건강 칼럼

요통은 자연스런 노화 아닌 척추 건강 '적신호'

박 원 상
광화문자생한방병원 병원장

가정의 달 5월이 밝았다. 명절에 버금갈 만큼 가족의 안부를 묻는 달이 5월이다. 그 중에서도 단골 질문은 바로 부모님의 건강 상태다. 꾸준히 건강 관리를 해 온 부모님도 세월 앞에는 장사가 없다. 허리를 숙일 때, 물건을 들 때도 불편함을 감추지 못하고 통증을 호소하는 부모님의 모습을 보는 자식들의 걱정은 날로 늘어나지만, 노화로 인한 자연스러운 현상이라고 생각하곤 한다. 하지만 요통의 원인을 살펴보면 가볍게 여겨서는 안 되는 증상이다. 요통은 우리 몸의 중심인 척추의 건강이 나빠지고 있다는 신호이기도 하기 때문이다.

무리한 동작으로 인한 급성요통을 제외하면, 요통은 척추의 변형이 원인이 되는 경우가 많다. 척추는 완만한 S자 곡선으로 이뤄져 있어 외부 충격이나 신체의 무게를 견딘다. 하지만 잘못된 생활 습관 등으로 척추 만곡에 변형이 오면 외부의 충격과 신체의 무게를 제대로 분산시키지 못해 척추에 무리를 주고 통증으로 이어진다. 이러한 증상에 대한 근본적인 치료를 실시하지 않을 경우 요통이 만성화될 가능성이 높다.

일반적으로 만성요통은 허리에 통증이 3개월 이상 지속되는 경우를 말한다. 요통은 요추추간판탈출증(허리디스크)뿐만 아니라 자궁근종, 척추염, 척추결핵 등 다른 질환으로 인해 발생할 수도 있다. 특히 통증이 심하고 다리 저림이 나타난다면 허리디스크를 의심해 봐야 한다.

다만 요통이 발생했다고 해서 무조건 척추질환만을 생각해선 안된다. 가끔 단순한 근육염좌로 인한 통증이 허리디스크로 인한 통증보다 더 심한 경우도 있기 때문이다. 때로는 디스크 손상이나 척추관절 손상이 있는 환자들도 통증의 원인이 긴장된 허리근육 때문인 경우도 있다. 따라서 요통이 발생했을 때는 병원을 찾아 전문가에게 정확한 진단을 받는 것이 중요하다.

한방에서는 요통과 디스크 등 근골격계 질환 치료에 추나요법을 실시한다. 한의사가 손으로 인체의 뼈와 근육을 밀고 당겨 정상 위치로 바로 잡는 추나요법은 척추질환 치료뿐만 아니라 체형 교정 효과까지 있어 치료에 효과적이다. 여기에 침치료, 약침치료, 한약치료 등을 병행하는 한방통합치료를 받으면 치료 효과를 배가시킬 수 있다. 특히 추나요법은 지난 4월부터 건강보험의 적용을 받아 척추질환 환자들이 전보다 부담 없이 치료를 받을 수 있게 됐다.

요통을 예방하기 위해서는 체중 관리에도 신경 써야한다. 과체중은 그 자체로 척추에 하중을 가하기도 하지만 복부 비만은 몸의 무게중심을 앞으로 쏠리게 만든다. 잘못된 자세로 이어지기도 쉽고 척추와 디스크는 지속적으로 압박 받게 된다. 따라서 체중도 감량하고 척추 주변 근육을 강화시켜주는 운동을 하는 것이 좋다. 이때 바른 자세를 유지함으로써 허리근육이 긴장되지 않도록 해야 한다. 갑자기 발생된 요통의 경우에는 손상 부위를 자극하지 않고 안정을 취하도록 해야 한다. 일정 시간이 지난 뒤 어느 정도 통증이 줄어들면 가벼운 스트레칭이나 걷기운동으로 척추 주변의 근육과 인대를 이완시키는 것이 좋다.

독자제언

다문화가정도 함께 누릴 행복추구권

다문화가정 자녀들은 가족과 친척으로부터 냉대 받고 한국사회의 고질적인 편견과 배타성 때문에 따돌림을 당하면서 정서적인 소외감을 경험하고 대부분이 빈곤에 시달리고 있다.

특히 다문화가정의 아이들은 또래집단과의 첫 만남장소인 유치원이나 초등학교에서부터 외모적 특성으로 인해 놀림을 받게 되고 심지어는 등교를 거부하기까지 한다.

더불어 한국어 구사 능력이 미숙한 부모가 자신의 문제를 해결해주지 못한데서 오는 심리적 갈등요인으로 인해 비행이나 일탈로 표출될 가능성이 다분하다.

이에 대한 대처방법으로 맞춤형 범죄예방교실을 지속적으로 운영하여 학교폭력 발생을 미연에 방지할수있다.

교육당국과 협의를 통해 주기적인 학교폭력 설문조사 실시로 문제점을 사전에 발굴, 치유하는 등 다각적인 노력이 경주하고 있으며 다문화지원센터와 유기적인 협조체제 구축하여 안정적으로 정착할 수 있는 지원책 마련에 적극 힘쓰고 있다.

세계는 바야흐로 글로벌화 되어가고 있다. 어느 나라든 다민족 국가로 변해가고 있다.

이에 각 나라마다 여러 인종이 융화되고 조화롭게 살기위한 다양한 정책을 입안하고 예산을 들이는 노력들을 아끼지 않고 있다.

우리도 이들 다문화나 탈북민이 나와 좀 다르다고 편견과 냉대를 보인다면 희망찬 미래는 요원하다.

근본적인 해결방법은 우리사회가 그들을 포용하고 함께하려는 마음자세라고 본다.

따라서 이제부터 시간을 갖고 열린 마음으로 다문화가정 자녀들을 내 가족이나 친구처럼 관심과 사랑으로 대한다면 한다.

그들도 언젠가는 행복이 가득한 자유 대한민국 건설의 든든한 일군이 될 것이라 굳게 믿는다.

백요셉 고창경찰서 흥덕파출소 순경

내 인생 가장 위험한 꽃 길

새로운 계절의 시작을 알리는 꽃이 피기 시작했다. 소방공무원 시험에 최종합격하고 소방관이 되었다는 생각에 벅차고 설레 내 인생도 꽃길만 걸을 줄 알았다.

나는 소방관에 임용된 지 두 달된 새내기 소방관이다. 소방관이라는 직업은 사명감을 가지고 누군가를 위해 희생한다는 정신이 멋있어 보여 지원하게 되었다. 시험에 합격하여 소방학교에 입교해보니 여자로서의 체력적 한계를 매일 느끼는 것은 부지기수였고, 내 몸은 항상 멍으로 가득했다. 그렇게 힘든 훈련을 마치고, 나는 군산소방서 지곡119안전센터에 발령을 받았다.

2월 11일 첫 출근길... 누구나 그렇듯 첫 출근은 설레는 감정이 앞서겠지만, 나는 불안하고 두려운 감정이 앞섰다. 지곡센터에서 일어나는 화재, 구조, 구급출동은 소방관이라는 직업이 보람은 있지만, 많은 위험에 노출된다는 것을 알게 해주었다.

지난 3월 17일 일요일 오후 나운동의 한 교회에서 화재가 발생했다. 평범한 사람들이라면 가족, 친구들과 즐거운 시간을 보내고 있어야 할 일요일 오후지만 3조2교대의 근무형태인 소방관은 주말이 없다. 그 날도 나는 센터 사무실에서 근무를 하고 있었다. 조용한 센터 사무실의 적막함을 깨는 출동벨 소리. 화재출동! 화재출동! 출동벨이 울리자마자 차량에 탑승하여 방화복과 공기호흡기를 재빠르게 착용하고, 화재현장으로 향했다. 현장에 점점 가까워질수록 검은 연기가 하늘을 뒤덮어 심상치 않음을 느꼈다. 일요일이라 인명피해가 있을까 하는 걱정도 들었다.

현장에 도착했을 때 두려운 감정도 잠시, 선배와 함께 소방호스를 들고 곧바로 내부에 진입하여 화재진압을 실시했다. 30분쯤 지났을 때, 현장안전점검관이 건물 외부로 빠져나오라는 지시에 곧바로 철수하고 얼마 지나지 않아 천장이 무너졌다. 자칫 잘못하면 위험할 뻔한 순간이었지만 현장 경험이 풍부한 동료 선배님들이 있어, 안전사고 없이 무사히 화재 진압을 할 수 있었다.

이번 출동은 동료와의 협동심이 중요하다는 것을 직접적으로 배울 수 있는 일이었기 때문에 처음 일을 시작하는 나에게 잊지 못할 출동으로 기억된다.

마지막으로, 지금 이 순간에도 국민의 안전을 위해 전국 각지에서 현장활동을 하는 소방대원 선배님들께 감사하다는 말씀을 전하며, 지금 내가 걷는 이 위험한 꽃 길이 다른 누군가에게는 안전한 꽃길이 되기를 바란다.

황솔미 군산소방서 지곡119안전센터

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사 설

군산 살리기 1.1 % 혜택은 어이가 없다

전북도는 군산 살리기에 사활을 걸겠다고 여러 번 말했다. 그런데 어째 미덥지 않다. 군산 경제가 몰락한 게 최근의 일이 아니고 오래된 일인데도 구제의 모양새라는 것을 보면 안타까울 뿐이다. 군산을 고용위기 지역으로 지정한 지 오래됐는데 실제 혜택을 받아야 할 이들은 그동안 제외되어 왔다는 보도이다. 민간정책 연구소 LAB2050가 이번에 내놓은 보고서의 내용만 보아도 그렇다. 정부가 편성한 군산지원 예산총액은 1조9650억 원인데 퇴직자들을 위한 일자리 마련이나 재취업 교육에 투자한 액수는 221억 원뿐이다. 전체 액수의 겨우 1.1%에 해당되는 것이라 코끼리 비스켓이 아닐 수 없다.

이같은 불균형의 원인이 무엇 때문일까. 대부분의 예산이 장기사업과 인프라 사업에 배정됐기 때문이다. 전북도가 군산을 안타까워 한 것은 사실이지만 그 정도로는 미약하다. 충분히 할 만큼 했다고 볼 수 없다.전북도는 군산 경제의 몰락과 관련해서는 늘 빚진 자의 마음을 갖고 있어야 한다. 군산을 돌아보면 항상 짙은 먹구름의 그림자가 드리우고 있기 때문이다. 실직자 가족들의 생존 대책이 막막했으리라는 것은 세상 물정 모르는 어린애라도 알 수 있는 일이다. 그래서 여기 또 전북도에게 말하거니와 군산형 일자리 현황이 궁금하다. 그게 진작에 나왔어야 마땅한 것이라 만시지탄의 말했었는데 말이다. 전북도와 군산시는 말만 할 게 아니라 군산 살리기에 열과 성을 다해야 한다. 어떻게 해보기 어렵다고 회피하려고 해서는 안된다. 지난날 해법을 모색했다지만 매번 실력 부족을 드러냈기에 하는 말이다.

전북형 일자리가 필요하다면 군산을 위한 군산형 일자리는 더욱 더 절실하다.

전북도와 군산시는 그 행보가 뚜렷해야 한다.현대중공업 군산조선소 가동 중단과 한국 GM 군산공장 폐쇄 등 잇따른 주력 산업의 붕괴로 위기를 맞은 실직자들을 연민과 역지사지의 눈으로 보아야 한다. 저번에 정부가 군산형 일자리를 추진할 것처럼 말했지만 그후 별 진척이 없으니 답답하다.

일자리를 잃은 군산 시민들은 하루 하루가 절박한데 말이다.

연속 발전 프로젝트에 힘을 실어야

연속 발전 프로젝트에 힘을 실어야겠다. 전북도는 야심차게 선언한 게 있다. 전북 대도약을 위해 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 그리고 그 성취는 우선 새만금 개발 쪽에서 이루어져야 한다. 국제공항 건설 사업이 예타 면제 사업으로 분류됐다지만 아직은 갈 길이 멀다. 예타면제는 전북만 대상이 아니기 때문이다. 그리고 저번에 새만금 개발청이 새로 발표한 내용도 그렇다. 새만금에 매머드급 신재생 에너지 클러스터를 조성하려면 기대감을 키우는 것도 좋지만 그보다는 구체적으로 추진력을 보여주는 게 우선순위다.

도민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있는 것이다. 그 어떤 새로운 현안을 말하는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다.

지난 수년간 우리 전북 지역에는 그와 관련해 아쉬운 기억들이 쌓여 있으니 말이다.

군산 살리기만 해도 그렇다. 이번에 나온 보도를 보니 기가 막힐 노릇이다.

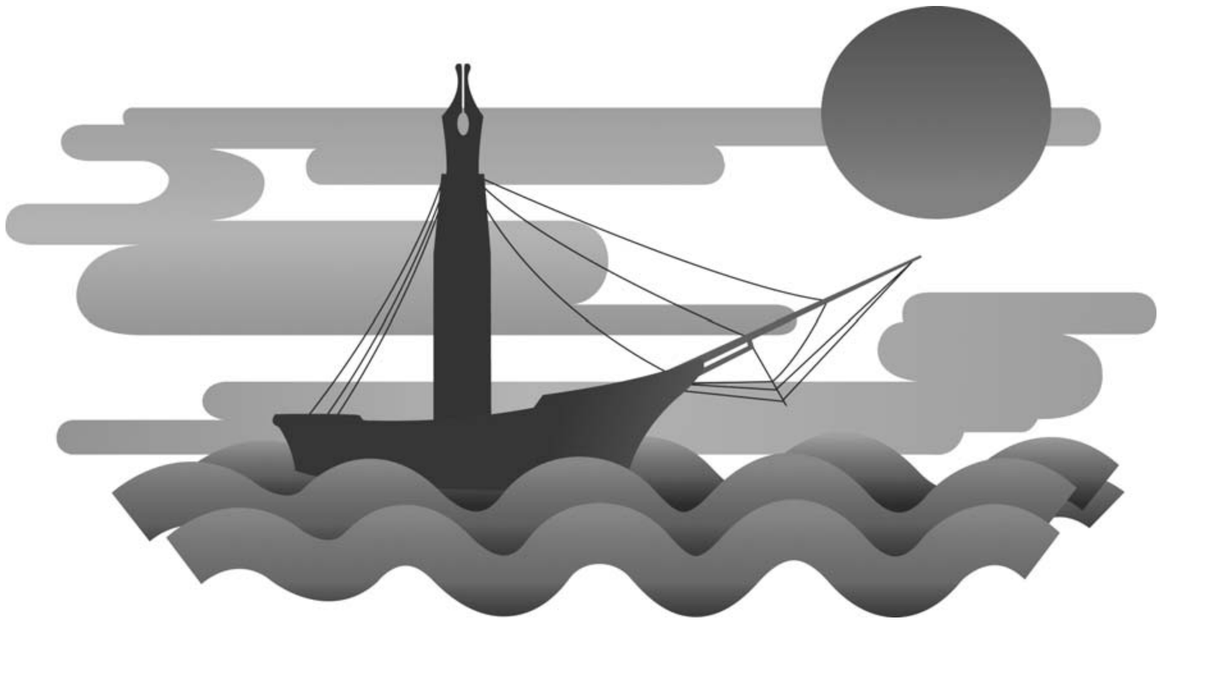
군산 살리기가 무엇을 하자는 것이었는지 알 수가 없다. 실제 혜택을 받아야 할 이들이 제외되어 왔다니 말이다. 겨우 1.1% 혜택이라는 것은 너무 어이가 없다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 자존 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제몫 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 부인할 수 없는 사실이다.

우리 전북 지역을 위해서는 새로운 그 무엇도 좋겠지만 기존 프로젝트에 힘을 더하는 영속성이 필요하다.

우리 지역의 낙후는 도민의 수가 말하고 있다. 지난 한 해에만도 1만 3,773명이 빠져 나갔으니 대략 난감이다.

지금의 난감한 사태를 극복하지 못하면 올해는 더한 인구 감소가 예상된다. 전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다.

팩트 체크를 해보면 180만 명대 수준에서 턱걸이를 하고 있는 것이다. 사정이 이러니 낙후를 반복해 말하지 않을 수 없다. 전북도는 연속 발전 프로젝트에 계속 힘을 실어야겠다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일