

투데이 칼럼

허리디스크, 협착증 치료하는 관절교정추나기법

추나요법의 급여화로 많은 분들이 추나요법의 혜택을 받고 있다. 기존에는 경제적 부담으로 단순히 침, 물리치료, 뜸, 부항 등만을 받던 분들이 보험급여의 혜택으로 추나요법도 받을 수 있게 되었다. 치료율도 더욱 높아졌다. 추나기법에는 크게 단순추나기법과 복잡추나기법이 있다. 가벼운 경우에는 단순추나기법을 이용하여 치료를 하는 반면, 난이도가 있는 질환에는 복잡추나기법을 사용한다.

먼저 단순추나기법에는 관절을 움직여서 풀어주는 관절가동추나기법, 근육과 근막을 풀어주는 근막추나기법, 관절주위의 근육을 늘려주어서 풀어주는 관절신연추나기법으로 나누었다. 복잡추나기법에는 관절을 빠른 속도로 움직여 치료하는 관절교정추나기법이 있다.

관절교정추나기법은 무엇인가?
관절교정추나기법은 충격치료를 동반한 기동화기법으로 빠른 속도와 작은 진폭의 힘을 사용하여 시행하는 직접적인 기법이다. 특정 해부학적인 접촉점을 이용하여 자렛대의 효과를 이용하는 방법이다. 속도, 진폭, 방향을 조절하여 고속, 저진폭의 동적인 교정을 하는 것이 특징이다. 보통 추나요법을 받을 때 "우두둑" 하며 열발음을 발생하는 경우가 많



김수범
우리한의원장

다. 단순추나의 관절가동추나는 같은 부위를 치료할 수 있지만 관절교정치료와는 반대로 저속으로 고진폭으로 치료하는 것이 다르다.

관절교정추나기법은 시술원칙이 있다. 정확한 진단을 하여야 하고, 치료부위를 국소화하며, 환자를 이완시켜 치료부위를 조절하며, 잘 치료하기 위하여 적절한 위치에 있으며 환자의 호흡, 등척성운동 등의 이완요법으로 충분히 이완을 한 후에 고속 저진폭으로 치료를 빠르게 하는 것이다.

관절교정추나기법을 시술하기 위한 주의사항이 있다. 정확한 진단과 치료부위를 잘 선정하며 수기적인 기술이 있어야 하며 정확한 해부학적인 지식을 갖고 치료하여야 한다. 외부에서 부기에는 간단하게 하는 것 같아도 상당한 시간의 경험

요하는 치료법이다.

관절교정추나기법의 금기증도 있다. 급성염증성관절염, 급성 골절 및 탈구, 인대파열, 파열안정성, 감염, 동맥류, 급성척수증, 급성마미증 후군 등의 질환이 있는 경우에는 치료할 때에 주의를 하거나 치료하지 않는 것이 좋다.

관절교정추나기법의 적응증은 어디인가?
가장 많이 활용되는 질환은 요추와 경추의 질환이다. 허리디스크나 협착증과 같은 질환에 정확한 진단과 함께 치료를 한다. 정확한 진단을 위하여서는 척추의 X-ray, 경피온열검사, CT, MRI 등의 정확한 진단이나 정확한 축진을 통하여 치료의 목표를 잡고 치료하여야 한다. 단순한 근육통인 경우에는 약간 잘 못하여도 큰 문제가 되지 않으나

허리디스크, 협착증과 같이 증세가 심한 경우에는 잘못 치료하는 경우에는 오히려 더 악화시킬 수 있다.

특히 주의할 것은 경추를 치료할 때이다. 경추의 추골동맥이 있어서 뇌로 혈액을 공급하는데 경추의 퇴행성변화, 동맥의 경화 등으로 유연하지 않은 상태에서 과도한 경추교정치료를 하는 경우에 뇌혈관의 손상으로 인하여 생명을 위협을 할 수 있다. 항상 경추추골동맥의 안정성을 확인하여야 한다.

척추교정추나요법을 하는 경우에 주의할 것 중의 하나는 경추, 요추, 흉추, 턱관절, 골반 등의 균형상태를 보아서 체형을 보는 것이 중요하다. 치료를 한다고 국소적인 부위에 집중을 하다 보면 전체적인 체형의 상태를 깨는 경우가 많다. 항상 전체적인 체형의 상태를 파악한 후에 체형을 바르게 해주면서 치료하는 것이 효과적이다.

그 외에 척추교정요법에는 정골교정법, 전골교정법, 견흉관절교정법, 악관절 교정법, 고관절교정법, 슬관절교정법, 족관절교정법 등이 있다. 이외에도 탈구교정법이 있다. 흔히 빠가 탈구 즉 빠진 관절을 치료하는 방법으로 턱관절, 견갑상관절, 상완요골관절 등의 탈구교정법 등이 있다.

사설

대도약 의지 행동으로 보여야

대도약 의지를 행동으로 보여야 했다. 지역의 현실을 돌아보면 난맥상이 여기저기 도드라져 있기에 하는 말이다. 지금 주요 관심사가 되고 있는 예산 문제도 그렇다. 정부는 새만금 신공항 사업에 예타면제를 줬지만 다른 지역도 예타 면제된 사업들이 많기에 실제 예산이 집행되기까지 무슨 난관이 기다리고 있을지 알 수가 없다. 그리고 제3금융중심도시 지정 건도 마음을 놓을 수 없다. 외부로부터 많은 방해 받고 있기에 전략적으로 대응해야만 한다. 전담 조직을 확대해야 한다는 목소리가 일었던 것은 그래서일 터이다. 그리고 저번에 지역사회를 분노케 했던 임실군의 폐기를 처리하건 그렇다. 법정 소송으로 장기화될 조짐이라는 보도가 있었는데 그 후 이렇다할 후속 보도가 없으니 답답하다. 저번에 전북도와 임실군이 팔척 뛰던 것을 생각하면 곧바로 해결될 것처럼 요란스러웠는데 말이다.

전북도의 대도약 행보는 구체적이어야 한다. 이달 말 2020년도 예산과 관련하여 기획재정부 각 정부 부처로부터 예산안 요구서를 제출 받을 예정이다. 그래서 전북도가 일제감치 예산 확보 활동에 들어갔다는 소식이

올라와 있다. 그것은 들던 중 반가운 일이다. 그런데 전북도가 작심해야 할 것이 있다. 그것은 활동 보고를 단순히 보도용으로만 활용해서는 안된다. 발전 현안에 박차를 가하겠다는 이야기도 그렇다. 예전처럼 성과가 미흡한 채로 뒤로 물러나 주춤거리선 안된다. 그래서 지난날 여러 번 말했던 것을 또 말하고자 한다. 전북 발전을 저해하는 다른 지역의 반발이 세다고 해서 기가 죽어선 안 된다. 전북도는 발전 의지를 행동으로 힘차게 밀어붙여야 한다.

군산 경제가 무너졌는데도 여태 제약을 철폐하지 못하고 있음은 전북도의 행동의지가 강하지 못한 탓이다. 전북도는 발전의지를 말로만 표출해서는 안 된다. 행동으로 보여야 한다. 고공 위기 지역 재지정으로 관철대를 말해선 안된다는 지적이다. 도민의 관심사인 새만금 사업도 그렇다. 지난 수년간 내부 개발 사업이 추진되고 있지만 그 변화되는 과정이 미미하다. 그나마 지역 업체의 참여 기회가 별로이니 실로 유감이다. 보다 넓게 참여 기회가 열려야 하는데 그게 안되고 있는 것이다.

전북도는 대도약 의지를 행동으로 보여야 한다.

전주는 특례시로, 동부권은 특례군으로

전주의 특례시 지정처럼 동부권의 특례군 지정도 공감대가 확산되고 있다. 전주시는 이번이 시민의 열원을 받들어 지역 발전의 견인차가 되어야 한다. 그리고 무주, 진안, 장수 등 동부권도 그렇다. 특례시 지정이 특례군 지정은 전부가 발전할 수 있는 절호의 기회이다. 지금의 기회를 놓쳐서는 안된다. 그래서 도지사가 예전에 했던 말이 다시 생각나는 요즘이다. 도지사는 국가균형발전 비전선포식에서 국가의 발전의 틀을 전환해야 한다고 말했던 것이 그것이다.

그동안 국가 발전의 틀을 남북을 축으로 발전시켜 왔다던 이제는 동서를 축으로 해야 한다. 한국은 분단 이후 수십년 동안 남북을 축으로 발전의 판도를 그려온 것이 사실이다. 그래서 중간 지점의 신흥도시 대전이 급성정했다. 1949년에 전주가 시로 승격되었을 때 대전은 이쪽의 태인과 함께 읍이 됐던 것이다. 대전의 발전을 말했으니 하는 말이지만 그 옛적의 일이라도 격세지감을 말하지 않을 수 없다. 대전은 급성장을 거듭해 광주 광역시조차

도 이미 오래 전에 따라 잡았다. 대전이 교통 요충지인 것은 사실이지만 대전의 발전상은 눈부시게 보다는 오히려 질투의 대상이 아닐 수 없다.

도지사의 말 그대로 지금은 동서 발전을 축으로 국가 균형 발전을 도모할 때이다. 그리고 동서 발전의 한 축을 담당하기 위해 전주의 특례시 지정이 기대되는 오늘이다. 그리고 동부권도 가만히 이대로 가만히 있을 일이 아니다. 소멸 위기 지역으로 불리고 있는데 반드시 특례군이 되어서 정부의 지원을 받아내야 한다. 전주가 광역시로 승격되기 전에 특례시로 한 단계 높아지는 것은 미래를 생각할 때 바람직한 일이다. 동부권의 특례군 지정도 그렇다.

전주시의 특례시 지정 요구는 뜻을 같이 하는 지자체들이 있기에 성공 가능성이 높다. 인구 100만이 못되는 충북의 청주시도 뜻을 함께 하며 특례시 지정을 요구하고 있는 것이다. 그러므로 서로 머리를 맞대고 전국적으로 공감대를 확산시켜야 한다. 동부권도 뜻을 같이하는 군과 함께해 목소리를 크게 내야 한다.

독자재언

도로 위에 야생동물이 있다면?

요새 도로 곳곳에서 동물들의 사체를 자주 목격하곤 한다. 날이 따뜻해지면서 산에서 고라니·노루와 같은 동물들이 내려와 사고로 이어진 것인데, 특히 밤에는 잘 보이지 않아 피하기 어렵다.

동물들이 도로에 나왔다가 차량에 치여 사망하는 사고를 '로드킬(Road Kill)'이라고 한다. 고속도로에서만 매년 평균 2천여 건의 로드킬이 발생한다고 하는데, 국도까지 포함하면 그 사고 건수는 더 높을 것으로 생각된다.

도로에 고라니 같은 동물이 나타났을 때 쫓아내려고 상황등을 켜는 것

은 오히려 차량으로 달려들게 만드는 위험한 행동이다. 동물이 자주 출몰하는 도로에서는 속도를 줄이고 천천히 주행해야하며, 경적을 울려 피하게 해야 한다.

또한, 동물과 충돌했다면 비상점멸등을 켜 뒤 우측 가장자리로 차량을 옮기는 것이 안전하다. 동물의 상태를 확인한다고 그 자리에서 바로 내려 도로 중앙으로 이동하는 것은 2차, 3차 사고의 위험이 높다.

우리 모두 안전 운전하여 야생동물과의 충돌사고와 같은 안타까운 일이 없길 바란다.

최혜진 교정경찰서 경무계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

알랭 드롱, 명예 황금종려상 수상



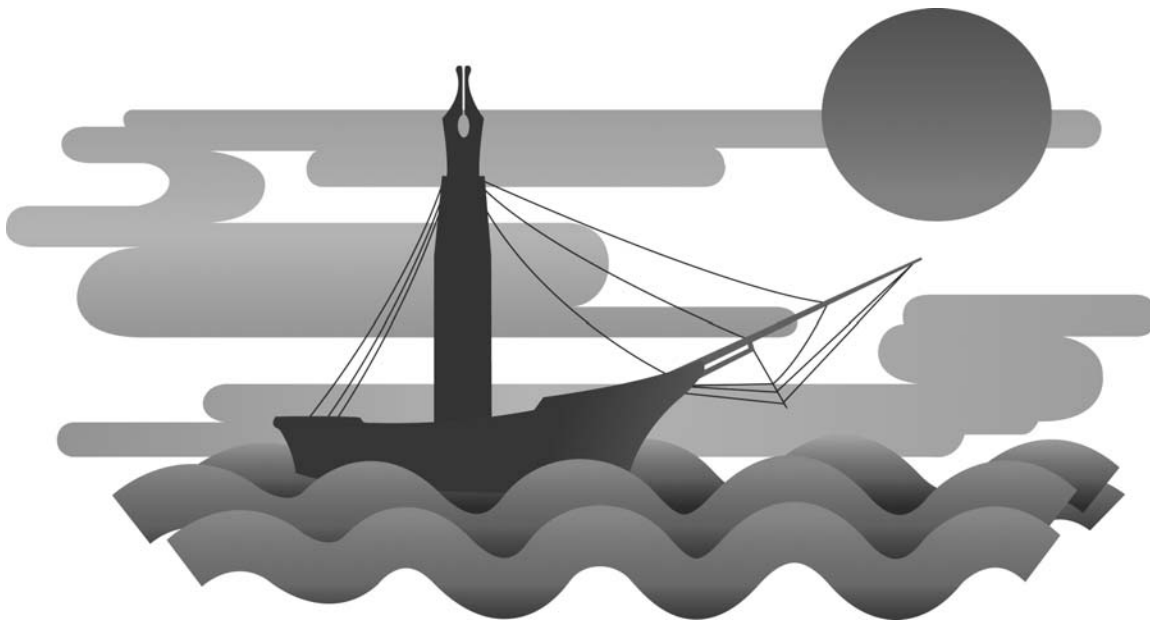
배우 알랭 드롱이 19일(현지시간) 프랑스 칸 팔레 드 페스티벌에서 제72회 칸 국제영화제 '명예 황금종려상'을 받고 포즈를 취하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.