

건강 칼럼

신체의 중심이 휘어진다면?

척추는 신체의 중심에 위치하며 몸을 지탱하는 기본 역할을 하는 중요한 기관이다. 만약 건물의 기둥이 휘어진다면 어떻게 될까? 아마 얼마 못 가 이곳저곳 문제가 생기게 될 것이다.

◇척추 측만증이란 척추는 앞뒤에서 보면 일직선 배열을 하고 옆에서 보면 경추와 요추는 앞으로 휘어져 있고, 흉추와 천추는 뒤로 휘어져 있는 골곡을 보인다. 이러한 척추 배열이 정상에서 벗어나 변형되는 형태에 따라 척추 전만증, 후만증, 측만증으로 나눌 수 있다. 그 중 가장 많이 발생하는 척추 측만증은 척추가 해부학적인 정중선의 축으로부터 측방으로 10도 이상 만곡, 혹은 편위되어 있는 상태를 말한다. 척추측만증을 '척추 열곡증'으로 변경되어 혼용되기도 한다.

◇척추 측만증 분류에 따른 원인 척추 측만증은 만곡 부분을 가역적으로 되돌릴 수 있는가에 따라서 기능성척만증(비구조성 척만증)과 구조성척만증으로 분류할 수 있다. 기능성 척만증은 일반적으로 어려서 다리 골절 후 발생한 양측다리 길이의 차이로 인해 몸이 한쪽으로 기울어진 상태로 생활을 하거나 바이올린이나 플루트 연주와 같이 한쪽 방향으로 기울진 자세로 악기 연주를 장시간 할 경우, 또는 한쪽 어깨에만 무거운 가방을 매는 습관이나 다리를 꼬는 습관 등으로 인해 형성되는 자세성 척추 측만증을 말한다. 이는 대부분 원인 교정에 따라 가역적으로 되돌릴 수 있다.



최영득 건협 전북지부 건강증진위원장

반면 구조성 척추 측만증은 선천적으로 척추체의 변형 등에 의해 발생하는 선천성 척추 측만증, 신경 질환이나 근육병증 등에 의해 발생하는 신경근육성 척추 측만증, 신경 섬유종 질환에 동반되는 신경섬유종증 척추 측만증, 원인을 알 수 없는 특발성 척추 측만증으로 나눌 수 있으며, 척추의 비가역적인 삼차원적 변형을 유발한다. 그 중 특발성 척추 측만증은 구조성 척만증의 가장 흔한 형태로, 전체 척만증의 85%를 차지한다. 처음 발견되는 시기에 따라 유아기형, 연소기형, 청소년기형, 성인형으로 나누며 10세 전후로 시작해서 성장이 완료되는 시기에 빈발하는 청소년기형이 가장 많다.

◇척추 측만증의 증상 기능성 척만증의 경우는 자세 이상에 의한 근육적 통증이 동반되는 경우가 종종 있지만, 구조성 척만증의 경우는 통증은 거의 동반되지 않고 드물게 증상이 있는 경우 요통이 가장 흔한 증상이다. 거울을 보다가 자신의 좌우 어깨 높이가 다르거나 유방의 크기가 서로 다른 것을 보고 발견하기도 하고, 등이나 허리의 한쪽이 다른 쪽보다 더 튀어나온 것을 보고 주변 사람이 발견하는 경우도 있으며, 걸을 시 찍은 흉부 X-ray 검사에서 발견되기도 한다.

만곡의 각도가 70~80도 이하인 경우에는 대부분 증상이 없으나 ▲80도 이상의 심한 측만인 경우는 점차적으로 폐 기능 이상(특히 폐활량의 감소)이 발생할 수 있으며 ▲90~100도에서는 운동 중 호흡곤란이 나타나고 ▲120도 이상의 심한 흉부 만곡의 경우 폐활량이 유의하게 감소하여 폐성심(폐질환 때문에 폐동맥 혈액의 흐름이 나빠져 우심실의 기능부전을 일으킨 상태)이 발생하게 된다.

◇척추 측만증의 진단 X-ray 검사는 측만증의 진단과 치료 과정에서 가장 기본적으로 중요한 검사이다. Cobb 각도란 척추 만곡의 모퉁한 방향으로 가장 경사진 상위 척추체의 상연과 하위 척추체의 하연에 평행하게 각각 직선을 그은 후, 각각의 직선과 수직으로 다시 직선을 그었을 때, 서로 교차하며 형성되는 각도를 말한다. 보다 간단한 진단 방법으로는 눈으로 봤을 때 서 있는 위치에서 양쪽 어깨의 높이가 다르

고, 양쪽 유방의 크기가 다르며, 등 뒤에서 보기에 척추가 휘어진 소견과 견갑골이 튀어나오거나, 등이 불균형적으로 튀어나온 소견이 있을 때 진단할 수 있다. 소아나 청소년기의 척추 변형은 대개 통증이 동반되지 않는다. 따라서 통증이 같이 있는 경우에는 변형과 통증을 함께 일으킬 수 있는 질병(청소년기 척추 후만증, 척추 전방 전위증, 척추 부위의 종양)의 가능성을 항상 염두에 두어야 한다.

◇척추 측만증의 치료 기능성 척만증의 경우는 바른 자세와 운동, 깔창의 사용 등을 통하여 교정이 가능하다. 반면, 구조성 척만증은 비가역적인 변화로 운동·물리치료·카이로프랙터·보조기 등 치료에 대한 많은 연구에서 교정이 불가능하고, 몸통 보조기 착용만이 더 이상의 악화를 예방하는 효과를 보인 것으로 알려져 있다. Cobb 각도가 20도 이하일 경우에는 성장에 따른 만곡의 변화를 관찰하고, Cobb 각도가 20도 이상일 경우에는 만곡의 악화 요인들이 있을 경우 몸통 보조기를 착용하게 한다. 바른 자세와 운동이 구조성 척만증에서 Cobb 각도의 변화에는 직접적인 효과가 없다고 하지만, 자세로 인해 만곡이 악화되는 부분을 예방하고 근력을 호전시켜 근육적 통증 증상을 감소시키는 효과가 있어 지속적인 관리가 요구된다. 무엇보다 척추 측만증은 전문의와 상담을 통하여 불필요하거나 잘못된 치료를 피해야 하며, 적절한 치료 시기와 방법을 결정하는 것이 중요하다.

사설

전북의 앞날이 크게 걱정 된다

전북의 앞날이 크게 걱정되는 지금이다. 도내 최고 기관장들이 법의 심판대 앞에 섰거나 서게 됐기 때문이다. 이것은 엄청난 충격이 아닐 수 없다. 난데없이 뒤통수를 뚫음으로 가격당한 느낌이다. 왜 아니 그러겠는가. 송하진 도지사는 선거법 위반 혐의로 기소 여부가 초미의 관심사로 떠올랐고, 송성환 도의장은 뇌물수수 건이 검찰에 송치되었다는 보도이다. 그리고 김승환 교육감은 인사비위로 천만 원의 벌금을 선고 받은 상태이다. 이 같은 충격은 전에 없던 일이다. 후에도 오래도록 없을 일이지 싶다. 도내 3대 기관장들이 비슷한 시기에 사정의 칼날 대상이 된 것은 심히 두렵고도 안타까운 일이다. 이것은 행정 공백뿐만 아니라 도민들이 기대하는 자치 분권 확대에도 짙은 먹구름을 드리우는 일이라 하지 않을 수 없다. 3대 기관장 모두 도민들이 뽑은 선량들이라 손으로 가슴을 치고 싶을 만큼 답답하다.

현재 송하진 도지사와 송성환 도의장의 경우는 좀 더 지켜볼 일이라는 하다. 그런데 김승환 교육감의 경우가 문제이다. 전주지법 제1형사부는 지난 16일 직권남용 등의 혐의로 기소된 김승환 교육감에 대한 항소심 선고 공판을 열고 벌금 천만 원을 선고했다. 무죄로 판단한 원심과 달리 "김 교육감이 승진 인사에 부당하게 개입한 점이 인정 된다."고 말한 것이다. 여기 사정 당국의 움직임을 두고 이리저리저리 말할 수는 없는 일이다. 재판부의 판결을 두고 왜 이랬는지 생각해 봐야 한다. 그러나 도민의 공복이 되어 마땅한 세 분에게는 분명히 할 말이 있다. 도민을 위해서, 낙후된 지역을 위해서, 학생들의 학업 능력 신장을 위해서, 제 각각 할 일이 산적해 있는데 어쩌다가 도내로 사정의 칼날이 떨어질까 걱정되는 도민에게 큰 걱정을 끼치고 있는나라는 것이다.

고용 안정 도모해야 한다

전북도와 각 지자체들이 호된 소리를 듣고 있는 지금이다. 지역 경제가 늘 빨간불인데도 청년 실업률이 심각하기 때문이다. 고용률 최저라는 성적표가 변함없이 계속되고 있는데 두루 고민해야 할 숙제가 아닐 수 없다. 이 부끄러운 기록이 과연 언제까지 지속될지 난감한 나날이다. 정말이지 청년고용 활성화에 관심을 갖고 대책을 강구해야 할 오늘이 아닐 수 없다. 반면에 호남통계청 전주사무소가 발표한 고용동향을 보면 답답할 뿐이다. 이래서는 곤란하다. 전북도는 먼저 솔선수범하는 자세로 지역 인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 전북 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 외환위기 이후 청년실업률이 가장 높다는 지적에도 불구하고 그에 대한 감각이 둔한 탓이지 싶다. 청년 취업률이 미미한데도 어떻게 끌어올려 보려는 움직임이 없으니 무슨 이유로 그러는지 알 수가 없다. 전북도와 각 시군 지자체는 고용 열기를 더 달구어야겠다. 물론 도내 모든 공공기관들도 지역 인재 고용에 적극 동참해야 한다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관들은 현실을 똑바로 보아야

한다. 많은 젊은이들이 아직도 미취업자로 있음을 직시해야 한다. 일자리가 예전보다 못하더라도 줄고 있는 현실이 답답하다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥 수준이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 전북도와 각 지자체는 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 그렇기에 청년들은 때때마다 발표된 실업률 보도에 공감하지 않았을 것이다. 전북도는 얼마 같은 시간제 일자리에서 허덕이는 젊은이들을 생각해야 한다. 그들은 결혼이나 인생 설계 같은 장래 희망을 말하지 않고 있다. 거듭 말하거니와 청년 고용은 한두 번 시도해보고 그만 둘 게 아니다. 일자리 창출이며 고용 실적이 낮음에도 그러저럭 관용은 것처럼 호도하려는 것은 모양이 안 좋다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 그리고 공공기업들의 협조도 필수적이다. 전북의 젊은이들이 일자리를 찾아 서울로 수도권으로 거처를 옮기고 있는 세월이 언제까지 계속돼야 하는가. 전북도와 각 시군 지자체는 이마를 짚어야 한다.

독자제언

아동학대, 주위 관심이 가장 큰 예방입니다

아이들을 지리는 가정에서 뿐만 아니라 돌보아야 할 시설 내에서도 적지 않게 폭력이 발생하고 있는 요즘 주위의 관심이 아동학대 근절의 가장 큰 예방이 될 수 있다. 경찰에서는 아동학대 예방의 날(11.19.)을 맞아 11월 19일부터 12월 18일까지 아동학대 신고활성화 및 사각지대 해소를 위한 집중 추진기간을 운영한다. 아동학대의 경우 아이들의 직접적인 신고가 어려운 점이 있기 때문에 주위 가족이나 이웃 등 주변 사람들의 적극적인 신고가 필요하다. 아동학대의 징후를 살펴보면 어린이의 울음소리나 비명소리가 지속적으로 들리거나 만났을 때 얼굴에 멍

이나 상처 등이 계속적으로 보일 때, 또는 깨끗한 옷을 입지 않거나 계절에 맞지 않는 옷을 입고 다니는 경우 등이 있다. 이런 징후를 보이는 아이들 전부가 아동학대의 피해 아동이라는 보장은 없지만 그만큼 주위에서 관심을 가지고 봐야 한다는 것이다. 그리고 나서 아동학대 징후가 발견될 때에는 주저하지 말고 바로 112에 신고하여야 한다. 누구보다도 보호가 필요한 아이들에게 폭력을 행사하는 것은 명백한 범죄행위입니다. 우리의 관심으로 주위 아이들이 피해 입지 않도록 관심을 기울여야 할 때입니다. 구보편 진안경찰서 경무과 손경

사진으로 보는 지구촌 소식

패전국 독일의 전쟁 100주년 기념행사



지난 18일 베를린에서 1차대전 종전 100주년을 맞아 '평화를 위한 젊음, 전쟁후 100년, 평화 아이디어 100개' 행사에 프랑스의 마크롱 엠마뉼엘 대통령이 독일 프랑크-발터 슈타인마이어 대통령과 함께 참여해 젊은이들과 손을 흔들며 식을 마무리하고 있다. 양국은 100만 군인이 전사한 1차 대전의 승자와 패자다.

Large graphic with a boat on waves and a sun/moon, containing text about '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A forum for humans who give courage and hope). The text includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also mentions support for local journalism and a commitment to providing quality news.