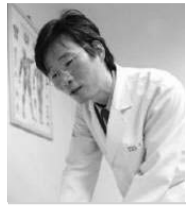


건강칼럼

허리·목 디스크, 수술만이 능사 아니다

겨울이 지나고 봄을 앞두고 야외활동을 계획하는 사람들이 늘고 있다. 특히 건강에 대한 관심이 높아지며 등산이나 자전거, 달리기, 배드민턴 등 운동이 큰 인기를 얻고 있다. 하지만 의욕이 앞서 갑작스럽게 몸을 움직이면 근육이나 관절에 무리가 가기 쉽다. 이로 인해 어깨나 목, 허리통증이 찾아오며 심한 경우 디스크까지 연결될 수 있어 주의가 요구된다.



유상호 유상호정형외과 원장

원해 정확한 검사를 받아야 한다. 목이나 허리 등 척추 인대가 늘어나거나 부분 손상된 후, 자연적으로 회복되지 못하고 악화된 상태로 유지되면 디스크나 협착증이 생기기 쉽다. 문제는 디스크 초기 증상을 가볍게 생각하여 치료시기를 놓치면 수술이 불가피한 상태로 발전할 수 있다는 것.

하지만 디스크 관정을 받았다고 해서 무조건 수술을 해야 하는 것은 아니다. 척추신경이 심하게 눌려 배뇨장애와 생활에 심한 제약을 받는 경우가 아니라면 비수술적인 프롤로 인대강화주사와 DNA 주사 치료를 충분히 효과를 얻을 수 있다. 프롤로 인대강화주사는 손상된

부위에 인체 무해한 고삼투압 주사액을 직접 주사하는 방법으로 이를 통해 인대가 재생돼 튼튼해지면 약해진 척추 근육의 균형을 잡아 디스크에서 벗어날 수 있다. 또한 DNA 주사요법은 혈관 내 섬유아세포나 플라젠과 같은 성장인자를 자극시켜 세포 증식과 치유를 촉진하며 인대를 튼튼하게 돕고 통증을 감소시킨다. 상태가 위급하다면 디스크 수술이 반드시 필요하지만 운동을 통해 통증으로 시작한 디스크는 대부분 주사치료를 호전될 수 있다. 또한 프롤로 주사나 DNA 주사 치료로 인대가 튼튼해지고 재생돼 척추체가 정상적으로 돌아오면 튀어나온 디스크도 일정 기간이 지나 자연적으로 제거될 수 있다.

독자제언

4·13총선, 투표로 국민의 힘을 보여 줘야

제20대 국회의원선거인 4·13총선이 한 달 여 앞으로 다가왔다. 작년 12월 15일 예비후보자등록을 시작한 당내 공천을 거쳐 최종 후보자 등록이 3월24일부터 이틀간 진행되며 31일부터 시작되는 13일간의 선거운동은 통해 경쟁 5개월간의 치열한 경쟁 끝에 드디어 4월13일, 지역과 우리나라를 이끌어 갈 인물이 새로 태어난다. 우리지역 전북에서는 총 10명의 국회의원이 선출될 예정이며 그 중에서도 남원·순창·임실 선거구에는 현재 총 12명의 예비후보자가 등록하며 전례 없는 치열한 경쟁구도를 보이고 있다. 이만큼 치열한 경쟁구도를 보이면서 국민들의 관심이 높아지고 있다. 그러나 지금까지의 선거 투표율을 보면 선거일은 '놀러가는 날'에 지나지 않는다. 최근에는 연예인과 스포츠스타 등 유명인사들이 SNS에 '투표인 증샷'을 올리며 홍보활동을 많이 하고 있지만 60~70년대 70~80%에 육박하던 투표율이 제19대 총선 54.2% 제18대 총선 46.1%를 기록하는 등 너와 나 둘 중 한명만 투표에 참여한 것으로 집계되며 점점 선거일은 '놀러가는 날'로 인식되고 있다. 우리나라를 포함한 경제협력개발기구(OECD)의 평균 투표율은 71.4%를 보

이며, 독일과 프랑스 등 유럽의 선진국의 경우 투표율이 80%에 육박한다. 특히 호주의 지난 2007년 하원선거에서는 94.7%라는 경이로운 투표율을 기록하였다. 이 수치에 비하면 우리나라의 투표율은 저조해도 너무 저조하다. 왜 이런 현상이 나타나는 것일까? 바쁜 일상에 치이고 경제가 침체되면서 선거일 하루를 바쁜 일상에서 벗어나 휴식일로 인식하게 되었다. 또한, 선거일 전후로 휴가를 내어 해외여행을 하는 사람들도 늘어나는 추세이다. 많은 사람들이 투표권은 국민이 행사할 수 있는 가장 강력한 무기라고 표현한다. "나 하나 투표 해봤자야"라는 생각은 구시대적 발상이다. 시대가 지나면서 지역 간 유동인구가 많아지고 이에 따라 지역감정이 많이 누그러지면서 후보자들에게는 한표 한표가 매우 중요해졌다. 실제로 최근 여러 선거에서 300여표 차이로 당락이 결정되는 등 아슬아슬한 결과가 많이 나오고 있다. 지금의 우리나라가 누구에게는 살기좋은 나라이고 누구에게는 살기힘든 나라이든 간에 이제는 본인의 소중한 투표권을 행사하여 국민의 힘을 보여줘야 할 때이다. 윤길중남원경찰서 지능범죄수사팀장

독자제언

우리아이들에게 꿈과 사랑을

요즘 심심치 않게 언론을 통해 사랑을 받고 자라야 할 아이들에게 차마 생각조차 하기 싫은 끔찍하고도 비극적인 일들을 종종 접하곤 한다. 아동학대도 모자라 생명을 앗아가는 패륜적이고 극악무도한 일들을 우린 어떻게 받아들여야 하는가! 그것도 남이 아닌 부모가 말이다. 사회가 급속도로 발전하면서 물질만능에서 오는 사회 병리현상이 나타나고 있다. 지난해 말 부모로부터 2년여 간 감금과 학대를 받아오다 가까스로 탈출한 인천 11세 아들은 경찰에 아빠를 처벌해 달라며 제발 집으로 돌려보내지 말아달라고 사정했다는 보도는 충격이었다. 어떻게 자기가 낳은 자식을 이렇게 동물처럼 학대할 수 있던 말인가! 아동학대 신고건수는 해마다 늘어

10년간 9만5천여건으로 2013년엔 만3천여건이 늘었고 이 가운데 5만5천여건은 아동학대 관정을 받았다는 통계를 보면서 얼마나 많은 우리 아이들이 소외 방치되고 있다는 사실을 모두가 알아야 한다. 이렇기 까지 많은 문제가 발견되었지만 문제점의 하나인 아동보호시스템을 완벽하게 재정비하여 지금도 어두운 곳에서 고통 받고 있을 우리 아이들을 찾아내 희망을 갖게 하고 있다는 것은 다행스러운 일이다. 또한 가정에서는 자녀를 사랑하며 보살펴주고 자녀에 대한 배려와 소통을 통한 공감대속에 하나의 인격체로 대하는 것이 중요한 것이다. 이제라도 경찰 등 몇몇 기관이 아닌 모두의 관심으로 우리 아이들에게 행복한 사회를 만들어줘 사랑이 넘치는 분위기를 만들어야 한다. 임정택 정읍경찰서 상동지구대장 겸감

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)500-912 전북 전주시 완산구 서노송동 588-80 승주빌딩 4층

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사설

청년 실업률 12.5%의 의미

통계청이 이번에 2월 고용동향'을 발표했다. 그런데 그게 매우 심각하다. 15세에서 29세까지의 청년 실업률이 12.5%로 지난 1999년 6월 이후 가장 수치가 높다. 어떤 사람들은 발표된 수치를 액면 그대로 받아들여 무슨 호들갑이냐고 말할지 모르겠다. 그러나 그게 아니다. 여기서 말하는 12.5%는 정말 심각하다. 아예 구직대상에서 제외된, 구직을 포기한 사람들을 말하는 것이니 말이다. 몇 주일이라도 일을 한 흔적이 있으면 실업자로 인정해주지 않는 게 오늘의 현실이다. 그러므로 청년 실업률 12.5%는 고용의 실태를 알려주는 빙산의 일각으로 보아야 맞다. 정부가 매년 2조 원이나 되는 거금을 쏟아붓고는 있지만 효과는 별무이니 보통 문제가 아니다. 정부를 따라 광역시도와 공공기관들이 청년 고용이 힘을 쓰고 있다지만 그게 말뿐이지 않다. 매우 답답한 일이다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규 일자리만 늘고 있는

작금이다. 그것도 아르바이트 같은 시간제 일자리 뿐이다. 그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 전북도의 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서선 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 비정규직 종사자들이 바라는 바는 고용안정이다. 미취업자들이 바라는 바, 취직자는 더 말할 것도 없다. 그런데 그 고용안정과 취직 자리가 매년 희망사항에 그치고 있다. 저번에도 말했거니와 도내 근로자 중에 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 역지사지해야 한다. 전북도는 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 서울과 경기 지역으로 떠나는 현실을 직시해야 한다. 고용환경이 매년 전국에서 꼴찌 수준이니 답답한 노릇이다. 고용현실이 전국의 밑바닥 수준이라면 분발해야 한다. 그런 뜨거운 모습을 전북도는 청년들에게 보여줘야 한다.

전북도, 농업경쟁력 더 강화해야

전북도는 농업 경쟁력을 강화해야겠다. 지역 농산물이 소비 시장에서 먹혀들게 해야 한다는 주문이다. 농업의 미래가 불투명하다 해도 소비시장을 조금씩 확보해 나간다면 미래가 어두운 것만도 아니다. 그래서 전북도에 당부하고 싶은 게 있다. 저번에도 말했던 거다. 지역 농가들의 고민을 좀더 덜어줘야겠다는 것이다. 도지사가 농생명 관련 산업의 발전을 도모한 게 한두 번이 아니라면 길 농민들은 잘 알고 있다. 그런데 지금 전북도는 아울러 생각해야 할 것이 있다. 엔화 고인 현상이 오래 가고 있기 때문이다. 수출 관계자들의 호소에 따르면 수출이 시장 때문에 지속되는 울며 겨자먹기라는 것이다. 전북도는 지금의 이 어려움을 당사자들만의 문제로 보아서는 안 된다. 전북도는 농업 경쟁력 강화를 위해서 무언가 힘을 써야 한다. 그런 노력이 없이 수출이 잘 되기를 바라는 것은 아무래

도 글썽하다. 전북도는 농업 경쟁력을 더 강화해야 한다. 전북도는 그동안 한국 농업의 선두 주자의 자리를 확실히 하겠다고 말해 왔던 터이다. 그런데 매년 확인해보면 소비 시장 확보가 덜된 채로 말잔치 뿐이라는 생각이 든다. 전북도는 도내의 농산물이 소비 시장에서 어떤 위치에 있는 지 알아야겠다. 국내 소비시장에서도 제대로 된 대우를 못받고 수출에서도 큰 이득을 못내고 있는 게 사실이 아닐까 싶은 물음이다. 전북도는 뛰어야 한다. 우리 지역은 전통적인 농도이다. 도내 농가들이 고통을 받게 해서 안 된다. 이농 현상이 어제오늘의 문제가 아닌데 방관하는 것은 모양이 안 좋다. 전북도는 시장 확보 외에도 소득작목의 다양화와 식품산업 쪽에도 신경을 써야 한다. 전북도는 농업 경쟁력 확보를 위해 보다 적극적인 행보를 보여줘야겠다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

