

건강 칼럼

디스크성 요통

허리는 사람이 바로 서 있을 수 있게 해주며 몸을 지탱하는 중요한 역할을 한다. 90%의 사람들은 살아가면서 요통을 경험하게 된다. 하지만 시간이 지나면 좋아지지 않거나 나이가 들면 당연히 생기는 것이라고 방치하는 경우가 많다. 그대로 방치하면 통증을 더욱 악화시킬 수 있으므로 무엇보다 원인에 대한 정확한 진단과 치료 및 관리가 중요하다. 디스크성 요통은 척추디스크의 퇴행성 변성으로 인해 발생하는 질병으로 40~50대 중년 이상의 연령대에서 많이 발생한다. 하지만 최근 생활습관의 변화, 흡연, 잘못된 자세 등으로 인해 젊은 환자들도 많이 늘어나고 있는 추세다. 디스크 변성이 진행되면 디스크 고유기능인 충격흡수 기능을 상실하게 되며 디스크 내의 압력을 높이는 자재인 바깥에 있는 자재, 앞으로 숙이는 자세에서 통증이 심해진다. 디스크성 요통은 디스크 내장증

(IDD), 퇴행성 추간판 질환(DDD), 분절 불안정증(segmental instability) 세가지로 분류된다.

▲디스크 내장증 섬유륜 파열로부터 시작되며 신경자극단백질이 유출돼 주변 척추신경의 신경 염증, 부종, 유착등을 일으킨다. 뿐만 아니라 다리로 연결되는 통증, 저림, 감각이상 등의 원인이 된다.

디스크 내장증은 디스크 변성의 초기 변화이며 흔하게 볼 수 있는 질환이다. 진단은 MRI상 검은 디스크로 보이는 수분이 없는 퇴행성 디스크 및 섬유륜의 균열등으로 진단할 수 있다.

▲퇴행성 추간판 질환 주로 50세 이상에서 나타나며 퇴행성 변화가 치료와 관리 없이 진행됐을 때 발생하는 질병이다.

진단은 추간판의 높이 감소, 종판의 경화(디스크가 뼈에 붙는 부위가 딱딱해지는 것-MRI상 변화가 확인된다.), 골극(osteophyte - 뼈가 자라나는 것)등을 보이며 디스크 내부에 진공부위가 발생 등의 소견으로 진단 할 수 있다.

▲분절 불안정 한 분절의 디스크를 중심으로 위아래 뼈가 어긋나거나 과도하게 꺾이는 상태다. 의학적인 표현으로는 추체간 과도한 전이, 회전을 말하며 방향에 따

라 척추 앞전위증, 측방전위증, 회전 아탈구, 측만증 등으로 나누기도 한다.

진단은 X선상 한 분절의 디스크를 중심으로 위아래 뼈의 배열과 움직임의 변화에 따라서 진단할 수 있다. 디스크성 요통 환자에게는 체중 감량과 금연, 가벼운 스트레칭, 걷기 운동, 수영 등의 운동이 도움이 된다.

지속적인 생활 습관 관리와 함께 적극적인 치료가 필수적인데 최근 관심을 많이 받고 있는 비수술 디스크 치료법으로는 신경성형술, 경막외내시경술, 펌스(FIMS), 풍선 신경유착박리술, 고주파수해감압술 등이 있다.

비수술 치료는 전신 마취 없이도 간단한 시술로 치료가 가능하며 시술 시간과 회복 기간이 짧아서 수술에 부담을 느끼는 고령 환자들에게도 적합한다는 장점을 가지고 있다.

퇴행된 허리 디스크를 정상으로 돌릴 수는 없지만 증상이 발생했을 때 적절한 진단 및 치료를 하고 꾸준한 관리를 한다면 통증 없는 허리를 유지할 수 있다.

김종훈

무릎병원 원장



독자제언

아동학대 신고 시 안전 확보·사회적 도움 줄수 있어

'부친 아동 시신 훼손사건', '여중생 시신 방치 사건', '40대 주부의 친딸 살해 후 안매장 사건' 들을 보면서 "어떻게 이런 일이 있을 수 있어!" 충격과 경악하면서 우리 주변에서 일어나는 일상적인 일이라고 생각하지 않는다. 우리는 '살마'라고 생각하거나 '나와 상관없다'라고 말을 한다. 우리의 착각일까? 무관심일까? 한국형사정책연구원 보고서에 따르면 2004년부터 2013년까지 전국 아동 보호전문기관에 신고된 학대 건수는 모두 9만5천여 건으로 하루 평균 26건에 이른다. 또한, 보건복지부 2014년도 전국아동학대현황보고서 가해자와 피해아동의 관계를 보면, 부모가 81.8%, 타인이 11.1%, 친인척이 5.6%, 기타 5.6% 순으로 나타났다. 이처럼

아동학대는 우리 주변에서 빈번히 일어나고 80% 이상이 가정에서 부모에 의해 일어난다고 있다. 물론 부모가 자녀를 훈육하는 것은 친권행사이다. 그러나 아이에 대한 신체적, 정신적 학대가 정당한 친권행사가 될 수 없다. 무엇보다도 훈육하는 부모조차도 자신의 훈육이 아동학대의 범주에 포함된다는 사실조차 모르는 경우도 있다. 또한 이웃·지역사회에서도 여전히 아동학대에 대해 무관심하거나 가정사라고 방관한다. 이제는 아동학대에 대한 부모와 지역사회 교육이 필요하고 아동학대가 자행되고 있는 가정을 살펴줄 수 있는 사회안전망으로써 이웃의 관심과 역할이 무엇보다 중요하다. 소재주 남원경찰서 대안파출소장 권위

독자제언

학교폭력 가중처벌로 행동에 대한 책임지도록 해야

학교폭력예방 및 대책에 관한 법률 제 2조에 의하면 학교폭력이란 학교 내·외에서 학생을 대상으로 발생한 상해, 폭력, 감금, 협박, 약취·유인, 명예훼손·모욕, 공갈, 강요·강제적 심부름 및 성폭력, 따돌림, 사이버 따돌림, 정보통신망을 이용한 음란폭력 정보 등에 의하여 신체·정신 또는 재산상의 피해를 주는 행동 모두를 학교폭력이라 정의한다. 최근 학교폭력의 특징은 주로 중학생의 비율이 가장 높게 발생하나 초등학생에 의한 학교폭력도 증가하는 등 최초 발생연령이 저연령화 되고 있다. 특정 상대만을 대상으로 계속적, 집중적으로 폭력을 행사하는 경우가 많고 가해학생은 일부 학생들만 국한되는 것이 아니라 상당수 소그룹이 집단으로 폭력을 행사하는 행태로 변화하고 핸드폰의 보급으로 SNS나 문자등을 통해 교묘한 방식으로 집단적으로 괴롭히는 등 언어, 정서적 폭력이 증가하여 학교폭력이 일상화, 장기화되어가는 추세이다. 학생들은 왜 학교폭력을 하는 걸까? 청소년폭력예방재단의 조사를 통해

이 이유를 물어보니 1위는 40.2%로 장난을 꾀었고 다음 2위는 23.1% 이 유없는 폭력을 3위는 12.2% 오해와 갈등을 겪었다. 이는 사소한 괴롭힘이나 장난, 오해가 친구 간 서로 존중하지 못하고 차별과 폭력을 낳는 것이다. 학교에서부터 학생들을 존중하고 대화와 타협으로 갈등을 해결하는 방법을 가르쳐야 하고 다른 사람을 존중하며 인권을 침해하는 부당한 요구를 거절할 수 있는 인권교육을 실시, 실천하여야 할 것이다. 또, 전담지원기관인 학교전담경찰관, 학교폭력신고상담센터 117, 휴대폰문자 #0117, 인터넷Wee센터비밀게시판의 기관을 통해 치유 치료를 강화하여 힐링캠프, 멘토링 등 프로그램과 보호를 통해 극복할 수 있도록 하고 가해학생에게는 정학 및 퇴학 전 대안교육의 기회를 제공 올바른 길로 유도되도록 이끌어야 할 것이다. 하지만 학교폭력이 지속적으로 발생하면 가중처벌을 두어 행동에 대한 책임을 질수 있도록 해야 한다. 양예리 남원경찰서 중앙지구대 순경

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)590-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

정규 일자리 창출 여전히 저조

정규 일자리 창출이 여전히 저조하다. 전북도와 공공기관들이 마음을 쓰고 있다고 말하고 있는데 믿음이 가지 않는다. 오히려 예전보다 못하니 하는 말이다. 정규직이 늘기는 고사하고 비정규 일자리와 아르바이트 수준의 시간제 일자리만 넘쳐나고 있다. 이례서는 곤란하다. 그래서 다시 알아보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속 말이다. 그 일자리 창출을 말로만 해서는 곤란하다. 전북도는 관심과 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 비정규 취업자들도 버리는 바는 취직과 고용안정이다. 그런데 그 취직과 고용안정이 어떤 희망사항에 그치고 있다. 그래서 일자리 창출 못지 않게 일자리의 질도 관심의 대상이 되어야 한다. 정말이지 취업자들의 눈높이에 맞는 새로운 직종의 창출이 아쉬운 것이다. 도내 근로자 중 40%가 넘게 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제다. 고용 현실이 이런데도 고민

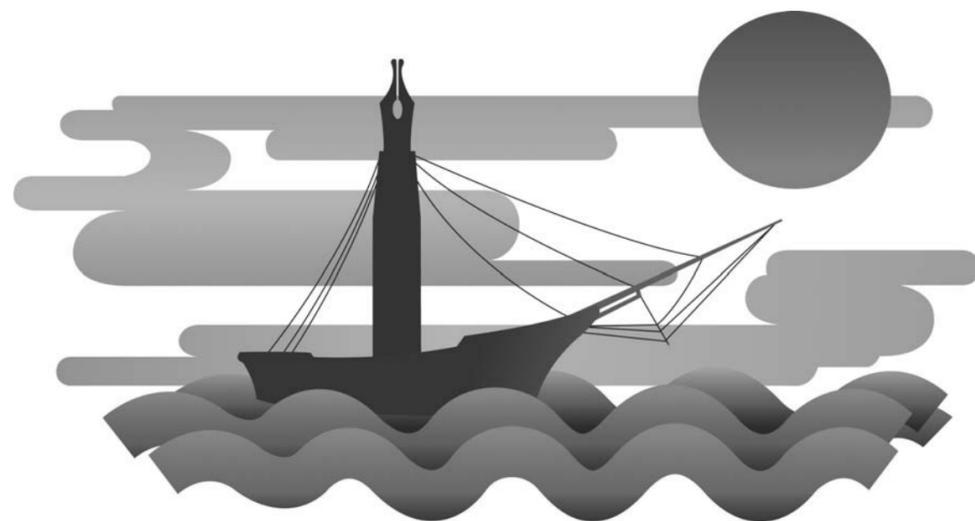
하지 않는 것은 많이 안된다. 일자리 구하기에 목마른 젊은이들을 역지사지해야 한다. 요즘 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소이다. 전북도는 잘 생각해야 한다. 이제 일자리 마련과 관련해서 스스로 점수를 매기는 식의 발표는 합당치 않다. 전북도는 지역 일자리의 수준을 냉정하게 평가해야 한다. 도내 젊은이들이 일자리를 찾아서 서울과 경기 지역으로 가고 있는 안타까운 현실을 직시해야 한다. 일자리 창출이며 고용 환경이 전국에서 매년 꼴찌 수준인 것은 부인할 수 없는 사실이니 말이다. 현재 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 큰 문제이다. 지역의 고용 현실이 전국의 밑바닥 수준이라면 분발하고 분발해야 한다. 그런 모습을 전북도와 각 지자체는 보여주어야 한다. 비정규직이나 시간제 일자리에 종사하고 있는 이들의 입장을 말로만 이 아니라 진실로 고민하라는 당부이다.

학교 주변 정화 계속 신경써야

학교 주변 정화에 계속 신경을 써야겠다. 도내 어떤 학교들은 주변의 환경이 아직도 좋지 않다. 학교 주변 정화는 한 때만 하고 그칠 게 아니다. 학교 주변의 정화는 꾸준해야 한다. 학교 주변이 여수선해가지고는 면학 분위기가 좋을 까닭이 없다. 학교 주변 정화에 항상 마음을 두어야 한다. 학생들의 정신 건강을 위해서도 정서 교육을 위해서도 학교의 주변 정화는 중요하다. 학교 주변 정화에 교사들은 물론이고 일반 성인들도 인식을 같이 해야 한다. 학교 주변 정화 작업에 두루 협조해야 한다는 이야기이다. 그리고 학교 주변 정화화는 한두 번 해가지고는 부족하다. 지금도 어떤 학교의 주변에는 학생들의 면학 분위기를 해치는 업소가 적지 않다. 전북 경찰이 저번에 합동 단속을 벌인 결과 많은 유해업소를 적발한 걸 보아도 그럴 알 수가 있다. 그런 업소들이 초등학교나 중고등학교 인근에서 성업 중이라면 문제가 있다. 미성년은 성

년과 구분이 돼 마땅하다. 대학교 주변처럼 돼서는 안 된다는 지적이다. 다시 말하거나 학교 주변 정화는 꾸준해야 한다. 일반 유해업소만이 아니라 학생들에게 사행심을 부추키거나 조장하는 업소가 새로 생길 수도 있으니 말이다. 학교 주변에 게임장이 많다는 것은 말이 안 된다. 학교 주변이 어지러우면 학생들을 단속한다고 해도 문제가 발생할 수 있다. 학생들이 차분히 공부에 전념할 수가 없을 뿐더러 자제력이 약한 학생들은 악영향을 받기 마련이다. 그래서 여기주고 싶은 말이 있다. 도교육청과 일선 학교들은 학부모의 입장에서 학교 주변 정화를 말해야 한다. 앞으로 경찰 당국도 단속에 나설 경우에는 그 점을 상기해 주었으면 한다. 학생들의 학업 분위기를 진작시켜야 학교 주변이 어지러워서는 곤란하다. 그러므로 기성세대들은 학생들을 자녀처럼 여기고 학교 주변 정화에 계속 마음을 써야 한다.

전주매일 전자신문 www.jmaeil.com



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 행태를 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