

건강 칼럼

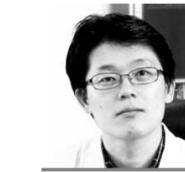
허리디스크(요추 추간판 탈출증)-발생부위에 따른 증상

지난 시간에 이어 이번 시간은 허리디스크(요추 추간판 탈출증)의 발생부위에 따른 증상들에 대해 알아본다. 탈출된 디스크가 각 분절을 지나가는 신경을 자극하면 통증이나 저린 느낌, 감각이 마비된 느낌 등이 있을 수도 있고 운동신경이 압박될 경우는 근력이 저하될 수도 있으며 심할 경우에는 마비를 유발하기도 한다.

이러한 증상이 발생하는 부위는 어느 신경이 자극되고 있느냐에 의해 결정되는 경우가 많다.

또한 대다수 환자에서는 과거에 디스크 손상이 있었던 경우 이 부위가 재발한 경우가 많으며 이러한 손상은 나이가 들며 따라 퇴행성으로 인해 더 악화되는 임상 경과를 보인다.

허리 디스크 증상 중 가장 특징적인 것으로 '좌골신경통'이라는 통증이 있다. 좌골신경은 요추와 천추신경이 모



김 이 곤

구암한의원장

여서 만들어진 굵은 신경인데, 엉덩이와 허벅지 뒤쪽을 따라 내려가면서 다리의 감각과 운동을 담당한다.

좌골신경을 구성하는 신경 중 하나 또는 여러 개가 탈출한 추간판에 의해 압박을 받으면 하지 부위에 통증을 발생시킨다.

좌골신경통의 양상은 마치 전기에 감전된 듯 날카로운 형태로 나타나기도 하지만 타는 듯한 통증이나 욕된거리는 느낌, 조이거나 당기는 듯한 느낌, 저리거나 마비된 듯한 느낌이 들 수도 있다.

그리고 이러한 통증은 엉덩이 부위에서 다리쪽으로 뻗어 나가는 방사통의 형태로 발생하고, 경우에 따라서는 발 부위까지 뻗치기도 한다.

좌골신경통은 대개 한쪽 다리에서만 느껴지지만 탈출된 추간판의 위치와 범위에 따라 양쪽 모두에서 나타날 수도 있다.

탈출된 추간판에 의한 신경압박이 진행하면 하지의 운동신경이 마비돼 근력이 약해지고, 그 결과 해당 부위의 근육이 가늘어지거나 심지어 마비가 발생할 수도 있다.

디스크의 탈출 부위별 구체적인 증상은 다음과 같다.

◇4~5번 요추 간 추간판탈출증은 5번 요추신경(L5)을 압박

▲엉덩이 부위에서 다리의 뒤쪽(약간 바깥쪽)으로 감각이 무디어지고 저리거나 당기는 듯한 통증이 발생하고 엄지발가락까지 뻗친다.

▲심한 경우 엄지발가락이나 발목을 뒤로 젖히는 근육이 마비돼 걸을 때 발 끝을 끌면서 걷게 되는 증상이 발생하기도 한다.

◇5번 요추~1번 천추 간 추간판탈출증은 1번 천추신경(S1)을 압박

▲엉덩이 부위에서 다리 뒤쪽 정중선과 종아리쪽으로 감각이 무디어지고 저리거나 당기는 듯한 통증이 발바닥과 새끼발가락까지 뻗친다.

▲심한 경우 발가락과 발목을 발바닥쪽으로 구부리는 근육이 마비돼 발꿈치를 들고 걷기가 힘들어진다.

독자제언

자살? 살자!!

지난 12일 보건복지부와 중앙자살예방센터가 발간한 '2019 자살예방백서'에 따르면 인구 10만명 당 자살자수를 의미하는 연령표준화 자살률은 23.7명으로 충남(26.2명)에 이어 전북이 전국17개 시·도 중 두 번째로 많았다.

진안지역은 심심치 않게 자살 신고가 접수되는 지역으로 현재도 자살추경 가출 실종자 수색으로 연일 많은 경찰력이 동원되어 가족의 심정으로 발견을 위한 수색에 최선을 다하고 있다.

우리나라 자살률은 2003년 이후 현재까지 OECD 회원국 중 1위이며, OECD 회원국 평균 자살률 12.1명의 2.4배의 불명예를 안고 있다.

그 동안 자살문제에 대처하기 위해 수많은 노력의 성과로 최근 통계에서는 자살률이 부분적으로 감소하긴 하였으나 30대에서 50대에 이르는 한창 일을 해 나가야 할 연령대의 자살률은 아직까지 전혀 줄어들지 않고 있다.

정부는 2022년까지 인구 10만 명당 자살률 20명 이내, 연간 자살자 수 1

만명 이하로 끌어내리기 위해 자살예방행동 계획을 추진 중이다.

우리나라의 직장인들은 세계수준의 노동시간과 높은 업무강도, 최근 사회적 문제가 되고 있는 감정노동과 관련한 스트레스 등 여러 가지 어려움에 처해 있으며, 이러한 것들이 잠재적인 정신건강문제의 한결을 더 나아가서는 자살의 위험요인이 되고 있다.

인생을 마감하려는 사람들의 자살기도 및 자살신고 접수로 인해 경찰은 소중한 생명을 구하기 위해 협력 기관·단체와 합동으로 최선을 다하고 있다.

저마다의 가슴 아픈 사연을 가지고 생을 마감하려 극단적인 선택을 하겠지만 그럴 용기로 다시 한 번 죽었다 생각하고, 어차피 죽으려고 했던 거 용기 내어 살아보면, 삶에 도전해보면 어떨까?

자살... 뒤에서부터 읽어보면 살자!!!

누구나 고귀한 생명이고, 누구의 아버지, 어머니이며, 누구의 아들, 딸로서 소중한 존재이다.

전근수 진안경찰서 교통관리계장경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

이란 해군 선박, 피격당한 유조선 화재 진압



중동 오만만에서 지난 13일(현지시간) 이란 해군 선박이 피격 당한 유조선에 접근해 물을 뿌리고 있다. 사진은 이란 타스니통신이 제공한 것이다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

한국농수산대학 타지 분교 설치 '안될말'

도민들이 제육 찾기를 열망하는 지금이다. 그래서 또 다시 전북도에 그것을 주문하고 싶다. 지금은 그 어느 때보다도 전북도의 강력 한 의지가 소망스러운 때이다. 그것은 다른 게 아니라 전북의 뉘를 대외에 공표하기에 앞서 손에 쥐어진 것이나 빼앗기지 않아야겠다는 것이다. 물론 이같은 지적은 전북의 발전을 위해서이다. 지난날 반복해 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 관계자들은 잘 알고 있을 것이다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다.

전북도는 제육을 지키기 위해 끈질긴 모습을 보여야 한다. 제육에 보통 이상의 열정을 가져야 한다고 말하는 이유가 있다. 우리 전북의 공공기관들이 통합을 명분으로 광주와 전남에 예측되는 일이 잦았기 때문이다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그래야 할 이유는 없는데 말이다. 전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남의 물러리가 아니다. 전북도는 이점을 명심하고 또 명심해야 한다.

지금 전북도더러 제육을 빼앗기지 않아야 한다고 말하는 이유가 있다.전북의 혁신도시로 이전한 한국농수산 대학이 위기에 처해

있기 때문이다. 멀리 캠퍼스를 빌미로 분교설치 움직임이 있는데 그것은 한국농수산대학과 관련해 전북의 뉘이 쪼개지는 것이라 많이 섭섭한 일이 아닐 수 없다. 그래서 여기 서두에 했던 말을 또 하거나 전북도는 제육 찾기를 열망해야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해 무한 책임을 져야 한다. 우리 지역의 발전상이 시원치 않다고 매번 말했거니와 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다.

전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 잘 알고 있을 것이다.전북도는 마음을 독하게 먹어야 한다.전북이 대외적으로 입신여름을 당하고 있는 것과 관련해 앞전해서는 안된다. 전북도는 도민들이 지금 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다. 영남과 충남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해가 아니다. 지역의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 다시 강조해 말하거니와 한국농수산 대학이 전북에 온전히 뿌리를 내리자 지역의 발전을 견인하도록 해야 한다. 분교로 나누어진다면 곤란하다. 그러다간 나중에 분교가 덩치가 커져 판소리로 전북도의 뉘를 빼앗아갈지도 모르는 일이다.

2조원 투입 일자리 13만개 창출 약속

전북도가 저번에 일자리 종합 계획을 발표했을 때 전에 없던 큰 규모로 도민 모두의 관심이 쏠렸던 게 생각난다. 2022년까지 2조원을 투입해 13만 개의 일자리를 창출하겠다고 공표한 것이 그것이다. 지금 전북의 1년 예산이 7조원을 약간 상회하고 있음을 생각할 때 투입되는 액수가 여간 큰 게 아니다. 그리고 일자리 13만 개도 그렇다. 전북도가 2022년까지 한정하긴 했지만 그때까지 8조원 시대를 턱걸이 하고 있을지도 모른다고 전망할 때 전북도의 그 방침은 대형 프로젝트가 아닐 수 없다.

전북도는 그 발표가 무엇을 의미하는지 잘 알고 있을 터이다. 전북도는 2조원 투입과 13만 개 일자리 창출 약속을 반드시 지켜야 한다. 도내 젊은이들이 간절히 바라는 열원이기 때문이다. 젊은이들은 괜찮은 일자리 취직을 바라고 있다.전북도가 침체에 빠진 지역 경제를 살려내려면 괜찮은 일자리를 보다 더 많이 만들어내야만 한다. 그렇다면 지금 이 순간에도 약속을 반드시 지켜내고

야 말겠다는 의지를 다져야 한다. 나중에 기대한 것이 어그러져 안올한 속세로 남아서는 안된다.

전국의 경제 성장률 목표를 보면 우리 전북의 경우는 늘 뒷자리에 처져있다. 그래프가 지난 십수년 동안 전국 평균 아래 쪽에서 들쭉날쭉한 모습이다. 그래서 예전에 했던 말을 다시 반복하지 않을 수 없다. 전북도는 도내 젊은이의 감소 현상을 고민하고 있다고 말만 할 게 아니다. 수년 전부터 젊은이들 사이에 시작된 유행어가 수그러들 기미를 보이지 않고 있다. 헬조선에 빚낸 헬전북이라는 신조어가 자기 조롱처럼 자리를 잡은 지 오래된 것이다. 지금의 난감한 세태와 관련해 그 주된 책임이 중앙 정부에 있는 것은 사실이다. 그래도 지방정부인 전북도 또한 책임이 크다.

여기 다시 강조하거니와 저번의 거창한 발표를 전북도는 잊지 말아야 한다. 그리고 열려되는 것이 있는데 일자리 만들기가 숫자 채우기 같은 것으로 변질돼선 곤란하다. 그것은 올바른 해결이 아니다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

