

건강 칼럼

허리디스크

허리에 통증을 느껴본 사람이라면 누구나 디스크에 대한 불안을 가지게 된다. 그리고 통증과 불안으로부터 벗어나기 위해 우선 MRI 등 정밀검사를 하는 경우가 많다. 물론 나의 허리 상태에 대해 명확히 알아보는 것은 중요한 일이지만, MRI 검사 결과에 지나치게 상심하는 것도 바람직하지 않다. 허리디스크와 MRI 검사에 대해 확실히 이해한다면 허리디스크를 더욱 효과적으로 치료하고 관리할 수 있다.

◇허리디스크와 MRI 검사에 대한 5가지 오해

1. 허리 통증이 없는 사람 중에서도 MRI 상 디스크 탈출증을 가지고 있는 사람이 많다. 많은 사람들이, 사진 상으로 디스크가 튀어 나와있지만 통증을 느끼지 않고 살아 가고 있다. 연구에 의하면, 통증이 없는 사람의 52%가 적어도 한 부위의 디스크 팽윤이 있으며, 1/3이 디스크에 이상이 있고, 60대 미만의 약 20%가 디스크 손상을 가지고 있다고 알려져 있다.

2. MRI는 디스크 탈출증의 여부를 말해주지 않는다.

MRI 상 디스크가 튀어나온 양이 많을 수록, 여러 부위에서 디스크 탈출증이 나타날 수록 예후가 좋지

않다고 생각하기 쉽지만, 연구에 의하면 MRI 영상과 치료 예후의 관계는 의문으로 남아 있다. 심지어 추간관 탈출증이 한 부위에서 발견된 환자에 비해 여러 척추 레벨에서 튀어나온 환자가 예후가 더 나쁘다는 명확한 근거는 있지 않다. 디스크 탈출증의 예후는 MRI 사진 상으로 예측할 수 없으며, 운동 습관, 심리적 안정, 빠른 재활 운동의 실시 등이 예후에 더 큰 영향을 준다.

3. '내 허리는 디스크가 튀어 나와 있어' 라는 생각만으로 통증이 더 심해질 수 있다.

통증은 우리 몸을 보호하기 위한 경고 시스템이다. 우리 몸에 엄청난 손상이 있다고 하더라도 생존을 위해서 통증을 잊어야 하는 순간(전쟁, 경기 중 등의 상황)에는 뇌에서 통증을 차단하게 된다. 그러나 반대로 우리 몸의 아주 작은 조직 손상이라도, 수많은 자극들 - '사회 경제

적 능력', '과거에 크게 다쳐서 고생했던 기억', '갑작적 상태' - 이 함께 어울려 진다면, 그 통증은 더욱 크게 느껴진다. MRI 사진과 함께 디스크라는 소식을 듣고, 인터넷을 통해 과장된 허리디스크의 공포에 관한 정보를 접하는 순간 통증은 더욱 악화되는 것이다. '내 허리는 디스크가 나와있어' '조금만 운동해도 나는 허리가 많이 아플까야'라는 대뇌의 기억들은 통증을 크게 부풀린다. 심지어 허리에서 통증 신호가 뇌에 올라오지 않아도 통증을 만들어 내기도 한다. 결국 역설적으로, 통증에서 벗어나고 싶어서 한 정밀검사가 오히려 통증을 더욱 악화시킬 수 있다는 사실.

4. MRI 상 크게 나와 있다고 하더라도, 화상실 문제만 없다면 수술은 미룰 수 있다.

추간관 탈출증에서 튀어 나온 디스크의 양은 치료의 예후에 영향을

미치지 않는 것으로 알려져 있다. 다만, 신경이 심한 손상을 받는 경우는 예외이다. 마비증후군과 신경학적 결손의 증가의 경우가 그러하다. 이 경우 추간관 탈출증이 신경의 기능을 완전히 차단할 정도로 충분히 커서, 그 신경의 기능을 제대로 이루지 못하기 때문이며, 방광과 직장의 마비로 인해 대소변을 제어할 수 없게 되고, 하지로 내려가는 근육을 지배하지 못하여, 다리와 발목의 근력이 떨어지거나 마비가 오게 된다. 이러한 증상이 나타나다면 빨리 수술을 고려하는 것이 좋으며, 그렇지 않다면 우선적으로 비수술적 치료를 시행하는 것이 좋다.

5. 디스크 외에도 허리를 도와주는 조직은 많다.

우리 몸의 허리를 지탱하기 위해 척추라는 뼈와 그 주변을 감싸는 튼튼한 인대, 그 위를 덮고 있는 여러 겹의 허리 근육, 그리고 아래에 두껍게 위치한 엉덩이 근육, 위로는 흉추 등이 허리의 기능을 돕고, 허리를 보호한다. 디스크가 좋지 않더라도, 이러한 주변의 조직들에 대한 적절한 강화와 치료가 이루어진다면, 수술 없이도 허리디스크에서 회복될 수 있다.

**출처: 우먼컨슈머(<http://www.womans.co.kr>)



성기원
경희무교로한의원 원장

독자제언

소음기준 준수... 성숙한 집회시위문화 조성을

불법같이 더운 폭염이 지속되는 가운데 매주 평일·주말 전국 곳곳에서 국민들은 자신들의 권리를 내세우며 다양한 집회시위를 개최한다. 하지만 집회현장을 목격하다보면 집회 소음이 간과할 문제가 아님을 느낀다. 보통 집회현장에는 인근 거주자, 환자, 학생, 상가 주민 등 다양한 시민들이 있다. 이들은 집회 시 소음문제로 인해 주거권, 학습권, 업무방해 등 각종 불편함을 겪고 있다. 소음이란 단순히 시끄러운 소리만이 아니라 불쾌감을 주고 작업능률을 떨어뜨리는 듣기 싫은 소리까지 포함하는 비주거지역인 소리이다. 소음크기는 dB(데시벨)로 표시하는데, 대체로 타자를 사이에 두고 나누는 대화는 60dB, 지하철이나 시끄러운 공장안은 80-90dB정도이다. 85dB를 넘으면 불쾌감이 생기기 시작하고, 130dB이상 되면 귀에 통증이 오며 심하면 고막

이 터진다. 집회시위 주최자는 확성기 등을 사용하여 타인에게 심각한 피해를 주는 소음으로서 대통령령으로 정하는 기준을 위반하는 소음을 발생시켜서는 안되며, 기준을 초과하는 소음을 발생시켜 타인에게 피해를 주는 경우에는 확성기 등의 사용증지를 명하거나, 확성기 등의 일시보관 등 필요한 조치를 할 수 있다. 집회시위가 헌법상 보장된 국민의 자유권으로서 특정 이익을 관철하기 위한 유용한 수단이라는 하지만, 정당한 절차와 방법에 의하지 않는 집회시위는 국민들로부터 호응을 얻지 못하고 정당성을 잃을 수밖에 없을 것이다. 따라서 집회주최자들이 자발적으로 소음기준을 준수하며 합리적으로 의견을 개진한다면 더 많은 국민들이 귀를 기울일 것이다. 김현희 고창경찰서 경비직계계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

암사자의 생명력... 호기심과 식탐



런던 동물원에서 암사자 지배자인 헤이디, 인디, 루비가 물에 잠긴 공에 온 관심을 쏟고 있다. 아시아 사자 개체 수가 꾸준히 늘어나는 가운데 지난 10월 월드 라이온 데이 가 런던에서 펼쳐졌다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도, 발전의지 강고히 해야

전북도는 발전 현안에 박차를 가해야겠다. 과거처럼 눈치보기로 세월을 보내서는 안 된다. 성과가 없으면 아니면 말고라며 또 다시 포기할 것인가. 그래서 곤란하다. 지난날 여러 번 주문했던 것을 다시 또 반복한다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다. 전북 발전을 저해하는 기류가 있다고 해서 가족을 이유가 없다. 발전 의지를 강고히 다지는 가운데 꾸준히 밀어붙여야 한다. 군산 경제가 거듭 무너졌는데도 여태 제육을 챙기지 못하고 있음은 의지가 강고하지 못한 탓이다.

전북도는 발전의지를 말로만 표출해서는 안 된다. 전북과 경북을 잇는 동서내륙벨트 철도사업 건도 그렇다. 그게 이미 수십 년 전부터 나왔건만 여태 변화된 것은 하나도 없다. 그러므로 전북도는 행동으로 보여야 한다. 구체적인 움직임 말이다. 도민이 십 수년째 지켜보아온 새만금 사업도 그렇다. 지난 수년 간 내부 개발 사업이 추진되고 있다지만 그 변화되는 과정이 미미하다. 그리고 새만금을 내다보는 비전들도 그렇다. 환황해 경제허브 새만금 공항이니 청사진은 멋있는데 아직은 시기상조라는 것인지 그게 말

뿐이다. 전북도의 발전 현안 사업은 주목적이 지역 경제에 도움이 되는 것이라야 한다. 발전 현안 사업이라면서도 지역 경제에 미치는 영향력이 미미하다면 곤란하다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 그에 턱없이 못 미치고 있는 게 사실이다. 매년 전북지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있는 이유가 무엇인지 고민해야겠다. 투자 협약 체결만 해도 그렇다. 기대가 컸으나 나중에 풀이켜 보면 상당수가 김만 빠지게 했다. 투자를 보류한 채 영 소식이 없는 기업들이 하나둘이 아니었던 것이다. 이제 그런 어처구니 없는 일이 반복해서는 안 된다.

전북도는 발전 현안 사업을 실현시켜야 한다. 그러려면 매번 선두에 서야 한다. 한 두 번 시도해 보다가 안 되는 것 같으면 다시 때를 기다리는 식으로 일을 처리해왔기에 하는 말이다. 도민들은 전북도에 기대하는 것이 크다. 전북도는 도민의 기대에 부응해야 한다. 도민들은 지금 군산을 지원하기 위한 예산 집행이 늦어지고 있는 것에도 마음이 뜨겁다. 거듭 말하거니와 전북도는 발전 의지를 강고하게 다지는 가운데 더욱 힘차게 뛰어내야겠다.

만경강 수질 관리 제대로 해야

만경강 관리를 제대로 해야겠다. 지적하는 소리가 뜰 때마다 마음을 놓고 있는 모양인데 그래서 안 된다. 정말이지 수질 오염 관리를 진지하게 생각해야 한다. 유례없는 폭염에다 가뭄이 장기화되고 있는 바람에 도내 하천들이 말라 버렸다. 만경강도 예외는 아니다. 사실이지 만경강 수질 오염은 어제 오늘의 고민거리가 아니다. 이제 강산도 두 세 번은 바뀌었을 법한 세월이 지나고 있지 않은가. 귀를 시끄럽게 해봤자 좋을 거 하나도 없는데 그걸 잘 알고 있으면서도 왜 그러는지 모르겠다.

만경강 수질 관리는 매우 중요하다. 잠자 지역이 발전하느냐 못하느냐의 문제라고 보아 지나치지 않다. 수질 관리의 중요성에 대해서는 이견을 달지 않으면서도 정작 수질 개선에는 다들 손을 놓고 있으니 답답하다. 구태여 청소를 하지 않아도 자연이 다 알아서 정화시켜준다는 것이지 알 수가 없다. 오염도 어느 정도라야지 큰 오염원을 제거하지 않은 채 내버려둔다면 자연 정화는 어림 턱도 없다.

전북도는 만경강의 수질에 신경을 써야 한다. 그동안 퍼부은 돈이 천문학적이었음에도 수질 정화는 아직도 요원하다. 정말로 어찌된 영문인지 알 수가 없다. 지난 십 수년 간 조 단위의 거금을 들였으면 무슨 효과가 있어야 하건만 매년 공백한 변명만 되풀이되고 있다. 수질오염 관리가 이래서는 곤란하다. 수질 문제가 거론되지 않도록 자연이 시시때때로 도와준다면야 좋겠지만 그것은 꿈같은 일이다.

다시 강조하거니와 만경강 수질 개선은 각 지자체가 풀어야 할 숙제이다. 만경강 하류 지역은 물론이고 소하천이 있는 상류 지역도 함께 나서야 한다는 지적이다. 동참에는 입을 맞추면서도 실행에는 제 각각 편청을 부리고 있으니 답답하다. 수질 관리에 소극적이면 새만금 유역의 정화는 말 그대로 백년하청이다. 오염물질을 과다하게 흘러 내보면서도 새만금 사업이 잘 되리라고 기대한다면 말이 안 된다. 그것은 얼마나 열치없는 생각인가. 만경강 오염을 지금 이대로 내버려두어서는 곤란하다.

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.

