

건강 칼럼

스트레스성 통증으로 인한 디스크 예방법은?

요즘 추나요법의 급여화로 인하여 많은 분들이 추나요법으로 치료를 받고 있다. 그래서 많은 분들이 추나요법으로 통증으로부터 자유로워지는 분도 많다. 그러나 모두가 치료가 되는 것은 아니다. 원인이 있고 원인에 따른 치료를 하고 바르게 하여도 통증이 계속하여 나타나는 경우도 있다.

한의원에서 치료받는 분들이 치료가 잘 안되면 항상 고민하는 것이 하나 있다. 바로 수술을 하는 것이 아니라 좋은 것이 아닌가 이렇게 잘 안 나오니 시간만 걸린다고 생각하는 분도 있다. 한의학적 치료를 계속하지만 완전히 호전이 안 되면 부담스럽기는 하다. 그래서 고민을 하다가 수술을 받는다. 아직 안 가본 길이기 때문에 유혹이 생기는 것은 어쩔 수가 없을 것이다. 수술을 하여 효과를 보는 경우도 있지만 더 안 좋아 지는 경우도 있다. 또 수술 후에 6개월에서 1년이 지나서 다시 아픈 경우도 많이 있다. 그래서 수술 후에 한의학적 치료를 받는 경우도 많다.

왜 한의학적 치료나 수술을 하여도 잘 안 낫는 경우가 있을까? 스트레스성으로 오는 경우이다. 통계연구에 의하면 건강한 사람도 MRI나 CT를 찍어보면 상당한 비율이 디스크증세가 있다고 한다. 그렇지만 그것을 모르고 생활하는 사람



김수범
우리한의원장

도 많다. 반대로 디스크 증세가 없어도 허리의 통증과 디스크 증세로 통증을 호소하는 사람도 있다. 검사를 하여보면 약간은 디스크가 나왔지만 환자가 호소하는 만큼의 통증은 아닌 것이 문제다.

스트레스성, 심인성 통증인 경우이다. 갑자기 통증이 심해지는 것이다. 많은 경우가 은행장이 되어서 허리디스크를 호소하는 경우가 많다. 갑자기 중책을 맡겨지는 경우 부담을 많이 느낀다면 그것이 통증으로 변하는 경우이다. 회사가 부도의 위기에 있거나 큰 돈을 받지 못하거나 하는 경우에 오는 경우도 많다.

무언가 해결을 해야 하는데 해결은 안 되고 화는 계속 나고 풀지 못하면 화가 통증으로 변하는 경우입니다. 이때에 평소와 다른 증세가 있거나 항상 불안해하는 증세가 있거나 가족력이 있는 경우에 그 병

으로 가는 경우가 많다. 이렇게 긴장을 하면 근육과 근막, 인대, 힘줄 등이 긴장이 되면서 뒤틀리면 통증이 온다.

특히 허리주위의 디스크 근처의 근육이 긴장이 되면, 긴장이 되면서 디스크의 간격을 좁게 만들게 된다. 그러면 디스크가 약한쪽으로 말리면서 디스크가 터지거나 불거져 나온다. 이것이 허리, 다리로 내려가는 신경을 누르게 되면 디스크증세가 되는 것이다.

이런 경우에 한의학적 치료를 받으려면 잠시 가벼워졌다가 다시 통증이 오게 됩니다. 수술을 하는 경우에도 디스크를 제거했다고 하니 당장은 몇 개월은 편한 것 같다가 다시 통증이 오는 경우가 있습니다. 아니면 디스크가 치료되었다는 믿음이 강하면 허리디스크에는 통증이 없지만 다른 곳에 통증이 생기는 경우가 많다. 즉 통증의 원인이

디스크보다는 스트레스성, 심인성으로 오는 경우가 많다. 또 병에 대하여 무슨 치료를 하든지 통증이 치료되면 다른 통증이 생기는 경우도 많다. 흔히 돌아다니면서 통증이 온다는 분들이 화병 등으로 오는 경우이다.

요즘 추나요법을 치료 받는 경우가 많다. 가벼운 경우에는 바로 치료가 되지만 치료가 잘 안되는 경우에는 심인성, 스트레스성이 아닌지도 확인해 보시기 바란다. 만일 스트레스성으로 통증이 온다면 치료와 함께 마음의 안정과 스트레스, 긴장도 같이 풀어주셔야 완치가 되며 재발도 안된다.

어떻게 스트레스가 통증이 되는 것일까?

많이 참으면서 화를 안내면 스트레스가 안 쌓이는 것일까. 아니면 열받고 자신의 감정을 폭발하는 것이 스트레스가 발생하는 것일까. 실제 통증으로 오는 것은 말 못하고 자신의 감정을 표현하지 못하고 억누르는 것이 통증이 온다. 자신의 감정을 직선적으로 표현하면 스트레스가 쌓이지 않지만 사회생활을 하다보면 못하는 경우가 많다. 가볍게 풀어서 이야기하거나 이해하거나 용서하는 것이 통증에서 벗어나는 방법이다.

독자제언

불법 사이버 도박 기술, 유혹 주의해야

인터넷 및 스마트폰이 보편화 되면서 사이버 공간이 더욱 확대되고 있어 일반인에게 사이버 도박이 무차별적으로 노출되고 있다.

특히, 인터넷 포털 사이트에 블로그나 카페를 개설해 무료로 스포츠 경기를 볼 수 있는 방법 등으로 가입하게 하여 도박 의도가 없는 일반인에게 호기심을 자극해 쉽고 편리하게 접근할 수 있도록 유혹하고 있다.

도박에 한번 빠지면 헤어 나올 수 없는 중독현상으로 자신의 삶뿐만 아니라 가족의 삶까지 파괴하고 더 큰 도박을 하고자 도박에서 절도, 강도,

살인 등의 범죄를 저지르고 결국에는 돌이킬 수 없는 범죄자가 될 수 있다.

이렇게 사회적 물의를 일으키기 충분한 불법 인터넷 도박업자들은 수사기관의 단속을 피하기 위해 해외 서버를 이용하고 여러 개의 대표통장과 대표폰을 사용할 뿐만 아니라 철저하게 하여 도박 의도가 없는 일반인에게 은폐된 장소에서 이뤄지다 보니 단속이 그리 녹록치 않다. 무엇보다도 호기심으로도 불법 도박사이트에 접속하지 않는 것이 중요하고 무분별한 인터넷 사용을 절제하여 도박에 대한 유혹의 손길을 피해야 함을 명심해야 한다. 정윤화 남원경찰서 수사지원팀

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

사진으로 보는 지구촌 소식

엘튼 존과 데이비드 퍼니시



영국 가수 엘튼 존(오른쪽)과 그의 남편이자 영화감독 데이비드 퍼니시가 영국 런던에 있는 레스터 스퀘어 오데온 극장에서 열린 영화 '로켓맨' 시사회에 참석했다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

발전 현안 추진에 힘을 내야

발전 현안 추진에 힘내야겠다. 지역발전이 항상 중심 주제가 돼야 한다는 주문이다. 이 말은 전북도에겐만 하는 게 아니다. 작은 성과를 가지고 자기 쪽 노력 덕이라 공치사하는 것으로는 지역 발전이 요원하다. 그렇게 별 것 아닌 걸 가지고 자기 쪽 공로라며 실전 발이동 해가지고서는 지역 발전을 기대할 수 없다. 지금 이같은 주문을 하는 이유는 분명하다. 지난날 문제가 잘 안풀렸을 때는 서로 네 탓 공방을 했었는데 도민들은 그런 모습을 불쌍 사납게 여겼다.

전북 발전은 전북도만 이끌어가는 게 아니다. 다들 군산 문제를 괴로워하며 정부에 대책을 호소하고 있는데서 알수 있는 것처럼 지역 경제의 발전 구축은 너와나의 구분이 없어야 한다. 전북도와 군산시민들은 발등에 떨어진 불 때문에 괴로워하고 있다. 현재 전북의 최대 현안은 군산 살리기가 되지 않으면 안된다. 군산 경제가 무너진지 오래인 지금 갈수록 힘들어지고 있는 중에 전북 발전 현안이 터덕거리고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 미래 발전을 위한 모든 사업들이 큰 도전

을 받고 있는 형국이다.

지역 발전이 항상 중심 주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 우리 지역은 다른 광역 시도와 비교해 너무 낙후돼 있다. 도지사를 비롯해 전북 발전을 이끌고 있다고 생각하는 이들은 꼭 폭넓게 뛰어아 한다.그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 할 수가 없다. 일이 잘 안 풀리고 있는 지금, 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야겠다. 지역을 위해서 일하고 있다는 자부심만으로는 부족한 나날이다.

전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 새만금 사업 말고는 모두 고관고만한 게 사실어나는 물음이다. 전북도는 지역 발전 현안 추진에 힘내야 한다. 그리고 산업 분야 활성화도 신경을 써야겠다. 저번에 공표했던 탄소산업 구상도 잊지 말아야 한다. 내년까지 1조6000억원을 투입해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그 모든 걸 실현시키기 위해서는 목표를 향해 다들 힘차게 달리는 행보를 보여야겠다.

전북 관광 한단계 업그레이드 돼야

전북 관광이 변해야 할 때이다. 전북 관광을 한 단계 업그레이드 시키려면 생각을 더해야 한다. 지금 이대로 자기도취에 빠져있어서는 미래가 밝지 않다. 저번에 문체부가 국민 여행에 대한 실태를 조사한 것이 있는데 그 내용을 보면 전북 관광의 빛과 그림자랄까 그 장점과 단점이 고스란히 보이고 있다. 겉보기 관광객 숫자에 만족해서는 안 된다는 지적이다.

저번에 문체부가 조사한 내용을 보면 고무적이긴 했다. 우리 전북 지역이 개인여행지로서의 만족도가 제주도에 이어 전국 2위의 평가를 받았으니까 말이다. 그런데 딱바로 주시해야할 문제가 따로 있다. 국민 여행지로서 전국 2위에 랭크돼 있으면서도 다시 방문하고 싶은 지역이 못 되고 있는 것이다. 그리고 다른 사람들에게 추천해주고 싶은 지역도 아니라는 거다. 이것은 머리를 가웃거리게 하는 이상한 현상이 아닐 수 없다. 개인여행지로는 그 평가가 우수했는데 다시 찾고 싶은 지역도 아니고 추천하고 싶은 지역도 아니니 말이다. 이 사실을 어떻게 받아들이고 어떻게 해석해야 할까. 관광 사업의 행태를 우려하는 소리가 적지 않았던 걸 상기해야 한다. 이래서는 곤란하다는 경고

신호등이 깜빡이고 있는 것이다. 곳곳에서 바가지 요금을 요구하고 불법영업은 일삼아 고객들의 불만과 원성이 컸는데 이제 그게 통용되서는 안된다. 그런 것은 전북 관광의 활기라고 할 수가 없다. 휴가철은 올 여름만 있는 게 아니다. 바가지 요금과 불법영업은 전북 관광의 이미지를 실추시키는 것이 아닐 수 없다. 전북 관광 당국은 잘 생각해야 한다. 국내 여행 방문 목적지에 대한 평가에서는 최하위 점수가 나왔던 것을 망각하지 말아야 한다.

새로운 관광홍보 전략과 장기적인 프로그램의 개발이 필요하다. 그런데 아직도 기초적인 것이 제대로 단속이 안되고 있으니 갈 길이 멀다. 개인 여행지로는 마음에 들어도 재방문 지역으로나 추천 지역으로는 점수를 못 받는다면 나중에 그 관광 수익은 보나마나 뻥뻥하다. 그러므로 전북 관광의 브레인들은 활성화 방안을 다시 보아야 한다. 수도권 관광객은 물론이고 중국인 관광객과 일본인 관광객도 유치하려면 그래야 한다. 전북관광사업의 일신은 온전히 관광사업 종사자들의 능력에 달려 있다. 전북도는 전북 관광 활성화를 위해서 마음을 더욱 써주었으면 하는 바이다.

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.

