

건강 칼럼

오랜 세월 구부정한 자세가 '척추전방전위증' 유발

얼마 전 한 60대 여성 환자가 요통을 호소하며 구급차로 후송됐다. 걸을 수 없을 정도로 극심한 통증을 호소하는 환자에게 '척추전방전위증'이라는 진단이 내려졌다. 짧은 시절 고된 일을 마다하지 않고 생계를 유지하다보니 제대로 된 치료를 받지 못해 증상이 악화된 것이다.

'척추전방전위증'은 다소 생소해 보이지만 허리디스크 다음으로 흔한 척추질환이다. 정상 척추는 뼈와 뼈가 블록처럼 쌓여있는 형태다. 그러나 척추전방전위증은 위쪽의 척추뼈가 아래 척추뼈보다 앞으로 밀려나면서 허리통증과 다리 저림을 일으킨다. 심한 경우, 엉덩이와 하지마비가 나타나기도 한다. 5번 요추에 가장 흔하게 발생하는데 척추뼈 자체의 구조적 이상으로 신경공이 좁아져 증상이 유발된다.

건강보험심사평가원에 따르면 2016년 척추전방전위증으로 진료를 받은 사람은 누계 16만1697명이다. 이중 50대 이상 환자가 14만6657명

으로 가장 많았다. 여성이 남성보다 2배 이상 많은 것도 특징이다. 노화가 시작되는 40대부터 척추와 관절 주변 인대가 신축성을 잃는다. 따라서 척추를 지지하는 힘이 약해지고, 척추 불안정성이 증가해 척추전방전위증에 걸릴 가능성이 높아진다.

여성의 경우 근육량이 남성의 3분의 2수준으로 적은 데다, 50~60대 여성은 폐경기를 지나며 여성호르몬 감소가 발생해 척추전방전위증에 더욱 취약할 수 있다. 의학계에서는 이 질환의 여성 유병률이 3~4배 높은 것으로 보고되고 있다. 또 척추전방전위증은 선천적으로

불안정한 척추를 가진 경우에도 나타난다. 후천적으로 반복 외상이나 피로골절 등에 의해 발생하기도 한다. 피로골절은 뼈에 과도한 스트레스가 지속적으로 쌓여 미세한 골절 형태로 나타난다. 이럴 때는 X선 검사로 쉽게 발견되지 않으며 심해지면 수술로 완치하기 힘들기 때문에 정밀검사와 각별한 주의가 필요하다.

조그래 일하는 자세, 허리를 구부정하게 오래 앉아있거나 서있는 자세는 척추전방전위증을 부를 수 있다. 이 같은 증상이 있다면 병원을 방문해 정확한 진단을 받아야 한다.

증상이 심하지 않다면 약물치료와 물리치료, 보조기착용 등 비수술 치료로 호전될 수 있다. 하지만 초기 치료를 놓쳐 증상이 악화된 경우라면 수술을 고려해야 한다. 그중 비교적 가볍게 치료할 수 있는 시술로는 '미세현미경 감압술'이 있다. 이는 1.5~1cm의 최소절개로 3~5배울의 현미경을 보면서 어긋난 척추배열 때문에 눌린 신경 염증을 풀어주는 방법이다.

그러나 척추뼈가 심하게 어긋나 '척추분리증'까지 동반됐다면 척추를 안정적으로 고정해주는 '척추유합술'이 필요하다. 척추유합술이란 척추 고정부위에 나사가 들어갈 약 1cm 정도의 구멍을 내고 나사를 넣어 뼈를 고정하는 수술이다.

척추전방전위증을 예방하려면 평소 허리에 자극을 주는 동작을 자제하고, 운동으로 척추 주변 근육을 강화하는 것이 좋다. 그러나 반드시 전문의 도움으로 자신에게 맞는 운동을 해야 한다. 불안정한 척추부위를 자극해 병을 더욱 키울 수 있기 때문이다.



김재훈 제일정형외과병원 정형외과 원장

독자제언

산림소유자 동의 없는 산나물 채취는 불법

봄철이 되면 산림소유자의 동의 없이 무분별하게 산나물을 채취하는 사례가 늘어난다. 산이 많은 파출소에서는 입산물 불법채취 신고가 자주 접수되고 있고 신고자와 불법채취자 사이에 크고 작은 충돌이 발생하고 있다. 대부분의 국민들은 아직도 타인의 입장에서 산나물을 채취하는 행위에 대해 "우리 조상은 산에서 산나물을 뜯어 먹으며 살아왔는데 이것이 무슨 범죄가 되냐"라고 생각하기 때문에 공무원들과 종종 충돌이 일어나고

다. 또한 산림에서 그 산물을 절취하는 자는 산림자원의 조성 및 관리에 관한 법률 제73조에 의거 7년 이하의 징역 및 2천만원 이하 벌금형의 무거운 형벌이 규정되어있다. 이법의 취지는 타인의 물건을 절취하는 자를 처벌하려는 것이 아니라 산림자원을 보호하기 위해 만든 법임을 자각하고 타인의 입장에서 불법으로 입산물을 채취하는 행동을 하지 말아야겠다. 형사제 진안경찰서 백운파출소 경위

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.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

독자제언

사이버 선거는 공명선거, 깨끗한 선거의 기초

6월 13일 실시되는 제7회 전국동시지방선거는 전국적으로 동시에 치러지고 그동안 잘못 행해진 선거문화의 변화 여부에 대해 국민들의 기대와 우려로 최대 관심사가 되고 있다. 이러한 관심에는 사이버 공간에서 이루어지는 변화에 따른 사이버선거 사범에 대한 공명선거 확립에 대한 기대와 관심이 함께 있다고 생각한다. 올해 지방선거는 허위사실 공표·후보자 비방 및 선관위 해킹 등 사이버 선거사범에 대한 단계별 엄정 단속을 통해 공명선거가 필요하며, 공명선거를 이루기 위해서는 사이버 공간에서 이루어지는 선거활동에 대한 모니터링이 매우 중요한 상태이다.

사이버 공간에서 이루어지고 있는 가짜뉴스 등 허위사실 유포·후보자 비방, '흑색선전'으로 가짜뉴스 형태의 허위사실 제작·유포행위는 파급력 및 영향력이 크므로 매우 중대하며, 실제 그 영향력이 크다는 것을 '국정원 댓글' 사건을 봐도 알 수 있다. 즉, 사이버 공간에서 발생하는 선거사범에 대하여는 '무관용 원칙'에 입각한 엄정한 대응이 필요하다. 특히 인터넷 커뮤니티·SNS 등을 통해 당선 또는 낙선 목적 허위사실

유포, 사실 적시하여 타 후보자 비방 행위 등에 모니터링이 필요하고, 포털 사이트 내 정당 및 후보자의 팬클럽, 인터넷 카페, 후보자(SNS 계정 등) 언론사, 공공기관, 시민단체 등 선거관련 홈페이지, 뉴스그룹(가짜뉴스), 게시판, 블로그 등 접속자가 많아 전파성이 높은 사이트 등, 각 지역 동문화·향우회 등 기타 선거에 영향을 줄 수 있는 관련 사이트 등 중점적으로 모니터링을 함으로써 공명선거가 이루어질 수 있도록 해야 한다.

또한 사이버 공간에서 이루어지는 불법 선거에 대한 국민의 신고는 공명한 선거의 주춧돌이 될 수 있다. 이번 지방선거는 사이버공간에서 이루어지는 선거운동이 이전 선거에 비해 폭넓게 허용하고 있어 더욱 중요성이 강조 되고 있다. 사이버 공간에서 사실여부에 상관없이 허위사실들이 지역온라인 커뮤니티나 SNS를 통한 급속 확산 우려가 되고 있어 24시간 모니터링이 필요하며, 홍보활동을 통한 경찰의 선거사범 엄정대응 방침을 통해 공명한 선거가 될 수 있기를 바라며, 적극적인 신고 및 국민의 많은 참여를 바란다. 인영애 진안경찰서 지능형 경사

사설

새만금 개발, 이제 속도를 내야

새만금 사업이 제 속도를 내리라는 기대이다. 새만금 사업을 주도할 새만금개발공사를 올 가을 초인 9월에 군산에 설립하기로 했기 때문이다. 그래서 저번에 새만금 특별법이 통과되고 얼마 후 문재인 대통령이 제 11회 국무회의를 주재하면서 사업의 속도를 더욱 높여야 한다고 말했던 것이 생각난다. 김현미 국토교통부 장관이 새만금 현장으로 내려와 밝은 소식을 들려준 것도 생각난다. 그때 새만금공사 설립을 위한 작업이 올해 9월에 있을 거라고 말하면서 새만금청도 전북으로 옮기리라는 약속이 있었다. 그 약속이 이번에 다시 확인된 것으로 판단돼 그 의미가 작지 않다. 국제 공항 건설과 신항만 건설이며 세계 챔버리 대회 개최 전에 교통망을 완공하겠다는 정부의 의지가 제대로 실현될지 기대가 크다.

전북도는 이제 새만금 사업을 한창에 추진해야 한다. 새만금개발공사 설립과 새만금청의 전북 이전은 그렇게 할 수 있는 동기부여가 아닐 수 없다. 김현미 국토교통부 장관이 사릉 필adelph의 교통 인프라 확충을 강조했으므로 새만금과 전주 간 고속도로 건설에 박차를 가해야 한다. 전북도는 오래전부터 새만금과 전주 간 고속

도로 건설에 대해서 말한 바 있다. 총 8개 구간으로 나눠 진행되는데 그 액수가 1조5천백억 원에 이르는 대형 프로젝트라고 전북도는 강조했다. 남북도로 2단계 건설도 12개 공구로 나누어져 추진되는데 3천304억 원의 규모라고 말한 바 있다.

새만금은 한국의 미래 발전을 위한 희망이 아닐 수 없다. 전북도는 예전과 확연히 다른 새만금 개발의 모습을 보여야 한다. 새만금 개발사업과 관련해 역할 증대를 도모해야 한다는 주문이다. 대통령이 새만금을 동북아의 허브로 개발하겠다고 약속한 것도 기억해둘 일이다. 하지만 그제 온전히 성취되게 하려면 전북도가 앞장서야 한다. 국제 공항 건설과 신항만 건설이며 세계 챔버리 대회 개최 전에 교통망을 완공하겠다는 정부의 의지가 제대로 실현될지 기대가 크다.

전북도는 이제 새만금 사업을 한창에 추진해야 한다. 새만금개발공사 설립과 새만금청의 전북 이전은 그렇게 할 수 있는 동기부여가 아닐 수 없다. 김현미 국토교통부 장관이 사릉 필adelph의 교통 인프라 확충을 강조했으므로 새만금과 전주 간 고속도로 건설에 박차를 가해야 한다. 전북도는 오래전부터 새만금과 전주 간 고속

청년들 붙잡아줄 일자리 대책 절실

청년층을 붙잡아줄 일자리 대책이 절실하다. 도내 젊은이의 40%가 전북에 아무 미련이 없다는 게 또다시 확인되었다. 기회가 주어진다면 이 지역을 떠나고 싶다고 토로하고 있는 것이다. 그도 그럴 것이 서울에서 일자리를 찾은 친구들을 도내의 미취업 젊은이들은 부러워하고 있다. 그러므로 전북도를 비롯해 각 시군 지자체는 분발해야 한다.

전북도와 각 시군 지자체는 일자리 창출의 어려움과 관련해 변명거리를 찾으려고 해선 안된다. 청년 실업률이 심각한데 구태의연한 대책으로는 그 악발을 기대할 수가 없다. 미취업을 전국 1위라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는 지금이다. 전북도는 이 부끄러운 기록을 과연 언제까지 고수할 것인가. 전북도가 전국 1위의 실업률이라는 성적표 앞에서 무슨 생각하고 있는지 궁금하다. 전북도는 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 한다. 정말이지 이래서는 곤란하다. 먼저 실업수당하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다.

현재 청년 고용 열기가 식어 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 달구어야 한다. 공공기관들도 지역인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야겠다. 정규 일자리가 기대치보다 못했는데 비정규 일자리마저 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 게 아니다. 그러므로 전북도는 일자리 마련 약속의 실천을 확실하게 보여줘야겠다. 다시 강조해 말하거니와 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야겠다. 알바 일자리나 시간제 일자리에 고달파하는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 제대로 된 인생 설계를 꿈꾸지 않고 있다. 젊은이들이 일자리를 찾아 상경하는 세월이 그 얼마나 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 관공은 일자리 창출에 열과 성을 다해야겠다.

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.

