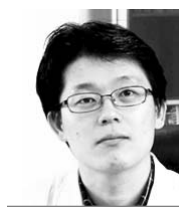


건강 칼럼

허리 디스크(요추 추간판 탈출증)

우리가 흔히 '디스크'라고 부르는 추간판탈출증은 인체의 기둥 역할을 하는 척추의 뼈와 뼈 사이에 있는 추간판 즉 디스크가 여러 원인에 의해 손상을 받아 디스크 내부의 젤 형태의 수핵이 디스크 외부로 탈출해 그 주변을 지나가는 신경을 압박 다 양한 신경학적 증상을 유발하는 질환이다.



김이곤 구암한의원장

척추는 목부분의 경추 7개, 가슴부의 흉추 12개, 허리의 요추 5개, 엉덩이 끝단의 천추로 구분되며, 총 26개의 척추뼈가 수직으로 연결돼 몸의 중심을 지지하는 역할을 하고 있다.

각 척추뼈 사이에는 디스크라고 하는 연골이 들어 있어서 척추에

가해지는 충격을 흡수하는 역할을 하고 있으며 각각의 척추뼈 내부에는 척추관 이라는 공간이 있는데, 이곳을 따라 뇌에서 내려오는 척수가 지나가면서 각 척추 사이사이마다 한 쌍씩의 척추신경을 내보내고 있다.

추간판은 척추뼈 사이에 존재하는 관절연골의 일종으로, 척추의 움직임과 충격을 흡수하는 완충작용을 담당하며 중심부의 수핵과 바깥부의 섬유륜(섬유테)으로 구성된다. 섬유륜(섬유테)은 추간판의 외부를 양과피질처럼 두껍게 원형으로

싸고 있는 질긴 섬유조직이며 수핵은 추간판의 중심 부분에 위치한 젤리 성분의 조직이다.

외상이나 퇴행성 변화 등에 의해 섬유륜(섬유테)이 찢어지거나 파열되면 내부의 수핵이 밖으로 밀려 나와 주위 조직, 특히 척추신경을 압박하면서 통증 등의 증상을 유발하는데, 이것을 '추간판탈출증'이라 한다.

추간판탈출증은 척추의 어느 부위에서나 발생할 수 있으나 주로 요추 부위의 추간판탈출증이 가장 흔하고, 경추가 8% 내외이며, 흉추의 경우 백만 명 중 1명 정도가 발생할 정도로 대단히 드물게 나타난다. 일반적으로 디스크 또는 추간판탈출증이라고 하면 요추 추간판탈출증을 의미하는 경우가 대부분이다.

독자제언

농촌지역 보이스피싱 기승

최근 저금리 대출을 해주겠다고 접근하는 일명 대출 사기형 보이스피싱이 빈번하게 발생하고 있다. 특히 고령인구가 많은 농촌지역일수록 금융사기의 표적이 되기 쉬워 피해사례가 늘고 있는 실정이다. 보이스피싱 범들은 대출기관이나 금융기관을 사칭하며 문자나 전화로 저금리 대출상품을 안내한 후 대출 진행을 위한 가짜 어플 설치를 유도한다. 이 때 가짜 어플을 설치하게 되면 공공기관 혹은 금융기관에 전화를 걸어도 보이스피싱 조직에게 연결된다.

이처럼 보이스피싱범들은 대출기관을 사칭하여 선입금을 유도하며 앱을 다운받으라고 하거나, 가짜문서를 열람하게 하는 등 갖가지 방법으로 피해자들을 속이고 있다.

전화로 대출을 권유하며 선입금을 요구할 시에는 100% 보이스피싱으로 절대로 응하지 말고 경찰청(112), 금융감독원(1332)에 문의해야한다.

금융기관은 어떠한 경우에도 선입금을 요구하지 않는다는 사실 하나만 기억하면 보이스피싱의 덫에 빠지지 않을 수 있다.

김두연 장수경찰서 수사지원팀

이륜차 안전 더하기, 나부터 실천하자

날씨가 더워지면서 이륜차 이용이 증가하고 있다. 남원에서는 최근 3년 동안 이륜차로 인해 평균 26명(38%)이나 사망했다. 이륜차 사고 유형을 보면 대부분 안전모 착용을 하지 않아 사망사고로 이어졌다.

자동차와 달리 이륜차는 안전장치가 따로 없어 안전모 착용은 필수이며, 안전모 미착용으로 발생하는 사고는 중상으로 이어질 가능성이 높아 특히 주의하며 이용해야 한다. 안전모 미착용과 더불어 인도주행, 중앙선 침범, 휴대전화 사용 등 역시 사고율이 높아 안전에 유의해야 한다.

또한, 이륜차 운행 시 동행자정차지전거 면허(생일 지난 17세부터 면허 취득 가능)가 있어야 하며, 인도나 자전거도로 공원은 이용할 수 없기 때문에 차도

우측 가장자리를 이용하여야 한다.

요즘 개인형 이동수단이 늘어나면서 전기자전거, 전동킥보드, 세그웨이 등을 많이 이용하고 있는데 이 역시 이륜차로 분류되기 때문에 이륜차 운행 안전수칙을 꼭 지키면서 타야 된다.

전북경찰은 이륜차 운행 안전수칙 홍보와 더불어 8월 31일까지 교통안전 집시를 해치는 이륜차 법규 위반 행위를 특별 단속중이다. 주요 단속 행위는 안전모 미착용(벌칙금 2만원), 인도주행(벌칙금 4만원, 벌점 10점), 휴대폰 사용(벌칙금 4만원, 벌점 15점), 신호위반(벌칙금 4만원, 벌점 15점) 등 있다.

교통사고예방 및 질서 확보에 있어 우리 모두 단속 전 이륜차 안전운전 동참 분위기에 협조하길 바란다. 김민지 남원경찰서 교통관리계 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

쓰레기통 카트로 질주



지난 30일(현지시간) 크로아티아 자그레브 중앙 광장에서 연례 환경미화원 쓰레기통 카트 경주가 열려 한 참가자가 경쟁에 참여하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

발전사업 발굴했으면 추진케도에 올라야

발전 사업 발굴과 관련해 할 말이 있다. 사업을 발굴했으면 다음 수준으로 추진 케도에 올려야 한다. 사업 발굴과 함께 청사진 그리기가 대안됐는데 어찌된 일인지 많은 날이 지나도록 조용하다. 지역 발전을 약속한 사업들이 그래서 안 된다. 그래서 지난 날의 보도가 다시 생각나는 요즘이다. 전북발전 연구원이 사업들을 발굴하고 전복도가 공표했던 거 말이다. 그런데 지금이 이 시점에서 그에 대해 짚어볼 바가 있다. 발굴만이 능사가 아니라서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역 발전과 연결돼야 하는데 그게 없으니 공허하다.

전북도의 역량 발휘가 있어야겠다. 사업을 추진하기 위해서는 전복도의 추진력이 필요하다. 그동안 지역 발전을 희망하며 발굴한 사업들이 많았지만 지금은 기억속에서 가물거물한 것이 적지 않다. 이같은 지적은 사업 발굴을 책임지는 게 결코 아니다. 사업들을 발굴하지 않고서는 발전을 도모할 수 없음은 누구나 잘 알고 있다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여주지 못하고 있음에 있다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 그래서 지역발전 발굴사업이 결과적으로

는 도내 홍보용에 그치고 말았다.

전복도를 지켜보면 뒷심 발휘가 늘 어렵다. 전북도와 전북발전연구원 사업들을 발굴한 것에 구체적 실효가 있어야 한다. 사업발굴은 지역 발전을 위한 노력이 아닐 수 없다. 그러나 그 자체에만 의미 부여를 해서는 안 된다. 지역 발전을 위해서는 각각의 사업이 실제로 추진돼야만 한다. 그러려면 사업 추진의 당위성을 획득하는 것이 급선무이다. 국회와 정부로부터 협조와 지원을 받아야 한다는 이야기다. 각각의 사업들을 본계도에 올려놓으려면 반드시 그래야 한다.

전북도는 좀더 욕심을 내야 한다. 내년도에는 8억 원대에 육박하는 예산 증액을 위해서 치밀하게 준비해야겠다.도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 젊은이들은 지역발전 발굴사업들을 통해 더 많은 일자리가 생기기길 고대하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 바라고 있는 것이다. 따라서 거듭 말하거니와 전북도의 사업 발굴이 청사진 그리기로 끝나버리면 안된다. 그 어떤 사업이고 발굴은 목적이 아니다. 전북도는 사업의 실제 추진을 위해 더 힘차게 뛰어야겠다.

전북 대도약 힘찬 행보로 보여줘야

도지사가 전북 대도약 선언을 한지도 오래 되었다. 자존의식과 체질 강화로 새시대를 열겠다는 그 열기가 계속 뜨거워야겠다. 전북도가 말한 대도약을 보면 10대 핵심 프로젝트가 있다. 전북도는 스마트팜 혁신밸리 조성 등 8대 역점 시책도 밝혔다. 그래서 여기 말하는 데 전북도는 날마다 좀 더 뛰어다녀야겠다는 정신 태도를 가져야 한다. 지역 발전을 견인하겠다고 약속한 현안들이 추진에 있어서는 터럭거리고 있는데 그러면 실망스럽다. 전북도는 정말이지 힘차게 강력하게 실행 발휘를 해야겠다.

전복도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 전복도가 도민에게 여러 차례 언급하고 또 그 성취를 약속한 것들이다. 지역 발전을 위한 주요 현안들이 거듭 지연되면 낙후만 예상돼 있음을 전복도는 잘 알고 있을 터이다.전복도는 그러므로 힘내야 한다. 연초에 힘차게 방점을 밝혔다가 연말 즈음 가서 뭔가 일이 안 풀렸다는 식으로 변명의 말을 들려주어서는 안 된다. 다른 광역시도와 비교해 수십 년 뒤쳐진 낙후는 이제 변명의 여지가 없다.

도내에는 해결이 시급한 현안들이 적지 않다. 정말이지 전북도는 힘내야 한다. 이래로 세월만 가면 지역 발전은 요원하다. 이래로라면 지역 발전을 위한 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업이 아직도 현안으로 남아 답답한 안기고 있다. 도지사가 전북 대도약을 선언한 만큼 확연히 달라진 행보를 보여야 한다. 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다.

도지사의 전북 대도약 선언은 그 구상이 큰 만큼 도민들의 기대도 크다. 그 발전 프로젝트들은 반드시 성공 가도를 달려야 한다. 나중에 역부족이었노라며 헛된 울림을 주어서는 안 된다. 발전 프로젝트들이 반드시 추진되도록 전복도는 선도해야 한다. 그러려면 비상한 각오를 다져야 한다.발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안한다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 진취적이어야 한다. 도민들은 전복도가 그런 행보를 보여주기길 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

