

건강 칼럼

요통 증세는 같아도 원인은 다양

가장 흔한 병종의 하나가 요통이다. 요통의 증세는 같아도 원인을 다양하다. 가벼운 근육통, 척추관협착증, 압박 골절, 일자허리, 척추전만증, 척추측만증, 척추전방전위증 등의 다양한 원인에 의해서 요통이 오지만 나타나는 증세는 모두 요통이다. 살아가면서 누구나 몇 번씩은 요통으로 고생을 한다.

또한 인간이 동물과 다르게 두발로 서서 보행을 하면서 요통은 더욱 많아졌을 것이다. 우리 주위를 보면 허리디스크로 고생을 하는 사람들이 많다. 진단기기의 발달로 요통관련 진단이 많아지고 더욱 세분화 된 면도 많다. 거리를 나가보면 허리디스크를 전문으로 치료하는 병원이 날로 늘어나는 것을 쉽게 볼 수 있다.

일반적으로 허리디스크라는 진단을 받았으면 어떤 생각을 할까?

일단 큰 병이라고 생각을 하고 두려움이 올 것이다. 허리디스크라고 하면 수술이 아니면 다른 방법이 없는 것이 아닌가 생각하는 사람도 많다. 성격이 급한 한국 사람들은 생각도 해보지 않고 바로 수술을 하는 사람도 적지 않다.

그러나 한의학적인 관점에서는 다르다. 허리디스크도 수술없이 치료가 가능하다. 이미 나와 있는 디스크가 어떻게



김수범
우리한의원장

들어갈 수 있는가?

그러나 가능하다. 즉 무엇인가가 디스크부위에 작용을 한 것이다. 원래 정상이면 것이 불거져 나왔다면 원인을 제거하면 다시 들어갈 수 있다는 것이다. 바로 척추분석을 하여 척추를 바르게 해주면 불거져 나온 디스크가 다시 들어간다.

요통은 왜 오는 것일까?

요통은 같아도 원인에 따라 다르다. 단순한 근육통의 경우는 갑작스럽게 무리한 힘이 가해지는 경우에 근육의 긴장으로 통증이 오는 경우다. 가벼우면 근육만의 문제지만 심해지면 인대까지의 영향을 주어 통증이 더 심하다.

다음은 허리의 추간판탈출증으로 인하여 허리의 통증이 오거나 다리가 당기는 증세가 오는 것이다. 즉 척추사이의 디스크가 압력을 받아서 밀려나와 허리와 다리로 내려가는 신경을 눌러서 나타나는 증세이다. 가법계는 디스크를 둘러싼 섬유

료가 불거져 나오는 경우와 디스크 수액이 섬유료를 뚫고나와 흘러내려 나타나는 극심한 통증이다.

또 척추신경이 나가는 구멍이 좁아져도 똑같이 허리와 다리의 통증이 나타난다. 척추의 퇴행성변화로 인하여 허리와 다리의 통증이 온다. 드물게는 척추의 신경에 종양이나 암, 혹 등이 척추내부에 생겨서 통증이 오는 경우도 있다.

요즘은 검사장비가 많이 발달을 하여 MRI나 CT를 찍어보면 알 수 있다. 그렇다면 한의학에서는 어떻게 치료를 하나?

한의학적인 관점에서의 허리디스크는 척추의 균형을 잡아주는 것이다. 척추, 골반대, 견갑대, 흉추, 경추, 턱관절 등을 분석하여 바르게 하여 주는 것이다. 허리디스크가 오게 되는 경우는 척추의 균형이 많이 틀어져 있는 경우가 대부분이다. 척추, 골반이 바르게 되어 있다면

요추사이의 디스크 간격은 일정하게 유지되기 때문에 통증이 일어나지 않는다. 즉 허리디스크 환자의 바르지 못한 척추나 골반을 바르게 하여 주면 튀어나온 추간판이 내부의 뼈아들이는 힘에 의하여 들어간다.

바른 자세와 바른 척추, 골반을 만들어 줌으로써 균형이 잡히지 않으면 연히 좁아진 부분을 넓어지고 넓은 부분은 좁아져 증세가 호전이 된다. 좌우의 균형 뿐만 아니라 전만증, 후만증, 등굽음증, 측만증, 일자허리 등을 바르게 하여주면 허리디스크도 치료가 된다.

한의학에서는 침, 추나요법, 약침요법, 봉침요법, 매선요법, 침도요법, 한약요법, 골교정요법, 근육이완요법 등의 다양한 치료를 이용하여 척추와 골반을 바르게 하여 치료한다. 척추관협착증, 요추의 퇴행성변화, 골다공증으로 인한 척추의 압박골절에도 어느 정도는 척추, 골반을 바르게 하여주면 공간이 생기고 순환이 되면서 통증이 호전이 되는 경우도 많다. 그러나 아주 심하게 마취되었거나 퇴행성변화가 심한 경우에는 치료를 하여도 어느 정도의 남는 경우가 있다.

척추질환인 허리디스크, 요통, 척추관협착증, 압박골절, 퇴행성척추 등을 예방하고 치료하기 위하여서는 바른자세를 하는 것이 매우 중요하다.

독자제언

음주운전, 개인의 의식 변화 필요

“그만 할 때까지 계속 부세요. 더더 부세요.”

음주 단속 때 마다 어떻게든 적게 나오길 바라는 운전자와 단속경찰관 사이의 기 싸움이 시작 되곤 한다.

지인들, 가족들과 함께하는 즐거운 술자리는 우리의 평범한 일상중의 한 줄기 빛이 될 수 있지만 술자리를 마친 후 한잔정도는 관할했지 라는 안일한 생각으로 운전대를 잡는다면 돌이킬 수 없는 상황을 만나게 될 수 있다.

경찰의 계속되는 음주 단속 및 홍보, 캠페인 등에도 불구하고 음주운전은 좀처럼 줄어들지 않고 있다.

최근 5년간 교통사고 사상자의 14.4%가 음주운전 사고로 발생했다는 집계가 나왔다. 특히 뺑소니 사

고 3건 중 1건은 음주운전으로 나타났다.

음주운전을 근절하기 위해서는 경찰관들의 지속적인 단속도 중요하지만, 개인의 인식의 변화가 굉장히 중요하다. 한잔정도는 관할이라는 가벼운 생각이 본인은 물론 가족, 타인의 삶까지 불행하게 만드는 범죄가 될 수 있다는 생각을 가져야한다.

한 순간 편하자고 한 음주운전, 한 가정의 행복이 불행의 씨앗이 될 수 있음을 명심하라. 몇몇한 가정이 될 것인지, 교통 범죄자가 될 것인지 선택은 개인의 몫이다. 가정의 행복을 지키기 위해 그리고 자신, 타인의 안전을 지키기 위해서라도 현명한 선택을 하길 기대해본다.

이서우 김제경찰서 경무계 홍보담당

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

활주로 안착한 버진 갤럭틱 ‘스페이스십 투’



13일(현지시간) 미 캘리포니아주 모하비 사막 에어스페이스포트에서 성공적인 비행을 마친 버진 갤럭틱의 민간 우주왕복선 ‘스페이스십 투’가 활주로에 안착해있다.

사설

저출산 문제 매우 심각하다

저출산 문제가 매우 심각하다. 호남지방통계청이 지난 10년간 출생통계를 조사한 것이 이번에 보도됐는데 그 내용이 답답하다. 출생률 결과를 놓고 볼 때 나아진 것이 전무하다. 출생률이 가장 저조했다는 1995년도와 비교해도 출생률이 떨어졌으니 말이다.

당국 관계자들에게 그동안 뭐 했느냐고 다그치고 싶은 기분이 든다. 정말이지 이렇게 무대책으로 일관하고도 도민에게 미안한 생각이 들지 않은지 묻고 싶다.

전북도는 지난 날 거듭해서 발표했던 말들의 무게를 생각해 야 한다. 한 때는 일지에서 다시 시작하겠다고도 했지만 여태 진전이 없어 보인다.

그것은 전북도가 저출산 문제를 포기하고 있는 거나 마찬가지다. 고민하고 있다고 말은 했지만 그게 다 변명을 위한 보고였지 싶다. 저출산 문제가 지역

의 오랜 숙제였음에도 어떻게 구체적으로 해결해보려는 노력이 없으니 꼴불견이다. 한 마디로 잘라서 말해 전북도의 저출산 대책이 이래서는 곤란하다.

관계 전문가들과 민관협의체를 만들고 핵심과제를 선정해 그 이후에 행정력과 재정력을 집중하겠다고 했는데 그것도 그후 감감 무소식이다.

정말이지 이래로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 ‘데드 크로스’ 현상에서 벗어나지 못하고 있다. 사실이지 데드크로스 현상은 이미 2016년부터 있었다. 사망자보다 출생자가 많아 맞는 데 우리 지역의 경우는 그게 아니다. 전북도는 다른 광역시도가 어떻게 하고 있는지 한 수 배워야겠다.

출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도들도 5개년 출산 정책안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이다.

그런데 전북도는 소극적으로 나오고 있어서 비교가 된다.

전북도는 저출산 문제를 심상하게 여겨선 안 된다. 저출산 문제와 관련해 능동적인 모색이 필요한 오늘이다.

아이 낳기 좋은 지역사회 만들기 위해 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다.

전북도는 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 운운하고 있지만 사실은 그렇지 않다.

184만 명대를 유지하고 있는 게 팩트이다. 거주 인구 고령화 착 현상이 굳어지고 있는 게 팩트이다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 전북도는 거주 인구의 현실을 제대로 보아야 했다.

일자리다운 일자리 더 늘려야

일자리다운 일자리를 더 늘려야 했다. 도내 청년 인구 유출이 여전히 심각하다. 일자리다운 일자리를 늘리는 것은 중요한 문제이다. 현 정부의 ‘지역인재 채용 할 당’ 방침에서 불이익을 당하지 않기 위해서라도 대비해야겠다. 면밀하게 플랜을 짜서 도내 젊은이들의 마음을 사로잡는 당부이다. 지난 역대 정부 때 비정규직이 양산됐던 건 부인할 수 없는 사실이다. 그런데 그것은 현 정부에서도 별반 달라진 게 없어 보인다.

전북도에게 다시 또 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다. 그것은 바로 고용이 안정된 정규 일자리다. 그런데 그 정규직과 고용안정이 매년 실업이 되고 있다. 피부에 와 닿는 실감이 별로 없으니 하는 말이다.

오래 전에 본보는 보도된 기사 그대로 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 지적한 바가 있다. 그런데 지금은 그것을 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 도내 고용 현

실이 이러므로 전북도는 진지하게 고민해야 한다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 생각해 달라는 주문이다. 전북도는 이제 정작을 말해야 한다. 일자리 창출과 관련해서 관할되거나 낙관하는 식의 발표는 합당치 않다. 혁신도시의 기관들도 마찬가지다. 비정규가 태반인 것도 그렇고 1년짜리가 엄청 많은 것도 마뜩지 않다. 이것은 전북으로 이전한 공공기관에게도 동일하게 주는 말이다.

전북도는 도내의 일자리 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 일자리다운 일자리가 창출되지 못하고 있는 지금, 고용의 질이 갈수록 열악해지고 있다.

전북도는 이같은 지적을 흘려들거나 기본 나빠해서는 안 된다. 전북도는 일자리 창출을 위해 다방면으로 뛰어야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체들도 함께 보여 주어 마땅하다. 비정규 일자리에 종사하고 있는 도내 젊은이들의 입장을 제발 헤아려보라는 주문이다.

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.

