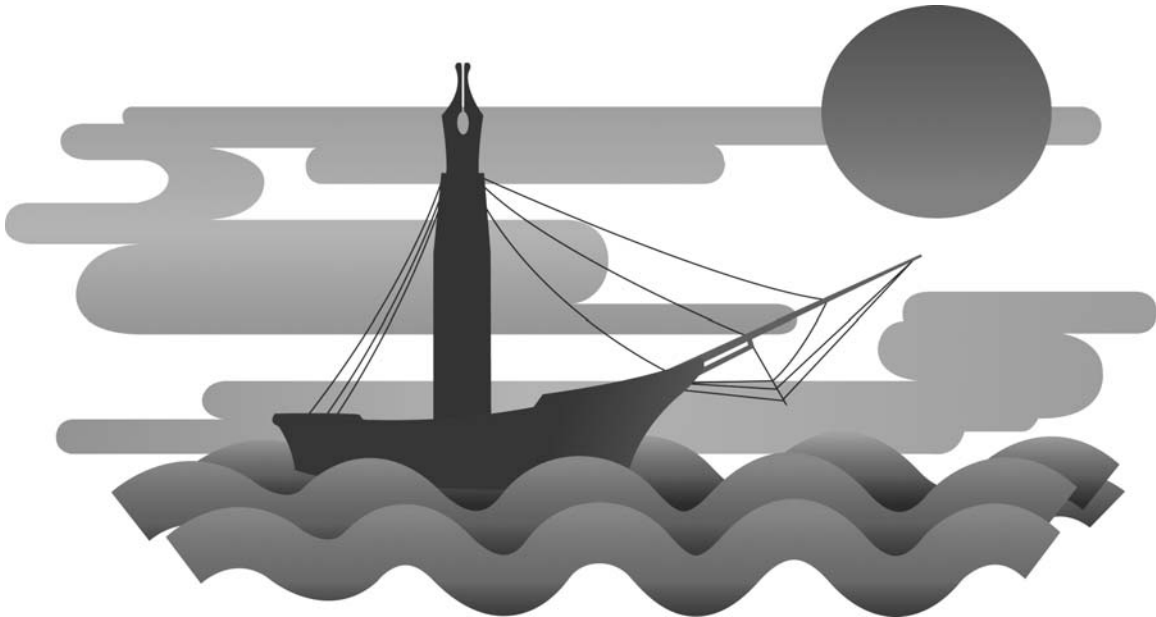
지하던 남원의 한 양봉 농가는 하루아침에 날벼락을 맞았습니다. 인근 과수농가가 농약을 친 다음 날부터 멸종하던 벌들이 죽은 것이다. 세계적인 꿀벌 폐족음의 주범으로 꿀벌의 산란, 비행 등을 교란하는 네오니코티노이드 살충제가 지목된다.

소량도 꿀벌에게 치명적인 것이 증명돼 유럽연합과 미국 등은 사용을 금지했지만, 우리나라는 관련 법규가 없다. 지난 2022년, 78억 마리 꿀벌이 사라진 국내 첫 집단 폐사 이후 부분별한 농약 사용, 독성 약물 사용 등의 문제의식이 높아지고 있지만, 정부의 대응은 여전히 별통, 약품 지원 등에 머무르는 수준이다.

꽃이 지기 전에 농약을 하면 꿀벌한테 피해가 많다. 꿀벌이 사라지고 있지만 우리는 '기후 위기'라고 말한다. 농약 의존도가 높은 농사법을 가볍게 보아서는 안 된다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

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