

건강 칼럼

디스크로 오인하기 쉬운 후관절 증후군

**최** 근 필자의 병원으로 내원한 A씨(42세, 여)는 주기적으로 허리통증을 느끼고 있는데, 과도한 업무와 잦은 야근에 병원 갈 시간이 없어 파스를 붙이고 약을 먹으며 허리통증이 차츰 좋아지리라 생각하며 지내왔다.

하지만 갑자기 극심한 허리통증이 발생하자 허리디스크를 의심하고 병원을 찾았지만 허리 검사 결과 후관절 증후군으로 진단받았다.

후관절 증후군은 생소한 질환명일 수 있으나 허리 통증 환자의 많은 비중을 차지하는 질환이다. 척추의 후관절은 척추 뼈 뒤쪽에서 뼈와 뼈를 연결해주는 작은 관절이다. 척추의 앞쪽에서는 디스크가 쿠션 작용을 해 척추를 지탱한다면 후관절은 척추 뒤쪽에서 지지대 역할을 하는 관절이다.

A씨처럼 평상시 바르지 않은 자



**최정근**  
체육통증의학과 강동점 원장

세로 장시간 앉아 근무하는 경우 후관절의 손상으로 인해 발생하는 후관절 증후군이 나타날 수 있다.

흔히 초기 근육통이라 생각해 증상을 가볍게 여기고 방치할 경우 허리를 똑바로 펴는 자세에서도 극심한 통증이 나타날 수 있으며 디스크 퇴행성 질환으로 까지 이어질 수 있다.

후관절은 단순 근육통이나 허리디스크 질환과 오인하기 쉬워 초기

후관절 신경 차단술을 시행해 진단과 염증 치료를 한다. 신경차단술의 경우 비수술치료로 빠른 증상 호전을 기대할 수 있다.

우리나라 국민의 상당수는 허리통증을 경험한다. 허리통증이 모두 허리 디스크에서 나타나는 생각에 수술을 생각하기 쉽지만 후관절 증후군처럼 다양한 질환이 있는 만큼 초기 적절한 진단과 치료가 매우 중요하다.

허리 통증의 통증치료는 정확한 진단과 환자 맞춤형 치료가 필요하다. 또한 허리 통증으로 치료 받은 경험이 있을 경우 어느 정도 통증이 조절된 후 생활 습관 변화나 허리 근육 강화 운동과 함께 척추인대 강화치료인 프롤로 치료도 많이 이뤄지고 있다.

프롤로 치료는 손상된 인대나 힘줄 조직이 빠르게 재생되도록 도와주는 치료로 퇴행성 변화에 효과적인 치료이다.

하지만 가장 중요한 것은 생활에서의 변화다. 허리 건강을 위해 좌식생활보다는 일상생활을 하는 것이 좋으며 의자에 앉을 때는 반드시 등받이에 허리를 기대어 앉는 것이 좋다.

평상시 바른 자세와 꾸준한 스트레칭과 운동으로 허리 건강을 유지하는 것은 선택이 아닌 필수다.

독자제언

초보운전자를 위한 교통법규 알기

운전을 처음 시작한 초보 운전자들은 사고 발생 가능성이 높고 교통법규에 대한 인식이 확립되어 있지 않아 초보 운전자들은 다음 사항을 준수해야 한다.

첫째 차량 운전시 반드시 올바르게 안전띠를 착용해야 한다. 단거리 운전을 하더라도 반드시 착용하는 습관을 길러 사고발생시 소중한 생명을 지키는 생명벨트라고 인식해야 한다.

둘째 비보호 좌회전시 적색 신호에서는 좌회전을 해서는 안되고 녹색 신호시 반대편에 차량이 지나가고 난 뒤에 좌회전을 하여야 한다.

셋째 각종 행사나 차량 정체시 교통경찰관이 수신호를 하는 경우 이때는 신호등의 신호보다 경찰관의 수신호가 우선이므로 당황하지 않고 수신호

에 따라 진행해야 한다.

넷째 직진 및 우회전 차선에 있을시 뒷차가 경적을 울린다고 할 땐 앞쪽으로 이동해서는 안되고 차량 신호에 따라 진행해야 한다.

다섯째 회전교차로 진입시 회전하고 있는 차량이 우선 통행권이 있으며 차량이 진행한 후 방형지도를 조작 후 신속히 진입해야 한다.

여섯째 고속도로 지정차로제 준수이다. 보통 승용차는 2차로로 진행을 하며 1차로는 추월차로로 차량을 추월한 후에는 다시 2차로로 복귀해야 한다.

도로의 원활한 소통과 안전한 교통문화 정착을 위해 항상 교통법규를 준수하고 안전운행을 해야 할 것이다.

박규선 교정경찰서 교통관리계

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

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

독자제언

농사철 빠른 전력공급은 여유 갖고 신청해야

매년 겪는 일이지만 이 맘 때면 농사철을 앞두고 농사용 전기신청 후 신속하게 전력을 공급해 달라는 요구가 이어지고 있다.

농민들의 사정을 들어보면 그럴만한 이유가 있지만 한꺼번에 일시적으로 전기신청이 몰리다 보니 농민들이 원하는 때 전력공급이 쉽지 않은 것이다. 그럼에도 불구하고 한전에서는 농민들에게 최대한 빠른 기일 내 전력을 공급하고자 긴급 자체 조치 등을 통해 농작물 피해를 최소화 하는데 최선을 다하고 있다.

농사철 전기사용에 대한 유익한 정보를 몇 가지 알려 드리고자 한다.

농사용 전기신청은 미리 미리 여유있게 하자.

농사용 전기는 3월부터 10월까지 주로 사용되며, 특히 5~6월은 본격적인 영농철로 모내기용 물대기와 농작물 성장을 돕기 위한 관정용 전기신청이 급증하고 있다.

그런데 농사용 전기를 신청할 경우 전주를 세우거나 변압기 설치 등의 공사로 인해 20일 인력의 공사기간이 소요된다.

이때 많은 농민들이 한꺼번에 전기를 신청하므로 소요 기간은 늘어 날 수밖에 없어 전기를 사용하고자 할 때는 1개월 전에 미리 신청해 주기 바란다. 농사용 전기 사용 시 이러한 해 주시기를 바란다.

농사용 전기로 가전제품과 가정용

정미기 등 용도 이외로 사용하게 약종별 위반 사례로 적발되기도 한다. 농사용 전조기는 본인인 생산한 농산물만 가능하며 위탁 전조는 안 된다.

농사용 전기를 주택 구내로 연결하여 사용하는 경우가 있는데 이는 위약이며, 적발 시 위약금 배상 및 단전 조치로 이어질 수 있음에 유의해야 한다. 무엇보다 농사용 전기를 주택 구내로 사용 시 콘센트 없이 전력량계 2차에서 직결하여 사용하다 안전사고로 이어질 수 있음에 특히 유의하자.

무분별한 농사용 전기사용은 국가 에너지의 손실을 초래한다.

전기는 기본적으로 발전기를 통해 생산되는데 주 원료는 원유이다. 우리나라는 원유가 한 방울도 생산되지 않는 나라로 수입한 원유를 전기 에너지로 대체하는데 국가적으로 약 1조(KD) 발표)의 손실 발생이 불가피한 실정이다.

예를 들어 200평 비닐하우스에 경유 보일러 사용 시 시간당 8.618원인 소요된다면 전기난방을 사용할 경우 에너지 손실은 시간당 약 2배로 급증한다. 농사용 전기요금이 저렴하지만 제대로 사용하지 않을 시 그만큼 에너지 손실은 증가되므로 사용자의 지혜로운 사용 선택권을 행사해 주시기를 바란다.

한전 전북 전력공급부 배전장차장 김효열

사설

문제인 정부의 공공일자리 81만 개 창출

문제인 대통령이 '공공 일자리 81만 개 창출'을 약속하면서 사회적으로 큰 관심이 쏠리고 있다. 공공일자리 81만 개 창출은 예전에 없던 큰 규모라서 그에 대한 반응이 뜨겁다. 그런데 조금만 생각해 보면 그 81만 개의 공공 일자리는 게 만족스럽지 못한 게 사실이다. 공무원직을 제외한 공공 일자리라는 게 '임시계약직' 아니면 '일회성'이기 때문이다. 문제인 정부가 일자리 창출을 최고 우선 순위로 두고 있는 게 고맙기는 해도 한계는 있구나라는 생각을 떨칠 수가 없다.

그래서 전북도는 더욱 능동적일 필요가 있다. 전북형 일자리 창출을 미리 생각해두고 있어야 한다는 주문이다. 일자리 창출과 관련해서 문제인 정부의 뜻에 따르되 도내 미취업자들을 위한 일자리가 보다 탄실해야 한다. 그래서 전북도가 오늘날까지 보여준 그 일자리 마련 행보에 대해 물어볼 것이 있다. 또다시 일자리 창출의 성과가 궁금한 것이다. 일자리 창출을 위하여 노력하고 있다는 말과 반비례하여 관청은 일자리가 오히려 예전보다 줄었다는 불

만이다.

다시 말하거나 임시계약직이나 일용직 시간제 일자리는 곤란하다. 전북도는 미취업자들의 정서를 헤아려야 한다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 가는 것인지 궁금하다고 거듭 물어보는 것은 그래서이다. 전북도는 일자리 창출에 열정을 가져야 한다. 미취업자들은 말할 것도 없고 시간제 취업자들도 바라는 바는 한결같다. 정규 일자리와 고용안정이다. 본보는 사실을 통해 도내 근로자의 40%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제라고 말한 바 있다.

전북도는 관청은 일자리 구하기에 목이 마른 젊은이들을 생각해 야 한다. 관청은 일자리를 어떻게 하면 더 많이 늘릴 수 있을지 고민해야 한다. 도내에 일자리다운 일자리가 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 무언가 보여주기 위해 나서야 한다. 그런 모습을 각 시군 지자체도 함께 보여주어야 한다. 도내 젊은이들의 40%가 이 지역을 떠나 살고 있다는 오늘이다. 전북도는 젊은이들의 그같은 정서를 심각하게 받아들여야 한다.

발전 현안 사업들에 힘을 집중해야

전북도는 지역 발전을 약속한 사업들에 주목해야겠다. 구체적인 진전이 있어야 한다는 지적이다. 지역 발전을 약속한 현안들이 오래도록 소외된 채로 있는데 답답하다. 속도감 있는 작업이 없이 세월만 흘러 보내서는 안 된다. 지난날 정부의 눈치를 보다가 한 두번 건의 해보고 안 되면 뒤로 물러나기 과연 몇 번이었는가. 그래서 여러 번 주문했던 것을 여기 또 반복한다. 지금이야말로 지역 발전을 위해서 힘을 낼 때이다.

무슨 현안이고 구체적인 움직임이 있어야 한다. 지역 발전 의지를 행동으로 보여야 한다는 이야기다. 발전을 견인시켜주리라던 새만금 사업만 해도 그렇다. 전북도가 새만금 사업을 위해 속도를 내겠다고 말은 하고 있지만 미덥지 않다. 새정부도 그렇다. 후속책을 내놓으며 껌걸음을 보일 거라고 말하고 있지만 아직은 미덥지 않다. 그게 다 민심도용 대답 정도 로 밖에 달리 들리지 않는다. 이처럼 시큰둥한 반응을 보이는 까닭이 있다. 대통령이 국무총리더러 군산조선소 문제 해결을 위해 특명을 내렸지만 지금까지 그 내용을 알 수가 없는 까닭이다.

그렇다. 전북도는 그 누구보다도 먼저 지역발전 현안 사업에 힘을 쏟아야 한다. 전북도는 지역 발전을 위해서 역량을 온전히 발휘를 해야 한다. 전북도는 정면이지 뭔가를 보여주어야 한다. 예전처럼 행보가 수동적이거나 미지근해서는 곤란하다. 도민들이 기대하는 것은 큰 데 매번 그에 못 미치고 있었으니 유감이다. 최근에 새만금을 새정부의 일자리 창출기지로 활용하자는 말들이 나오고 있는데 전북도는 그에 대해 능동적인 행보를 보여서 두 마리 토끼를 잡아야 한다. 그것은 바로 전북형 일자리 창출과 새만금사업의 속도 빠른 추진이다.

전북도는 우리 지역이 다른 지역보다 뒤처지고 있음에 대해 고민해야 한다. 현안사업 소외 문제를 언급할 때마다 했던 말을 또 하거나 전북도의 책임은 막중하다. 전북도는 지역발전 사업들을 반드시 추진시켜야 한다. 그러려면 전북도는 끈덕지게 정부 부처를 설득해 나가야 한다. 도민들은 전북도가 역량을 온전히 발휘해주시기를 고대하고 있다. 전북도는 도민의 기대에 부응해 힘을 더욱 집중시켜야겠다.

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.

