

건강 칼럼

허리디스크(요추 추간판 탈출증) - 검사

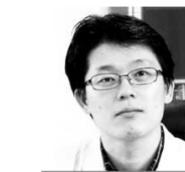
대부분의 요추 추간판 탈출증은 병력과 신체검진만으로 확인할 수 있는 경우가 많다.

이러한 증상이 있는데 혹은 이러한 자세를 취했을 때 통증이 있는데 내가 디스크가 아닌지 의문일 때가 있다. 디스크의 경우 특징적인 증상 또는 자세 습관 등이 있으니 다음과 같은 진단 방법을 통해 스스로 확인해 보는 것도 좋다.

◇병력 확인

본인의 병력을 확인하면서 통증의 양상이나 다른 동반질환의 여부, 그리고 가족 중 유사한 질환을 가진 사람의 여부 등을 확인한다.

▲최근에 높은 곳에서 추락하거나 넘어진 병력이 있는지 ▲누웠을 때 증상이나 통증이 호전되는지 아니면 악화되는지 ▲증상을 악화시키거나 완화시키는 활동이나 자세가 있는지 ▲하루 중 특별히 증상이 심해지거나 완화되는 시기가 있는지 ▲가쪽 중 디스크나 요통이나



김 이 곤

구암한의원장

관절염 등의 병력을 가진 사람이 있는지 ▲과거에 추간판탈출증을 진단받은 병력이나 요통을 앓은 경험, 허리 또는 등 부위를 수술 받은 경험이 있는지 ▲한쪽 또는 양쪽 다리에 통증이나 감각이상, 저린 느낌 등이 있는지

◇신체검진

▲자세 및 척추외관검사 추간판탈출증이 있는 환자는 대개 디스크에 압력을 주지 않는 모양으로 허리가 옆으로 휘면서 침범된 쪽의 반대 방향으로 구부리게 된다. 한편 고관절과 무릎은 침범된 쪽에서 구부리는 양상을 보인다.

▲운동범위 검사 허리를 어느 정도까지 굽거나 회전시킬 수 있는지 등을 평가한다. 추간판탈출증이 발생하면 허리를 굽거나 펴는 운동, 옆으로 굽히는 운동 등에 대한 관절의 운동범위가 제한된다.

환자의 몸을 침범된 쪽으로 구부리면 통증이 심해지고 국소적인 압통과 근육이 단단하게 굳는 현상이 나타나기도 한다.

▲하지직거상검사(SLR 테스트 · Straight Leg Raising Test)

누워 무릎을 편 상태에서 한쪽 하지를 들어 올려 통증발생 여부를 확인하는 검사다. 정상인의 경우

70°이상 올릴 수 있는데 비해 요추 추간판탈출증 환자는 탈출된 추간판이 요추 또는 천추 신경을 자극해 통증이 나타나기 때문에 60°이상 들어 올리지 못하는 경우가 많다. 이는 돌출된 추간판이 신경을 심하게 누를수록 각도의 제한이 심해진다. 하지직거상검사는 디스크를 진단하는 데 있어 상당히 민감한 검사이지만 다른 원인에 의해서도 동일한 이상소견이 나타날 수 있으므로 감별이 필요하다.

▲근력검사

무릎관절과 엄지발가락 등을 굽히거나 펴는 근력을 평가함으로써 신경근육에 의한 감각의 둔화나 소실이 발생했는지 여부를 확인한다.

▲감각검사

하지 각 부위의 감각을 확인해 신경 자극에 의한 감각의 둔화나 소실이 발생했는지 여부를 확인한다.

▲반사검사

무릎반사나 발목반사 병적반사검사 등을 시행해 신경손상 여부를 확인한다.

독자제언

음주운전 NO! 숙취운전 NO!

이제는 전 국민이 아는 개정된 도로교통법, 강화된 단속수칙 규정에 따라 숙취운전 발생 위험지수가 상승하여 더욱 경각심을 가져야 한다. 계속되는 경찰의 단속과 근절 홍보에도 불구하고 음주운전자들이 여전히 기세를 부려 도로교통법이 개정되었다. 개정된 법에 의하면 혈중알콜농도 0.03%부터 운전면허 정지 수처에 해당하고, 면허취소 기준 역시 0.10%에서 0.08%로 낮아졌다. 많이 변화되었다고 하지만 여전히 우리나라는 술자리 2차문화가 보편되어 있다. 이에 따라 숙취로 인한 음주

운전 발생 가능성이 높아 더욱 유의해야 한다. 사람마다 개인의 차이는 있겠지만 연구에 의하면 보통의 70Kg 성인 남자의 경우 소주 1병을 마셨을 때 무려 7시간이 지나야 체내의 알콜이 분해된다고 한다. 이는 숙취운전의 위험성을 더욱 느끼게 하는 연구결과이다. 본인 뿐 아니라 다른 운전자들의 안전까지도 위협하는 중대한 위법행위 음주운전, 이번 기회에 완전히 근절되었으면 하는 바람이다. 백요섭 고창경찰서 흥덕파출소 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

“홍콩 경찰분부 봉쇄해야”



지난 2014년 홍콩 우산시위를 주도했던 조슈아 웨이 지난 21일 범직인 인도법 반대 시위대에게 경찰분부를 에워싸줄 것을 요청하고 있다.

사설

전북 혁신도시 활성화 대토론

혁신도시가 다시 주목의 대상이 되고 있다. 저변에 혁신도시를 금융도시로 조성하자는 의견이 넓게 확산되면서 그 여파가 급물살을 타는 듯했지만 그게 그뿐이었다. 산업발전위가 제3 금융도시의 방안을 논의했을때도 구체적으로 힘을 실어야 한다고 했는데 그게 그뿐이었다. 그것은 준비가 부족한 때문이었을 터이다. 이번엔 도지사와 도의장을 비롯해 평화민주당 대표와 혁신도시와 이웃한 전주시장과 완주군수 등 단체장들과 지역의 주요 인사들이 발제자와 토론자로 나서서 대토론회를 가진 것은 그래서였을 것이다.

혁신도시 발전 관심사를 고조시켜야 전북이 발전하는 것은 주지의 사실이다. 그래서 하는 말인데 혁신도시가 다각도에서 주목의 대상이 되어야 한다. 공공기관들이 이전 완료됐음에도 기대했던 것과는 달리 기업 이전 효과가 미미하다는 지적이 한 때 있었는데 그게 지금도 계속되고 있음은 안타까운 일이다. 지역 상생을 위해서 힘을 쏟아야 하는데 생색만 내고 있다는 비판이 거세게 일었던 게 다시 생각나는 것이다. 매년 지역발전 계획을 수립해 내놓고 는 있지만 그 실효성이 낮은 것도

문제가 아닐 수 없다. 짜맞추기식 사업 계획이라서 지역 발전에 도움이 되지 않는다는 지적은 그래서 있었을 터이다.

전북도는 혁신도시를 키우기에 역부족을 드러내고 있고 혁신도시 지역 발전에 소극적으로 나오고 있으니 한심한 노릇이다. 계속 이러한 지역의 미래가 어둡다. 전북도는 혁신도시의 발전 방안을 간헐적으로 말하지 말고 줄기차게 말해야겠다. 브레인들이 추진을 위해 지혜를 모아야 한다. 혁신도시로 이전한 공공기관의 직원 현황을 보니 답답한 게 있었는데 기업을 역사나 임직원들의 수가 너무나 적다는 소식이 다. 그러니까 외부 인구 유입 효과가 미미할 수밖에 없다. 혁신도시가 지역발전엔 큰 보탬이 되게 하려면 글자 그대로 활성화 대책이 필요하다.

전북도와 혁신도시 측은 지역 발전 관심사를 계속 키워야 한다. 그리고 혁신도시가 지금의 자리에 조성되기까지의 과정을 상이해야 한다. 그동안 혁신도시 건설을 위해 그 얼마나 애태우며 힘을 쏟았는지 되돌아보아야 한다. 전북도는 대토론회 내용 그대로 혁신도시의 활성화로 지역 발전 관심을 키워야겠다.

연구개발비 부족 미래발전 타격

전북도의 제육 찾기에 대해서 생각이 깊어지는 요즘이다. 연구개발비 부족으로 미래 성장 동력이 힘을 잃고 있기 때문이다. 보도에 따르면 정부의 내년도 연구개발비는 20조5천억 원이다. 그런데 이번에도 예전처럼 얇전만 있는다면 전북의 몫이 아주 형편 없을 거라는 짐작이다. 지난 5년간 해마다 전국 대비 1%를 약간 상회하는 수준이었으니 말이다. 전북도는 떨치고 일어나 R&D 예산 확보를 위해 뛰어야 한다. 전북도는 기회가 있을 때마다 제육 찾기를 강조했다.전북도가 도민 앞에 거창하게 발안한 그대로 제육 찾기에 성공하려면 다부져야겠다. 도내 고위 공직자들의 행보를 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 우리 지역이 웰빙 고장이 아니라는 불만이 갈수록 팽배하고 있는 것이다. 젊은 이들이 웰전복을 띄우는 현상은 정말이지 심각한 문제가 아닐 수 없다. 제육 찾기와 관련해 도민들이 피부로 느끼는 것하고 도내 고위 공직자들이 느끼는 것하고 상당한 괴리가 있는 게 분명하다. 전북도는 제육 찾기와 관련해

현실 파악이 정확해야 한다. 제육 찾기는 고사하고 손에 쥐고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다. 도지사를 비롯해 각 시군의 단체장들과 의원들은 일반 시민들의 입장을 헤아려야 한다. 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자들의 것이 거의 여섯 배에 달한다는 보고가 다시 생각나는 지금이다. 시세를 느끼는 피부 감각이 똑같은 수야 없지만 이래서는 곤란하다. 제육을 찾겠다고 수차례 강조하고도 그만큼 결과물이 없으니 답답하다. 전북도민에게 제육찾기란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민들이 바라는 바 제육 찾기의 향방은 분명하다. 일자리 창출과 고용 안정과 미래 발전이다. 그런데 연구 개발비가 전국 대비 1%를 약간 상회하는 수준으로 지난 5년동안 계속돼왔더니 해도 너무 했다. 전북도는 매사에 제육을 미리 파악해야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제육을 제대로 옮겨주는 게 미래 비전에 힘을 보태는 것이다.

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.

