

건강 칼럼

척추전방전위증 한의학적으로 예방하고 치료하기

요즘 부쩍 늘어난 환자가 있다. 바로 척추전방전위증을 호소하는 분들이다. 한의원

에 전화를 하여 척추뼈가 어긋나는 척추전방전위증이라고 하는데 한의원에 치료가 가능한지 물어보는 경우가 늘었다.

허리의 척추뼈가 어긋났으니 큰일이다. 그래서 한방적인 치료를 안 될 것이라는 생각으로 그냥 물어보는 것 같다. 그런데 척추전방전위증은 한의학적

으로 치료 가능하다. 먼저 척추전방전위증은 무엇인가? 척추전방전위증은 주로 허리의 아래쪽에 많이 발생을 하며 척추를 측면에서 보았을 때 위의 척추뼈가 아래 척추뼈보다 앞으로 나간 경우이다.

가법게는 1/4정도 나간것부터 심하면 거의 반정도 나간 경우도 있다. 또한 척추전방전위증이 있으면서 척추뒤쪽의 척추신경이 지나가는 부위의 뼈가 골절이나 결손이 일어나는 경우도 생기게 되는데 척추분리증이라고 한다. 척추전방전위증이 심해지면 나타나는 증세이다.

척추전방전위증은 왜 생기는 것일까? 척추가 앞으로 당겨지는 것이다. 주로 앞으로 복부비만이 있거나 등이 굽어 있는 경우에 복부가 전만이 되면서 앞으로 나가면 생긴다. 척추를 싸고 있는 인대와 근육이 강하면 잘 버티면서 척추전방전위증이 일어나지 않는다. 그러나 인대, 근육이 약하



김수범
우리한의원장

거나 과도하게 앞으로 뻗어지면 인대, 근육이 잡지 못하고 놓치면서 앞으로 밀려나가는 것이다. 골다공증, 퇴행성변화가 있게 되면 더 쉽게 밀려나게 된다.

척추전방전위증은 어떤 증세가 나타나는가? 위아래의 척추뼈가 어긋나게 되면 디스크도 밀려날 수 있으며 척추의 퇴행성변화가 있게 되면 가시처럼 나온 뼈가 허리와 다리로 내려가는 신경을 누르면 통증이 오게 된다.

디스크가 신경을 누르는 것과 같은 증세가 나타난다. 외부의 나타나는 증세로써는 디스크와 구별하기가 쉽지가 않다. 특징적인 구조라면 허리의 척추뼈가 움푹 파이면서 들어간 경우의 척추전방전위증이 의심이 된다.

척추전방전위증은 어떻게 치료해야 하나? 먼저 전체적인 척추의 상태를 파악

해야 한다. 머리에서부터 골반까지의 척추를 분석하여 무엇이 복부, 허리 척추의 앞부분을 당기는 가를 알아야 한다. 많은 경우가 복부비만이 있는 경우이다.

복부비만이 있으면서 요추를 앞으로 당기고 골반, 천골에서는 앞으로 안 나가려고 버티다 보면 중간에 척추뼈가 위의 것은 앞으로 나가고 아래는 그대로 있으면서 전방전위증이 나타난다. 또 등이 많이 굽은 경우에는 복부의 살은 많지 않은데 고개를 숙이고 일을 많이 하거나 스마트폰을 고개 숙이고 많이 보거나 등을 굽히고 일을 하다보면 등이 굽고 보상작용으로 요추는 전만이 심해지면서 앞으로 당기는 것을 버티지 못하면 척추전방전위증이 나타난다.

더 심하게 당겨지면 뼈가 부러지거나 분리가 생기면 척추분리증이 되는 것이다. 머리, 목이 전방으로 많이 나가는 경우, 거북목, 일자목이 심한 경

우에도 등이 굽으면서 복부가 앞으로 나가며 척추전방전위증이 올 수 있다. 그 외에 골다공증, 퇴행성변화, 외부의 압박 등으로 인해서도 올 수 있다.

어떻게 척추전방전위증을 예방하고 치료할까? 중요한 것은 전체적으로 자세를 바르게 잡아 주는 것이다. 복부의 앞쪽으로 당겨지는 힘을 없애야 하는 것이다.

복부의 살을 빼거나 복부를 앞으로 내미는 경우에는 복부를 뒤로 밀어서 엉덩이를 뒤로 빼는 습관을 갖아야 한다.

등이 많이 굽은 경우에는 등을 펴면서 복부의 앞으로 가는 힘을 없애주어야 한다.

등이 퍼지고 복부를 뒤로 밀어 엉덩이가 뒤로 가게 하면 된다. 복부의 힘을 계속 풀고 뱃살이 없지 않으면 앞으로 간 척추가 점점 뒤로 가게 된다. 등이 많이 굽은 경우에 등을 계속 펴게 되면 복부의 전만증도 점점 줄어들면서 척추전방전위증도 감소가 된다.

등이 굽거나 배가 많이 나왔을 때 방바닥이나 쿠션이 없는 침대에서 천장을 보고 바르게 누워있는 것도 효과적이다.

중세가 심한 경우에는 한의원을 방문하여 침, 추나요법, 매선요법, 골교정요법 등의 한의학적 치료법을 받으면 효과적이다.

사설

군산 살리기 진짜 확실하게 해야

전북도와 군산시는 군산 살리기를 확실히 해야겠다. 이대로 관심사를 식혀둔 채로 세월을 허비해서는 안된다. 최악의 경제 몰락과 관련해 해법을 모색했다지만 아직은 미답지 않다. 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 아무도 없다.

군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않는다. 그게 반복된 말이라고 해서 중량감 있게 받아들일 수가 도민 중에 과연 누가 있었는가. 그런 말 정도는 아무나 할 수 것에 지나지 않는다.

지금 가장 중요한 것은 손에 쥐어진 큰 돈이지 예산을 확보했다거나 확보하겠다는 식의 보고가 아니다. 전북도와 군산시는 그 행보가 뚜렷해야 한다. 현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산 공장 폐쇄 등 잇따른 주력산업의 붕괴로 최악의 경제 위기를 맞은 군산 지역에 속도감 있는 지원이 있어야겠다.

전북도가 군산 살리려고 48개 사업에 필요한 예산 2058억 원을 확보하고 협력업체들을 위해서 특별자금 642억 원을 지원 한다고 밝혔지만 지금 풀이켜 볼 때 중요한 것은 그게 아니다. 거듭 말하거니와 지금 가장 절실한 것은 실제 손에 쥐어지는 또 다른 돈다발이 아닐 수 없다. 충격으로부터 빠른 회복을 바라는 군산 시민들은 그것을 바라고 있다.

전북도와 군산시는 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 지금 군산의 경제 몰락 때문에 전북 전체의 경제가 지진을 당한 듯 함께 흔들리고 있다. 전북도와 군산시는 군산 경제를 살려내기 위해 인간 힘을 써야겠다. 한시적으로만 그럴 게 아니라 문제가 온전히 해결될 때까지 그래야 한다. 전북도와 군산시는 군산 경제가 몰락할 때 발만 동동거렸을 뿐, 뾰족한 대책이 없었다. 나를 안타까워하면서 애를 썼다지만 그 성과는 별로였다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

전북도와 군산시는 이같은 저평가가 심해질 테지만 결과를 놓고 볼 때 그것은 그렇다. 구체적인 행보가 없이 간헐적으로 목청만 크게 했던 것은 속절없이 안쓰러울 뿐이었다. 전북도와 군산시는 군산 경제 살리기를 확실하게 해야겠다.

노인 일자리 창출 기업들도 협조해야

노인 일자리가 아쉬운 요즘이다. 일하고픈 노인이 많은데도 일자리가 적은 까닭이다. 오래전에 전북도가 노인 일자리 3만 개를 만들기 위해 803억 원을 투입한다는 소식을 내놓은 바 있는데 그 성과가 어땠는지 궁금하다. 어떤 이들은 젊은이의 일자리도 부족한 관에 노인 일자리까지 신경쓰느냐고 하지만 그것은 올바른 정신 태도가 아니다. 상노인이란 몰라도 60대들은 일자리가 필요하다. 그들은 하나같이 이구동성으로 일할 준비가 돼 있다고 말하고 있다.

오늘날 노인 일자리 마련은 중요한 문제이다. 직장에서 은퇴한 후에 많은 이들이 허탈없이 시간을 보내고 있음은 사회적으로 엄청난 낭비이다. 그들 중에는 남아도는 시간을 주체하지 못하고 방황하는 이도 있다. 노인 실업 문제는 가법게 볼 사안이 아니다. 노인에게 적절한 일자리가 있다면 살림에 보탬이 될 뿐만 아니라 여생을 준비하게 할 수도 있다. 그러

면 지자체도 그만큼 복지 수도에 대한 부담을 더는 효과가 있을 것이다.

우리 전북 지역에 노인 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 노인 일자리 마련은 지자체가 알아서 할 일이라고 위만한 기업들이 많은 탓이다. 그래서 하는 말인데 기업들의 협조가 절실하다. 지역에 기대한 만큼의 노인 일자리가 공급되지 않고 있는 것이다. 그리고 노인 일자리의 대다수는 시간제이다. 양질의 일자리가 소망스럽다. 저번에 약속한 일자리가 실상은 절반 정도 수준에 그쳤다는데 그것은 말미안된다. 정말이지 그래서는 곤란하다. 기업들의 협조가 절실하다. 알량한 일자리를 조금 내놓고서 협조했다고 말할 수는 없다. 기업들은 고용 비용 절감에만 신경 쓰면 안 된다. 노인들은 사회를 발전시키고 지탱해 한 경력이 풍부하다. 노인 일자리 마련에 기업들도 협조해주었으면 하는 바이다.

독자제언

행락철 대형버스 사고예방

가을 행락철 지역마다 축제와 꽃놀이, 학생들의 체험학습으로 관광버스 이용이 증가하고 있어 대형사고로 발생 위험이 많아 운전자와 승객의 교통법규 준수가 절실하다.

경찰에서는 가을철 행락지 및 관광버스 안전점검을 통해, 운수 종사자들의 교통안전의식을 강화시키며 관광버스 집결지에서 운전자 상대 음주여부를 지속적으로 점검하고 있다.

대형버스 사고 원인은 운전자들의 졸음운전, 과속운전, 대열운행 등이 차지하며 승객의 음주가무 행위는 운전자의 주의를 분산시켜 안전운행을 하는데 방해가 된다.

또한 안전불감증으로 인해 승객들

이 안전띠를 착용하지 않는다면 교통사고 발생 시 대형 인명피해로 이어질 수 있다.

현행 도로교통법상 버스 내 음주가무 행위를 방조한 운전자에게 벌칙금과 벌점을 부과하고 있으며, 여객운수사업법에 따라 노래반주기 등을 설치하면 사업정지와 과태료 처분을 하고 있다.

행락철 대형버스 이용시 운전자는 충분한 휴식을 취해 졸음운전과 과속운전을 하지 않아야 하며 승객들은 음주가무를 하지 않고 전좌석 안전띠착용으로 안전한 여행이 되도록 교통사고 예방에 적극 동참해야 할 것이다.

신서운 고경철경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

한국인 최초 월드시리즈 선발 마운드에 서다



류현진(31·LA 다저스)은 25일(한국시간) 미국 메사추세츠주 보스턴의 펜웨이파크에서 열린 2018 메이저리그(MLB) 월드시리즈 2차전 보스턴 레드삭스와 경기에서 선발 투수로 등판했다. 류현진은 한국인 최초로 월드시리즈 무대에서 선발 마운드에 올랐다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.