

건강 칼럼

허리디스크(요추 추간판 탈출증)-예방과 올바른 자세

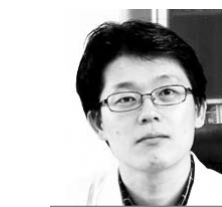
지난 시간에 이어 이번 시간에는 허리디스크의 예방에 대해 알아본다.

허리디스크(요추 추간판탈출증)을 예방하기 위해서는 무엇보다 올바른 자세 교육이 중요하다.

아래 그림에서와 같이 올바른 자세를 가지도록 하는데 특히 적절한 요추의 전만을 유지하도록 하는 것이 중요하다.

물건을 들 때에는 몸에 붙여서 들도록 하고 앉을 때에는 엉덩이를 의자에 붙이고 고관절(엉덩이관절)은 90°정도를 유지하도록 한다. 또한 오래 서 있을 경우에는 한쪽 발을 낮은 상자 같은 곳에 올려놓아서 요추의 전만을 유지할 수 있도록 한다.

허리디스크를 예방하기 위해서는 올바른 자세를 유지하는 것 외에



김 이 곤

구암한의원장

운동치료 또한 중요하다.

요추전만을 유지하는 운동으로는 수영이나 골프, 승마 등의 운동이 권장된다. 하지만 허리를 상당히 구부려야 하는 일이나 운동 즉 정원 가꾸기, 라켓볼, 테니스 같은 운동은 허리에 좋지 않다.

허리굴곡 운동은 추간판의 간격을

뒤쪽으로 넓혀 주고 추간공과 척추 후관절을 넓혀 주며, 복부와 엉덩이 부위의 근육을 강화시켜 줄 뿐 아니라 요추후관절을 부드럽게 만들어 줌으로써 추간판탈출증을 예방하는 효과가 있다.

이러한 형태의 대표적인 운동이 '일리암치 운동'인데, 이것은 발을

바닥에 대고 무릎을 구부린 채로 바닥에 누워서 상체를 약간 구부림으로써 복근을 강화하는 운동이다.

무릎 구부려 가슴에 대고 운동(Increase-chest exercise)으로 엉덩이관절의 신전근을 늘려주는 방법이나 무릎을 바닥에 대고 허리를 상하로 움직이는 맥켄지시 운동, 그리고 윗몸일으키기 등도 추간판탈출증 예방에 도움이 된다. 그리고 달리기보다는 많이 걷는 운동이 더 좋다.

하지만 이미 추간판탈출증이 발생한 환자에게 이러한 운동을 잘못 시행할 경우, 오히려 운동을 전혀 하지 않는 것보다 더 나쁜 효과를 나타낼 수 있다. 그러므로 반드시 의뢰진과 상담을 통해 자신에게 적절한 운동 방법을 안전하게 시행하는 것이 중요하다.

사건으로 보는 지구촌 소식

에스토니아 합창제에 모인 수많은 합창단



7일(현지시간) 에스토니아 수도 탈린에서 제150차 합창제가 열려 수만 명의 합창단이 모여 있다. 올해로 150주년을 맞은 이 합창제는 80년대 후반 50년에 달하는 소련의 점령에서 에스토니아가 독립하는 데 이바지한 '노래 혁명'에 영감을 주기도 했다. 5년마다 4일간 열리는 이 행사는 그들의 언어와 문화를 기념하고 130만 명의 발트 3국을 하나로 묶어주는 행사다.

독자제언

음주운전과 방조행위의 위험성

뉴스를 보면 음주운전으로 인한 교통사고를 많이 보게 된다. 목숨을 건 음주운전의 위험성은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 실제로 대부분의 운전자는 자신이 마신 음주량을 지나치게 과소평가하는 경향이 강하다. 실제 마신 양보다 적게 마셨다고 생각하거나 운전이 지장이 없을 정도로만 마셨다고 착각을 하게 된다. 그러나 마신 술의 양과 관계없이 음주 후 핸들을 잡는 행위는 목숨을 담보로 한 자살행위나 마찬가지이므로 절대해서는 안 된다.

실제 있었던 일이다. 후배와 같이 술을 마시다가 후배가 집에 잠깐 갔다 오겠다고 하자 자신의 자동차열쇠를 빌려줬다. 후배는 혈중알코올농도 0.147%의 만취상태에서 운전을 하여 차량 두 대를 들이받는 교통사고를 냈고, 무심코 자동차열쇠를 빌려준 선배는 음주운전 방조혐의로 약식 기소된 일이 있었다. 이처럼 자신도 모르는 사이에 음주운전 공범이 되는 경우가 많다. 술 취한 일행에게 자동차열쇠를 건네주는 행위가 범죄라는 인식이 부족하지만, 이 같은 행위는 형법상 방조범 규정에 따라 처벌되는 범죄행위를 일컫는다.

신체에 알코올이 흡수되면 안전운전을 위한 능력이 떨어지게 된다. 두뇌 작용이 느려져 신속하고 정확한 판단을 내릴 수 없게 되며, 잘못된 자신감을 갖게 하여 실제보다 운전을 잘한다는 착각을 불러 일으켜 더 위험한 운전을 하게 만든다. 또한 눈의 기능이 저하되면서 자신의 주행 속도와 다른 차량의 속도 및 다른 자동차, 보행자, 장애물 등을 판단하는 능력이 떨어지게 되고 핸들 조작과 동시에 교통신호를 보고 다른 차량의 움직임을 확인하는 등 운전이 반드시 필요한 동시다발적인 행동을 정상적으로 하기 어렵게 만든다. 가장 위험한 건 자칫 졸음운전으로 이어질 수 있어 큰 사고가 난다는 것이다.

아무리 강조해도 지나치지 않는 음주운전, 그리고 방조행위는 절대해서는 안 되는 행동임을 다시 한 번 명심했으면 하는 바람이다.

이진재 전주완선경찰서 교통안전계 경사

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다. (우)560-912 전북 전주시 완산구 서도송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

전북도의 예산 확보 역량 발휘 기대

지금쯤 전북도가 대도약을 위해 현저하게 솟구쳐야 할 때이다. 역량을 한껏 발휘해야 한다는 주문이다. 도민들에게는 속히 해결해줄기를 바라는 것이 있다.군산 경제를 다시 살리는 것이 그 하나이고 지역 탄소산업의 위치를 확고히 잡기 위한 작업이 또 하나이다. 때마침 군산에 플라즈마 기술연구센터 복합 연구동 건물 준공식이 있어 군산이 미래 플라즈마 기술 거점 도시로 지역을 발전을 견인하리라는 소식이 올라와 있다. 그것은 신산업 창출 등 미래 경제를 생각할 때 반가운 일이 아닐 수 없다.

전북도는 도민들의 열망을 받들어 더욱 지역 발전에 매진해야만 한다.여기 거듭 당부하거니와 전북도는 도민의 열망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 이같은 요구는 지난날 여러 번 했던 바이지만 지금은 정서가 다르다. 지역 발전 매진과 관련해 주민의 성격이 다르다는 이야기다. 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다.전북도는 군산 현대조선소 문제와 관련해 기다릴만큼 기다려왔다. 전북도는 이제 능동적으로 군산현대조선소

재가동에 힘을 실어야 한다. GM 공장 부지 활용 방안도 활발하게 논의해야 한다. 그리고 아울러 실직 후 일자리를 찾지 못한 이들에게도 관심을 가져야 한다.

전북도가 역량을 발휘해야 할 부분은 또 있다. 두루 잘 알고 있는 것처럼 도민들은 제3금융도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 돌아가는 현실은 그 반대이다.국민연금 기금운용본부에 대한 타지역의 흔들기가 아주 끝난 게 아니기 때문이다. 저들은 국내 보수 언론들을 통한 장난질로도 모자라 미국 언론까지 동원해 막장 드라마를 연출했다. 그리고 부산상공회의소도 전주 제3 금융도시 지정에 대해 격렬하게 반발했는데 그것은 지금도 여전히다.

전북도는 계속해서 실력발휘를 해야 한다. 전북도는 도민의 마음을 하나로 모아 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도가 저반에 좌익 부동의 정신을 말했었는데 그것은 지금 풀이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 좌익 부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드 시킨 모습을 보여야 한다.

공인의 자세를 지키는 것이 어려운가?

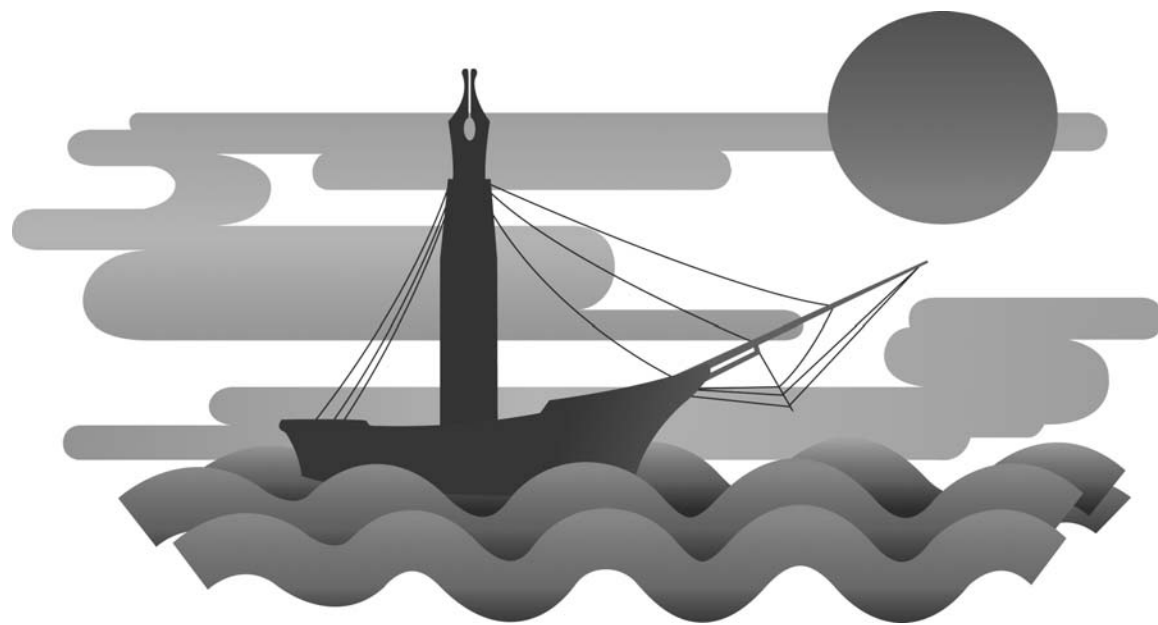
지역 살림을 맡은 단체장은 양심을 지키는 가운데 공인의 자세를 가다듬어야 한다. 선량이 모범이 되어야 한다는 것은 기본 상식이다. 그런데 우리 전북 지역에 그 기본 상식을 무시하는 이가 하나 둘이 아니다. 이것은 큰 문제가 아닐 수 없다. 저들 때문에 도민 전체의 명예가 땅바닥에 떨어지고 있기 때문이다. 단체장이 돼 가지고 안 좋은 뉴스를 만들어 내는 게 무슨 전통이라도 되는지 도민들은 한심스럽다는 표정이다.

도민 대다수는 지난해 몇몇 인사에게 있었던 비위 사실을 기억하고 있다. 그 잇따른 사퇴와 사과와 변명은 도민들이 보기에 매우 속상하는 것이었다. 이같은 언급이 새삼스럽다거나 엉뚱하다고는 다들 생각지 않을 것이다. 저번에 이항로 진안군수가 가슴에 수인번호가 달린 죄수복을 입고 두 손의 수갑을 가린채 항소심 선고 공판정에 들어가는 모습이 보도됐는데 그 2심의 자리에서 직위 상실형에 해당하는 선고를 받은 것이다. 비록 징역 1년에서 10개월로 감형되었다고는 하나 이항로 진안군수의 입장에서 달라진 것이 없는 셈이다. 모든 선량은 공인의 자세를 지켜야 한다고 거듭 촉구하는 이유가 또

있다. 이번에는 장영수 장수군수가 구설수에 오르고 있는 것이다. 구설수라도 보통 구설수가 아니라서 그 귀추가 주목되는 시점이다. 부인 명의 건물에 불법 건축물 특혜 혐의로 건축주와 건축사가 함께 검찰에 송치되었으니 말이다. 그리고 장수군 같이 가난한 지자체 입장에서는 막대한 할세라 할 수 있는 7천만원을 들여 관사에 입주한 사실도 드러나 이제저래 민축의 대상이 되고 있다. 서두에 지적한 그대로 도내에는 비위 사실이 적발돼 불명예를 당한 이들이 하나 둘이 아닌데 군수들이 어찌하고 그것은 반민교사의 뒤를 따르고 있는 지 한심한 노릇이다.

여기 다시 언급하거니와 모든 선량들은 행동거지며 일처리를 조심해야 한다. 풀이해보면 전북만큼 민축의 대상이 된 지역도 드물다. 여기 담연한 팔을 하거나 주민들에 의해 뽑힌 선량은 공인 중에서도 공인이다. 글자 그대로 주민들에 의해 선택된 양심이기 때문이다. 자신을 뽑아준 주민의 뜻에 반하는 짓은 처음부터 말아야 한다. 장수군 역시나 전북의 동부권으로 발전 현안이 산적해 있을 터인데 단체장이 거취가 불안정해진다다 입방아 대상이 되고 있으니 정말 딱한 노릇이다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.