

건강 칼럼

건강보험 급여혜택 받을 수 있는 척추관협착증이란?

추 나요법의 건강보험의 급여혜택으로 복잡추나의 50% 혜택을 받을 수 있는 질환은 추간판탈출증과 척추관협착증이다. 허리의 통증에서 가장 많은 질환이라고 할 수 있다. 추간판탈출증, 즉 디스크의 경우는 주로 젊은 사람에게 많다면, 척추관협착증은 장년 이후의 어르신들에 많은 질병이다.

또한 한번 발병을 하면 고생을 심하게 하는 것이 특징이며 잘 안 낫고 재발이 많기도 하다.

특히 척추관협착증의 경우는 한번 발생을 하면 시간이 많이 걸리고 완전히 치료도 안 되는 것이 특징이라고 할 수 있다.

척추관협착증은 어떤 질병인가?
척추관협착증은 말 그대로 해석을 한다면 척추의 관이 좁아지는 증세다. 그러나 척추신경에서 팔, 다리, 오장육부로 나가는 신경통로에 지속적인 압력이 가해지거나 이물질이 끼거나 척추의 뼈가 비정상적으로 자라거나 전막이 붓거나 인대가 비후되거나 기분이 떨어지면 척추관이 좁아지면서 척추관협착증이 발생한다.

일종의 혈관의 동맥경화에서 혈관에 이물질이 끼듯이 척추관, 척추추



김수범
우리한의원장

관절에 인대, 뼈가 두터워지거나 뼈가 자라거나 이물질이 끼면서 나타나는 증세이다. 척추관이 좁아지게 되면 그 안을 지나가는 척추신경이 눌려서 자국이 되면 부종, 염증, 통증 등의 증세가 나타나게 된다.

척추관협착증은 왜 오는 것인가?
무엇인가 순환이 안 되고 압력이 많이 생겨 발생한다. 바른 자세를 하지 않고 나쁜 자세와 비대칭적인 자세를 하는 경우이다. 머리를 앞으로 쭉 빼고 컴퓨터작업을 오래 하거나 게임을 하거나, 고개를 숙이고 책을 보거나, 빼먹하게 소파에 기대서 TV를 보는 자세 등은 척추의 균형을 깨면서 오래되면 척추관에 영타이 주어 척추관협착증에 영향을 준다.

척추관협착증의 증세는 무엇인가?
척추관협착증의 특징적인 증세는 자세에 따라서 증세가 달라지는 것이다. 측만증이 있는 경우에는 허리를 옆으로 하면 한쪽은 편하지만 반대쪽은 더 통증을 느끼는 경우가 많다. 허리에서 통증이 많이 나타나며, 조금만 오래 걸어도 허리, 다리의 통증으로 걸지 못하고 주저앉는 경우가 많다.

다리가 저리고 시린 경우가 많으며 무거운 것을 들면 더 심해지는 경우가 많다.

한의학에서의 척추관협착증의 치료는 좁아진 척추관주위의 척추, 인대, 전막 등의 긴장이나 염증을 풀어주어 척추신경의 흐름이 원활하게 팔, 다리에 전해지게 한다.

이때 추나요법이 효과적으로 치료할 수 있는 방법이다.

뼈, 인대, 근육을 강화하는 체질약물은 체질적 특성에 따른 약한 부분을 강하게 하고 기혈의 순환을 도와준다.

평소의 생활습관도 매우 중요하다. 컴퓨터작업을 하거나 운전할 때거나 책을 보거나 TV를 시청할 때에 항상 바른 자세를 하고 척추와 관절에 긴장이나 압력을 가볍게 하여준다.

바른 보행을 하며 무거운 물건을 되도록 들지 않아 척추에 압력을 줄여주는 것도 중요하다.

마음의 안정도 척추관협착증을 치료하는데 중요하다.

긴장을 하거나 스트레스를 받거나 화와 열이 많이 오르게 되면 뇌기능이 비정상적으로 예민해지며, 근육과 인대 등의 긴장이 심해진다.

긴장된 근육이나 인대는 척추관의 간격을 더 좁게 하여 통증이 더 심해지기 때문이다.

이제 추나요법의 건강보험에서 급여혜택으로 많은 분들이 1년 20회라는 제한된 혜택을 받게 되었지만 혜택이 더 늘어나기를 바라는 마음이다.

독자제언

우리 모두 더하고, 빼고!

현재 전북지방경찰청에서는 4대 교통안전 “더하고(+), 빼고(-)” 캠페인을 시행하고 있다.

더하고 빼고란 안전띠·안전모 착용은 더하고, 과속·음주운전을 근절해 빼자는 뜻이다.

작년 2018년 기준(한국교통안전공단) 안전띠 착용률을 보면 된다.

앞좌석은 88.08%, 뒷좌석은 32.64%로 집계되었다.

전 좌석 안전띠 착용 의무화가 됐음에도 불구하고 아직 뒷좌석 안전띠 착용률은 저조한 것을 알 수 있다. 뒷좌석의 경우 안전띠 미착용 시 사망률이 무려 55% 증가하기 때문에 우리 모두 차를 타면 안전띠를 매고 출발하는 습관을 가져야 한다.

안전띠 미착용과 더불어 안전모를 미착용하고 이륜차 운행 중 사고가 났을 경우 중상으로 이어질 확률이 90% 이상으로 나타났다.

생명과 직결되는 안전장치이기 때문에 안전띠와 안전모는 꼭 착용하여야 한다.

과속과 음주운전은 보행자 및 다른 차량 운전자의 안전을 위협하는 행위로 흔히 도로 위의 살인 무기로도 불린다.

과속으로 인해 사고가 났을 시 사고 1건 당 0.3명의 사망자가 발생하며, 일반 사고보다 무려 15배나 높다고 한다.

음주운전의 경우도 최근 5년간 음주 교통사고로 사망자 2822명, 부상자 20만명으로 집계되었다.

과속과 음주운전은 본인뿐만 아니라 타인의 생명까지 위협하는 행위이다. 남원경찰서에서는 안전띠·안전모 착용을 생활화하고 있다.

과속·음주운전 근절을 위해 교통안전 캠페인 및 찾아가는 교통안전교육, 전단지 배부 등 통째로 힘을 더하고 있다.

우리 모두 교통사고 예방과 다른 운전자를 배려하는 모습이 중요하다.

안전한 교통문화를 만들기 위해 더하고 빼고 캠페인에 동참하길 바란다.

김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

구독·광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

“터키는 대량학살을 인정하라”



24일(현지시간) 미 캘리포니아주 LA에서 수많은 아르메니아계 미국인이 과거 오스만 제국 휘하에서 숨진 150만 명의 아르메니아인을 추모하는 연례 행사를 열고 행진하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

농촌 살리기 제대로 해야

전북도와 전북발전연구원이 이번에 농촌의 상황을 보고했는데 별로 놀랍지도 않다. 농촌마을 여섯에 하나 꼴로 소멸 위기라는데도 그렇다. 이같은 말을 이번엔 처음 들었다면 화들짝 놀랐을 터이다. 그런데 지금 같은 소식에 놀라지 않는 이유는 뚜렷하다. 지난 날 농촌 소멸 위기 소리를 하도 여러 번 들어왔던 까닭이다. 정말이지 전북도는 농촌 살리기를 제대로 해야겠다. 가끔가다 간헐적으로 농촌의 상황을 언급하고 있는데 마땅치 않다. 그래서 여기 짚어 볼 것이 있다. 전북도는 저번에 농촌에 활력을 불어넣기로 했다고 발표한 적이 있다. 삼라농정과 사람들이 찾는 농촌 실현을 위해서라고 하면서 말이다. 체험관광 활성화와 농촌생활 개선 등 68개 사업에 2,381억 원을 투자하기로 한 것이 그것이다. 그때 전북도에 따르면 농촌관광객 1백만 명을 달성하고 생생마을 885개소를 조성하고 귀농 인구 1만 7,500 가구를 유치한다는 계획이 있었다. 그런데 그후 내용을 알 수가 없다. 사실을 쓰고 있는 필자가 신문 읽기를 게을리 해서 그런지 그후 소식에 대해 아는 것이

하나도 없다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 전북도가 연말 즈음이면 삼라농정의 효과를 말했지만 그래도 만족을 말할 수준은 아니었다. 농가 소득이 올랐는지만 농민들의 소득 체감은 예전 그대로인 까닭이다. 이같은 사실은 전북도의 삼라농정이 아직도 갈 길이 멀다는 것을 의미한다. 농촌 인구가 현상 유지라도 해주었으면 좋겠는데 그게 여전히 희망 사항에 그치고 있는 것이다.

전북도는 농촌 문제에 진지하게 접근해야 한다. 농업의 전망이 밝다고 외쳐봤자 경쟁력이 없거나 약화되면 말짱 도루묵이다. 그러나 경쟁력이 지금과 같지 않고 훨씬 더 강화된다면 미래가 어두운 것만은 아니다.

그러므로 여기 다시도 당부하는데 전북도는 삼라농정에 더욱 힘을 기울여 전북농업의 경쟁력 강화를 도모해야겠다.

전북 지역은 전통적으로 오랜 농도였으므로 그 이듬값을 해야만 한다. 전북도가 농촌의 농업 경쟁력 강화를 위해서 보다 실질적으로 신경을 써줘야 한다는 이야기다.

동부권 프로젝트 말뿐인가

동부권 발전 프로젝트가 공공하다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다.

전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 동부권에 대한 발전 관심이 꺼졌다 살아가기를 반복하고 있는데 예전처럼 카툰 속 말종선 같은 것이어서는 곤란하다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 반복만 할 게 아니다. 이제 구체적인 행보로 동부권 발전 프로젝트를 실행에 옮겨야 한다. 그게 없다면 동부권 주민들의 인구 유출은 배가 될 터이다.

전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다. 지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그뿐이었다. 그러므로 이제 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다. 그동안 발전 기대감을 키운 만큼 추진력을 보여줘야 한다. 그리고 여기 말할 것이 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

전북도는 동부권의 발전을 위해 능동적으로 나서야 한다.정부의

일하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 되는 지점이다. 전북도는 도민의 힘을 끌어 올리는 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 전북도가 벌여왔던 제 몫찾기 운동이나 자존심 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제 몫찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다.

희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있으니 말이다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 팩트는 184만 명 수준을 턱 같이 하고 있는 것이다.

나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1960년대에는 겨우 인구가 260이 훨씬 넘었다.

사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이성이 다.

전북도는 동서 철도 건설 등을 포함해 동부권 발전을 위한 프로젝트에 열과 성을 다 해야 한다. 동부권 주민들은 그것을 간절히 바라고 있다.

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.

