

건강 칼럼

물리치료 등 비수술 치료, 근골격계 질환의 예방·개선에 효과적

일 자목 증후군, 목디스크, 석회화 건염, 관절염, 허리 디스크... 척추, 관절 부위에 발생하기 쉬운 근골격계 질환은 현대인들에게 결코 낯설지 않은 존재가 되었다. 과거 이러한 질환은 인체의 노화가 본격적으로 진행되는 중·장년층이나 노년층에게 발생하는 것처럼 여겨졌으나 최근에는 잘못된 자세와 운동 부족, 스포츠외상, 스마트폰의 잦은 사용 등으로 인해 젊은 청년층에서도 쉽게 찾아볼 수 있다.

이러한 근골격계 질환은 대개 초반에는 해당 부위의 불편함과 통증을 유발하며 시간을 지날수록 점점 악화되면서 통증의 강도가 세지고 일상생활을 영위하기 어려운 정도의 능력 저하를 보인다.

예를 들어 석회화건염의 경우에는 처음에는 어깨를 바늘로 찌는 듯한, 또는 콧속 찌르는 듯한 아픔이 느껴지다가 점점 팔을 움직이지 않아도 통증이 지속되며, 또한 통증이 사라졌다 나타나기를 반복한다. 방치하는 경우, 시간이 지날수록 발머다 통증이 더욱 심



장 재 원
울진 연세탄탄정형외과 원장

해져 잠을 제대로 이루지 못하는 데 수면장애로 인해 우울증이 생길 수 있을 만큼 그 강도가 강한 편이다.

이러한 통증을 계속 방치하면 삶의 질이 수직하락할 뿐만 아니라 일상생활을 제대로 이어가지 못하며 척추나 관절 부위가 심각하게 손상되어 수술이 불가피한 상황으로 전개될 수 있다. 수술을 받게 되면 마취, 출혈에 대한 부담이 생기고 수술 후 고통스러운 재활 치료를 받아야 하며 오랜 회복 기간을 거쳐야만 하기에 고통이나 만성질환자, 아직 사회 생활을 이어나가고 있는 직장인이나 학생이라

면 선택 치료를 결정하기 어렵다. 따라서 이러한 근골격계 질환이 발생했을 때에는 가급적 초기에 정형외과를 방문하여 적절한 비수술치료를 진행하고 질환을 초기에 바로잡아야 한다.

물리치료를 비롯해 체외충격파 치료, 도수치료, 주사치료 등 다양한 비수술 치료법이 존재하며 이들 치료법은 이미 질환으로 발전한 경우뿐만 아니라 질환의 시초가 될 수 있는 신체 불균형을 바로 잡는 데에도 도움을 주어 근골격계 질환의 예방에 활용할 수도 있다.

다만 치료법에 따라 그 효과가

달라지기 때문에 이를 고려하여 환자에게 꼭 필요한 방법을 선택해야 하고, 환자 또한 스스로 치료를 중단하지 말고 의료진의 지시를 성실하게 이행해야 한다.

물리치료 등 비수술 치료는 대개 몇 차례에 걸쳐 반복적으로 시행해야 치료 효과가 뚜렷하게 나타나는 경우가 많은데, 처음 1~2회 치료를 받아보고 통증이 덜 느껴진다는 이유로 더 이상 병원을 방문하지 않는 환자가 적지 않다. 하지만 충분히 필요한 치료를 다 받기도 전에 중단하면 증상이 개선되었다 하더라도 또다시 재발하기 쉬우므로 주의해야 한다.

풍부한 임상경험을 토대로 각 질환에 대한 치료법의 특성을 잘 이해하고, 환자의 건강 상태를 고려하여 복합적인 치료 계획을 수립하고 시행할 수 있는 의료기관의 도움을 받는다면 수술 없이도 충분히 근골격계 질환을 치료할 수 있다. 의료진과 환자가 긴밀하게 협력하여야 이러한 질환을 극복할 수 있으므로 늦기 전에 의료기관을 방문해야 한다.

사설

전라북도 노인회관 버스정류장을 신설하라

전주시 완산구 백제대로에 위치한 전라북도 노인회관 앞에 시내버스 정류장과 횡단보도 설치가 시급하다. 전라북도 노인회관은 화산체육관과 진북터널 중간 도로변에 있다.

그러나 시내버스 정류장이 너무 멀어 이곳을 찾는 노인들의 불편이 너무 크다. 어르신들은 대부분 시내버스를 이용하고 있다.

자가용 운전자들은 거의 없다. 평화중 쪽에서 오는 어르신들은 시내버스를 타고 일단 화산체육관에서 하차한 후 노인회관까지 걸어야 한다.

덕진동 방향에서 오는 어르신들은 중산공원에서 하차한 후 진북터널 입구 횡단보도를 건너 우회전하여 노인회관에 온다. 풀이갈 때는 더 불편하다. 화산체육관까지 걸어간 후 일단 횡단보도를 건너다.

그리고 다시 근영여고 건너편 정류장까지 걸어야 한다. 노인 걸음으로 10분 이상 소요된다. 노인회관은 연중행사가 많아 어르신들이 많이 찾는 곳이다.

당연히 노인 보행자가 많다. 특히 노인회관 내에는 노인지도자 대학이 연중 설치되어 있다. 노인지도자 대학에 다니는 어르신들은 대부분 70대, 80대, 그리고 90대까지 모두 교원자들이다. 이들은 모두 교통 약자들이다.

어르신들이 마음 놓고 편리하게 노인회관을 찾도록 해야 한다. 노인들이 안전하고 편리하게 길을 건널 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 노인회관 양쪽에 버스 정류장과 신호등 설치가 시급하다.

버스 정류장 설치 기준은 지자체장이 조례로 규정하거나, 버스 정류소 이용률 등을 고려하여 설정하고 있다. 그런데 지자체마다 버스 정류소의 설치 기준과 규정이 제각각 다르다. 문제는 일부 버스 정류소가 다중이용 시설과 거리가 지나치게 멀다는 점이다. 교통 약자들에게는 버스 정류장 위치가 매우 중요하다. 전라북도 노인회관 앞에 정류장 설치 문제를 적극 검토하기 바란다.

전월세 신고제 시행 문제

전월세 신고제 전면 시행을 놓고 관심이 증폭하고 있다. 6월 1일부터 전·월세 신고제가 시행되기 때문이다. 전, 월세 계약을 하면 30일 이내에 지자체에 신고해야 한다.

본격적인 시행을 앞두고 현재 일부 자치구에서 시범 운영 중이다. 지난 5월 19일부터 전·월세 신고제를 시범 운영하고 있는 경기도의 어느 자치구는 6월 전면 시행을 앞두고 문의 전화가 2배 정도 늘었다.

하지만 신고제를 아예 모르는 주민들이 아직 더 많다. 그래서 일선 행정복지센터에서는 확정 일자를 받으러 오는 임차인들에게 임대차 신고에 대해 설명해 주고 있다.

그리고 전월세 신고를 같이 등록해 주고 있다. 경기도 해당 자치구는 시범 운영 지역 5곳에서 임대차 계약을 등록한 건 지급까지 270여 건이 넘는다.

현장에서는 임차인 보호 측면에서 긍정적이라는 평가가 나오지만 집주인들의 우려 목소리도 여전하다. 특히 임대인들은 나

중에 세금에 관련된 데이터로 사용하지 않을까 우려하고 있다.

이제 전·월세 신고제는 수도권 모든 지역과 광역시, 세종시, 그리고 각 도의 시 지역에서 전면 시행된다.

보증금 6천만 원이나 월세 30만 원이 넘는 신규 계약 그리고 금액이 바뀐 갱신 계약이 신고 대상이다.

전·월세 계약 뒤 30일 이내에 임대차 계약서만 관한 주민센터에 제출하면 확정일자도 자동으로 부여된다. '부동산거래관리시스템' 사이트를 통한 온라인 신고도 할 수 있다.

신고하지 않거나 거짓 신고하는 경우, 최대 백만 원까지 과태료가 부과된다. 그러나 2022년 내년 5월까지의 계도 기간으로, 과태료가 부과되지 않는다.

고시원처럼 계약이 1개월을 넘지 않는 초단기 계약에 대해서는 과태료를 면제하기로 했다. 전월세 신고제 전면 시행이 과연 어떻게 정착될지 벌써부터 관심이 쏠리고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

홍콩, 텐안먼 박물관 재개관 '불허'... 3일 만에 폐관



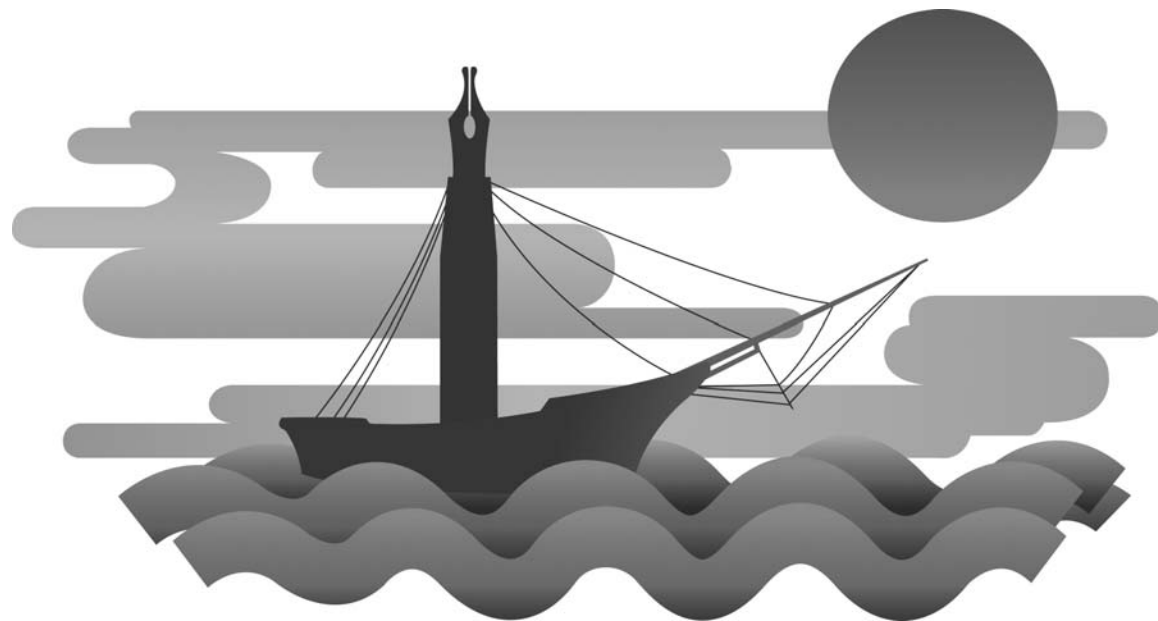
1일 홍콩의 '6·4 기념박물관'에서 한 관람객이 6·4 촛불집회 사진들을 관람하고 있다. 1989년 중국의 텐안먼 민주화운동을 기념하는 이 박물관은 지난달 30일 재개관했으나 당국이 공공 전시회에 필요한 자격증이 없다는 이유로 등으로 협정을 조사한 뒤 이날 다시 폐관됐다. 홍콩시민연합회가 건립을 주도한 이 박물관은 애초 4일까지 관련 사진 등을 전시할 예정이었다.

후지모리 대선 후보 반대 시위하는 페루 사람들



1일(현지시간) 페루 리마에서 게이코 후지모리 후보의 대통령 출마에 반대하는 시위가 열려 참가자들이 각종 손팻말을 들고 있다. 알베르토 후지모리 전 대통령의 딸인 후지모리 후보는 부패 혐의로 기소된 상태에서 오는 6일 대통령 결선 투표에서 경쟁 후보인 페드로 카스티요와 맞붙는다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.