

건강 칼럼

허리디스크(요추 추간판 탈출증)-위험요인

대부분의 추간판 탈출증은 개개인 별로 차이는 있으나 시간이 흐름에 따라 점진적인 추간판(디스크)의 퇴행이 깊게 관여한다.

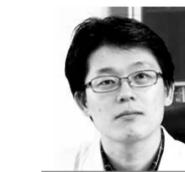
즉, 허리 디스크는 정상적인 노화 과정에 결해 반복적인 외상 또는 자세의 불균형 등으로 발생한다. 젊은 사람일수록 수핵이 강한 물결합 능력을 가지고 있어서 수분 함량이 88% 수준의 수분을 함유한다.

그러나 나이가 들어 50세경에 이르르면 수분이 70~75% 정도로 줄어 들고 그 결과 플라켄만 늘어나면서 추간판이 탄력을 잃게 되고, 추간판의 충격 흡수능력이 떨어진다.

이러한 상태에서 추간판이 과도한 힘을 받게 되면 섬유륜(섬유테)이 찢어지거나 파열되면서 뒤쪽으로 돌출하게 된다.

추간판 탈출증을 일으키는 주된 원인은 과도한 체중이 나가거나 구부정한 상태에서 오랫동안 척추에 무리가 가해진다. 경추 발생하는 퇴행성 질환인 경우가 많다.

상당수의 환자가 허리를 구부리거나



김 이 곤
구암한의원장

나쁜 자세에서 무거운 물건을 들다가 허리를 다친 병력을 가지고 있다. 또한 높은 곳에서 떨어지거나 넘어짐, 자동차 사고 등도 원인이 될 수 있다.

대표적인 추간판탈출증의 발생위험을 높이는 요인으로 노화와 외상이 외에도 육체적 과부하, 약화된 허리 근육과 잘못된 자세, 흡연, 비만, 유전 등이 알려졌다.

▲육체적인 과부하
허리를 무리해서 많이 쓰는 사람, 특히 구부정한 자세에서의 체중 부하는 그렇지 않은 사람에 비해 척

추나 추간판에 후방으로 가해지는 압력이 증가해 결과적으로 추간판 탈출증의 위험이 높아진다.

▲약한 허리 근육이나 잘못된 자세
척추를 감싸고 있는 허리부위의 심부 근육은 척추를 지지하고 보호하는 역할을 한다.

운동부족에 의해 허리를 지지하는 심부 근육이 약해진 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 후방관절염, 디스크 질환, 요추염좌 등 척추와 추간판에 손상을 입을 가능성이 더 높아진다.

허리를 구부정하게 앞으로 구부리

는 자세는 후방으로 가해지는 디스크의 압력을 지속적으로 증가시키는 것으로 디스크 후방과열 손상의 발생 빈도를 증가시키고, 척추 주변의 인대나 근육 손상을 일으키게 한다.

▲흡연
흡연은 추간판 후면의 섬유륜에 영양을 공급하는 미세한 혈관을 수축시켜 추간판의 혈액순환을 떨어뜨리며 회복을 지연시킨다.

▲비만
비만한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 척추와 추간판에 가해지는 수직방향으로의 무게 부하가 스트레스가 더 크기 때문에 디스크 파열 및 후방관절 손상을 일으킬 가능성이 훨씬 더 증가하게 된다.

▲유전적 요인
가족 중에 추간판탈출증을 가진 사람이 여러 명 있는 경우 그렇지 않은 사람에 비해 추간판탈출증이 발생할 가능성이 높다는 연구 보고가 있다.

기자수첩

정년퇴임, 군민에 마지막 행정 서비스

공직자가 업무처리에 안일(安逸)과 복지부동(伏地不動)으로 일관할 경우 무주군민들의 삶은 한겨울 진눈. 쾌적하고 청정한 무주군이 공무원들은 물론 군민 모두가 발전하길 바라고 있다. 그러나 공직자가 정년(停年)을 앞두고 업무를 소홀히 할 경우 무주군민들의 질타(叱咤)와 손가락질을 받을 수 있다.

그동안 나라에 헌신하며 살아온 공직자는 명예롭게 퇴임(退任)을 하려고 한다. 하지만 마지막 종착역을 앞둔 공직자(公職者)는 업무에 안일하며 복지부동이 극(極)에 달하고 있다. 자신이 속한 부서에서 부정이 있다 해도 이를 눈감아주는 경우가 비일비재(非一非再)하다.

무주군은 행정 친절서비스 등을 구호로 내걸고 있지만, 정작 정년을 앞둔 한 공직자는 신경도 안 쓰고 있다.



전 문 선
지방부 무주주재

담당 부서 공무원이 사업현장의 보조금 등을 유용해도 “누이 좋고 매부 좋다”는 식으로 묵인(默認)하며 매너리즘에 빠져 있다.

더욱이 무주군수가 선거법에 따라 당락이 좌우 된다는 점에 촉각만 곤두세워 군청기강은 해이해 졌다. 여기 에다 정년 부서장(部署長)은 부서원들의 업무처리는 뒷전이고, 안일무사

주의에 빠져 있다. 한마디로 무주군은 “고양이에게 생선가게를 맡기는 꼴이” 되고 있다.

정년을 앞둔 공직자(公職者)들이 담당 부서 업무를 제대로 감독하며 처리해야 한다. 그러나 공직정년이 다가오자 아예 업무를 등한시 하며 “멋대로 행정이 횡행”하고 있다. 정년부서장의 안일과 묵인이 직원들의 부정 놀이터가 되고 있다.

정년(停年)을 앞두고 송사(訟事)에 휘말릴 업무는 되도록 피하려는 심사(心思)는 수궁(首肯)할 수 있다. 하지만 직원들이 업무와 관련 불법적발 등 청문회까지 했음에도 불구하고 묵인하는 것은 공직자의 자세가 아니다.

그동안 공직자는 항상 금품 등 유혹에 휘말려 어려움을 겪기도 하지만, 공직자의 정년퇴임은 명예로운 것이다.

이런 점을 상기하여 관련 업무를 외면과 묵인하는 일이 없도록 직원감독을 철저히 해야 한다. 공직자의 무사안일(無事安逸)은 무주군민의 삶을 더욱 어렵게 만든다는 점을 알아야 한다.

황인홍 무주군수는 “무주를 아름답게 군민을 행복하게 무주가 곁에 있겠습시다.” 말처럼 군민을 위해 마지막 행정봉사를 해야 한다. 반딧불이의 청정고장 무주가 부정과 부패로 얼룩지는 일이 없도록 공직업무에 만전을 기해야 한다.

정년이 얼마 남지 않았다고 현직부서장(現職部署長)이 업무를 소홀히 할 경우 공직자 명예에 먹칠을 하는 것이다. 주변서 손가락질을 받지 않는 정년(停年)공직자를 바라다면 맑은 업무에 최선을 다할 때 무주군민을 위한 마지막 행정 서비스다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사설

만경강 수질 관리 제대로 해야

만경강 수질 관리를 제대로 해야겠다. 지적하는 소리가 뜰수록 마음을 놓고 있는 모양인데 그래서 안 된다. 정말이지 만경강 수질 관리를 진지하게 생각해야 한다. 만경강 수질 오염은 어제 오늘의 고민거리가 아니다. 이제 강산도 세 번은 바뀌었을 법한 세월이 지나고 있지 않은가. 귀를 시끄럽게 해봤자 좋을 거 하나도 없는데 그걸 잘 알고 있으면서도 왜 그러는지 모르겠다.

만경강 수질 관리는 매우 중요하다. 장차 새만금을 비롯해 전북 지역이 발전하느냐 못하느냐의 문제라고 보이도 지나치지 않은 것이다. 수질 관리의 중요성에 대해서는 이견을 달지 않으면서도 정작 수질 개선에는 다들 손을 놓고 있으니 답답하다. 구태여 청소를 하지 않아도 자연이 다 알아서 정화시켜준다는 것인지 알 수가 없다. 오염도 어느 정도라야 큰 오염원을 제거하지 않은 채 내버려둔다면 자연 정화는 어렵 턱도 없다.

전북도는 만경강의 수질에 신경을 써야 한다. 그동안 피부는 돈이 천문학적이었음에도 수질 정화는 아직도 요원하다. 오랜 세월 만경강 정화에 들인 공력이며 돈이 어마어마한데도 큰 변화는 없

으니 어찌된 영문인지 알 수가 없다. 지난 십수 년간 수조 원의 거금을 들였으면 그만큼 효과가 있어야 하건만 그게 없으니 답답하다. 매년 새만금 수질 관리를 하고 있다는 공적인 변명만 되풀이되고 있다. 정말이지 수질오염 관리가 이래서는 곤란하다. 전북도는 주기적으로 만경강의 상태를 점검하고 청소 작업에 들어가야 한다. 수질 문제가 거론되지 않도록 자연이 알아서 시시때때로 큰 비를 내려준다면 좋겠지만 그것은 꿈같은 일이다.

다시 강조하거니와 만경강 수질 개선은 각 지자체가 풀어야 할 숙제이다. 만경강 하류 지역은 물론이고 소하천이 있는 상류 지역도 함께 나서야 한다는 지적이다. 동참이 필요성에는 입을 맞추면서도 실행에는 제 각각 만성을 부리고 있으니 답답하다. 수질 관리에 소극적이면 새만금 유역의 정화는 말 그대로 백년하청이다. 오염 물질을 과다하게 흘러 내보내면서도 새만금사업이 잘 되리라고 기대한다면 말이 안 된다. 그것은 얼마나 염치없는 생각인가. 만경강 수질 관리가 보다 철저해야겠다.

천문학적인 풍수해 저감 사업비

이제 장마철이 코앞이다. 장마가 닥치기 전에 피해 방지를 위해 나서야 할터인데 그에 다들 신경을 쓰고 있는지 궁금하다. 다른 지역보다 풍수해 피해가 적다고 해서 ‘전라북도’라는 말이 있었지만 마냥 그것을 반복할 수는 없는 노릇이다. 전북 지역에도 폭우와 바람으로 인해 피해를 입은 적이 있기 때문이다. 그래서 생각하는 것이 있는데 풍수해 저감사업비 내용이 그것이다. 전북도와 각 시군이 풍수해 피해를 줄이기 위해 해마다 투입하는 돈이 천문학적인 것이다.

올해엔 아직 공표된 게 없어 잘은 모르겠으나 수년 전만해도 연평균 600억 원이었으니 말이다.

전북의 한 해 예산이 7조 원을 조금 넘고 있는 것을 생각할 때 그만큼 저감 사업비는 결코 적은 액수가 아니다. 그런데 그 투입한 액수만큼 풍수해 저감 효과를 제대로 보 있는 게 때로는 뒷북치기 같은 수습이 아니었느냐는 물음이다. 그리고 그 수습이라는 게 녹장 수습일 때가 많지 않았느냐는 물음이다.

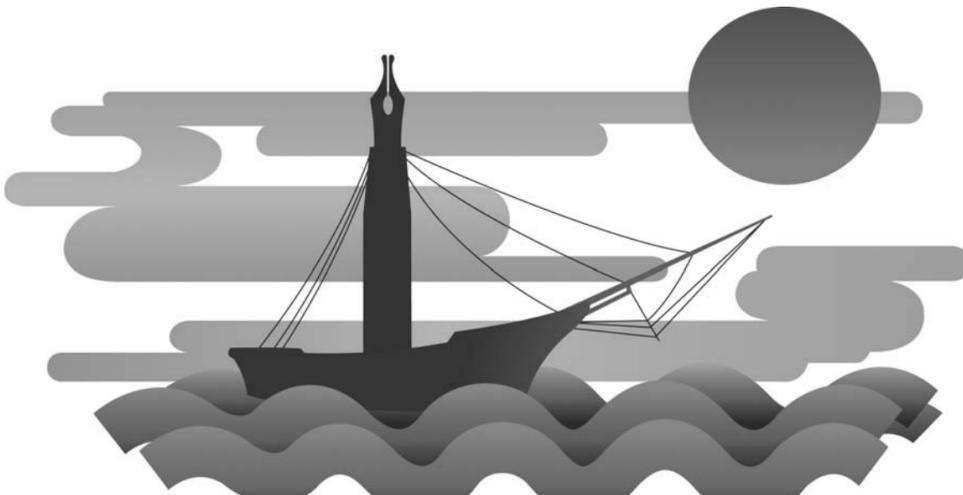
이제 그것은 땀질 식 처방으로 풍수해 피해가 막으려고 해서는 안된다. 전북도는 수해 복구와 관련해 발빠르게 나서야 한다. 수해

를 당한 이들에 대한 도움이 신속해야 한다는 이야기다. 특히 태풍철인 호우 재해 때도 그래야 한다. 수해를 당할 때마다 복구에 대해적으로 나서고 있다는 보도를 접했지만 그것을 온전히 믿기에는 시원치 않은 복구가 더러 있었다. 그나마 복구가 빨랐던 것도 아니고 완벽했던 것도 아니다.

피해 복구는 온전히 마무리되어야 한다. 그게 상식이다. 상식적인 바람이 이루어지지 않은 현상이 있었기에 여기 특별히 지적하는 바이다. 어느 지역은 이듬해가 되도록 복구를 완료하지 못한 채로 공사 중이었다가 또다시 수해를 당하기도 했으니 어이가 없다. 물론 이같은 지적에 속 모르는 이야기 하지 말라는 식으로 반응할 이도 있을 것이다. 돈이 있어야 복구를 하든지 말든지 할 것이 아니냐고 말이다.

물론 그 같은 반응들도 이유가 없지는 않다. 그래도 수해를 당한 해당 지역 주민들의 심사를 면허 해어려야 맞다. 전북이 다른 지역과 비교해 풍수해 피해가 적은 지역이라지만 녹장 부리기 복구는 근절돼 마땅하다. 해마다 천문학적인 돈을 투입하고도 풍수해 저감 효과가 미미하다고 성토 당하는 것은 문제가 아닐 수 없다.

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.