

건강 칼럼

바른 자세 이용한 한의학적 허리디스크 치료법

주 위에 보면 허리를 치료하는 병원들이 많다는 것을 실감할 것이다.

주위를 돌아보면 한방, 양방 할 것 없이 허리를 전문으로 치료한다는 병원들이 눈에 띈다. 또한 추나요법, 침요법, 약침요법, 봉침요법, 각종 시술요법, 신경차단요법, 수술요법 등 치료법도 많이 소개되고 있다.

그만큼 허리의 통증이 많다는 얘기도 된다.

가법계는 허리를 빼듯하여 통증을 호소하는 것부터 디스크가 튀어나와 신경을 누르는 허리디스크까지 다양하게 허리의 통증을 호소한다.

이렇게 허리의 통증을 치료하지만 요통으로 고생하는 사람은 줄지 않는 것도 문제다. 아마 대부분의 사람들은 일 년에 한 두 번은 요통으로 고생을 하기도 한다. 요통은 여러 질병 중에 감기, 소화불량 등과 함께 가장 많은 걸리는 병종의 하나다. 이것을 나르거나 잠을 잘 못 자거나 갑자기 무거운 물건을 들다보면 요통을 호소하게 된다.

대부분의 경우는 약간 고생을 하다가 하루 이를 쉬고 물조리를 하면 낫는 경우가 많지만 간혹은 통증이 극심하여 고생을 하는 경우도 있다. 요통은 이름 그대로 허리가 아픈 것을 말하는 증세로 단순히 허리만 아픈 경우에는 단순한 요통인 경우가 많다. 그러나 허리가 아프면서 다리가 뻣기고 저리고 통증이 오는 경우, 허리의 통증을 없애면서 다리의 통증과 저린 증세가 오는 경우에는 허리의 디스크가 볼거져 나와 다리로 내려가는 신경을 누르는 경우로써 허리디스크의 증세를 의심할 수 있다.

▲ 집에서 확인할 수 있는 방법은

없을까?

허리디스크와 단순한 요통을 구별하는 방법은 환자를 바르게 누이고 다리를 쭉 펴게 한 후에 한쪽 다리씩 다리를 굽히지 않고 올려본다. 정상인 경우는 80도 이상 올라가나 디스크인 경우에는 70도 이하에서 다리가 뻣기는 증세를 느낀다. 올라가는 각도가 작을수록 증세가 심한 경우로써 허리디스크를 의심해 볼 수 있다.

▲ 디스크수술은 해야 하는가?

디스크의 증세는 요추의 추체사이에 있는 말랑말랑한 디스크가 섬유륜을 뚫고 나오려고 팽창이 되거나 섬유륜을 뚫고 나와 터진 것이다.

초기의 상태는 아주 심한 통증을 호소하게 된다. 이때에 환자들은 두 부류로 나뉜다. 한부류는 수술을 해 치료하는 부류이고 다른 부류는 통증이 심하여도 버티어 내는 사람이다. 어느 것을 선택을 하던지 환자의 선택이다.

수술을 하는 경우에는 수술이 잘 되면 당장은 통증이 없어질 수 있다. 튀어나온 디스크를 제거하기 때문이다. 그러나 항상 수술 후의 부작용도 생각해야 한다. 직접 디스크를 제거하면 통증을 일으킨 원인은 제거 될 수 있다.

그러나 전체적인 척추체형이 변하

지 않고 압력이 계속된다면 디스크 수술을 한 부위의 위, 아래로 다시 디스크의 증상이 나타날 수 있다. 체형이 바르지 않아 발생한 압력을 받아 디스크가 터졌는데 압력을 제거하지 않고 터져나온 디스크만 제거를 하면 그 압력이 위아래의 디스크에 압력이 집중이 되어 디스크가 다시 터지는 것이다.

▲ 디스크를 수술하지 않고 치료할 수 있을까?

한의학적으로 디스크의 치료가 가능하다. 한의학적인 입장에서 척추의 구조를 바르게 잡아주는 것이 필요하다. 허리디스크는 바른자세에 서는 증세가 나타나기 힘들기 때문이다. 디스크는 먼저 체형의 균형이 깨지면서 압력이 허리의 한곳에 모이면 디스크가 압력을 견디지 못하고 튀어나오는 것이다. 반대로 생각을 한다면 불균형한 체형을 바르게 잡아준다면 디스크에 가해진 압력이 줄어들게 된다. 압력이 줄어들게 되면 볼거져 나왔던 디스크가 조금씩 들어가기 시작을 하는 것이다. 당장은 아플 수 있지만 어느 순간에 디스크가 들어가면 갑자기 좋아지는 것을 많이 볼 수 있다.

▲ 디스크가 터져 나온 것은 어떻게 될까?

디스크가 섬유륜을 빠져나와 척추강 사이로 흘러내린 것은 시간이 지나면 자연히 없어진다.

인체의 심비로움이라고 할 수 있다. 흘러내린 디스크를 이물질로 인식을 하여 잡아막혀 없어지는 것이다. 실제 환자 중에 디스크가 흘러내린 분이 치료를 하여 호전이 되어 MRI를 찍어보니 깨끗하게 없어진 것을 확인할 수 있었다. 예전에는 디스크가 흘러내리면 수술을 하여 없애야 된다고 생각을 했으나 인체는 심비로움 이물질로 인식을 자연정화를 한 것이다.

그러나 문제가 하나있다. 바로 치료하는 동안의 통증이 심하기 때문에 어떻게 버티어 내는가가 문제다. 상당수의 디스크환자들은 통증을 견디지 못하고 수술을 하는 경우가 많다. 초기의 1-2주만을 잘 견디어 낸다면 바른 자세를 만들어 허리디스크를 치료할 수 있다. 그리고 퇴행성변화가 심하거나 척추협착증이 여러 곳에 많이 있는 경우에는 환자의 상태에 따라 결과가 달라진다.

▲ 한의학적인 치료법은?

바른자세를 잡아주는 방법이다. 척추분석용 X-ray와 적외선을 이용한 피부온열검사(적외선체열진단)를 이용하여 경추, 요추, 흉추, 골반, 턱관절의 균형을 보아서 어느 부분의 문제로 인하여 디스크가 나왔는지 분석을 한다.

분석후에 개인별 바른자세의 방법과 운동법을 알려준다. 디스크의 원인에 따라 침, 물리치료, 추나요법, 약침요법, 봉침요법, 매선요법, 골교정요법, 근육이완법, 온열요법, 침도요법 등의 다양한 치료법으로 디스크를 비수술적인 방법으로 치료하고 있다.

사설

연말 빈곤층과 함께 가야 한다

연말을 맞이해 생각이 많다. 한겨울 영세한 빈곤층들의 형편 때문이다. 그들의 고달파 하는 소리가 조금은 수그러들었지만 그래도 아주 없는 것은 아니다. 지금도 광활해 하는 목소리가 들리고 있는 것이다. 그래서 전북도와 각 시군 지자체에 주고 싶은 말이 있다. 직접적인 관련은 없지만 영세한 이들을 위한 복지에 무한 책임을 느껴야겠다. 연말이면 늘 말해왔던 대로 함께 가야 한다는 주문이다.

점주시 덕진구 종합경기장 사거리에는 사랑의 온도탑이 시선이 가는 요즘이다. 예년과 달리 사랑의 온도탑이 미지근한 까닭이다. 영세한 빈곤층을 위한 마음이 식어버린 게 역력한데 전북도와 전주시가 다시 열기를 풀어줄려야겠다. 사랑의 온도탑이 제대로 미지근한 상태로 있어서는 곤란하다. 어떻게 내달일까지 목표한 금액이 모아지겠냐고 딱연하게 기대를 걸어서는 안 된다. 지난날 모아진 돈을 유용한 이들이 실망스럽게 하고 분노케 한 것은 사실이다. 그래도 빈곤층을 관심밖으로 밀어낸 채 방관하는 것은 바르지 않다.

도내에는 영세한 빈곤층 말고도 가난한 이들이 많다. 근로 빈곤층들이 바로 그들이다. 그들의 당면 문제는 먹고 사는 일이다. 그런데 그들은 지금, 일자리승계 불안이며 물가 인상 때문에 고민이 깊어지고 있다. 전북도가 근로 빈곤층을 살펴야 하는 이유이다. 늘 말해왔던 거 아니냐며 흘러 들으려고 해서 안 된다. 근로 빈곤층을 챙기는 것은 미담한 일이다. 민생경제를 살려야 한다는 주문은 상투적으로 하는 말이 아니다. 민생경제 살리기는 곧바로 전북의 미래가 걸린 문제이기도 하다.

전북도는 그동안 민생 경제를 살리기 위해서 꾸준히 노력했다. 그래도 뜻했던 만큼 성과를 거두지 못 한 것이 사실이다. 민생경제에 초점을 맞추겠다고 여러 번 말했지만 그 성취라는 게 결코 쉬운 게 아니다. 지갑 얇은 근로 빈곤층의 소비 심리가 위축된 이때, 민생 안정은 우선순위가 왜 마땅하다. 우리 지역은 다른 광역시도보다 빈곤층의 비율이 높다. 갈수록 추위되는 연말에 빈곤층 돕기 심박으로 밀어낸 채 방관하는 것은 바르지 않다.

발전 프로젝트를 계속 다듬어야

전북도는 연말에도 발전 프로젝트를 다듬어야 한다. 지역 발전을 중심 주제로 삼고 그에 대한 의지를 강화해야 한다. 내년 예산으로 6조5885억 원이 반영된 것에 만족을 표하는 이들이 있는데 안 될 말이다. 그것은 도민의 정서와 전혀 맞지 않다. 도민들은 여전히 배고파 하고 있다는 것을 잊지 말아야겠다. 전북도와 전발연은 보다 많은 구상과 계획을 가지고 있어야 한다.

전북도와 각 시군은 명심해야 한다. 우리 지역은 다른 광역시와 비교해 너무 낙후돼 있다. 발전하고 있다고는 하나 그것은 어디까지나 자체 비교일 뿐이다. 다른 광역 시도에 비해 뒤처져 있음은 부인할래야 부인할 수가 없다. 전북도는 그것을 늘 생각해야 한다. 지역 발전이 그 무엇보다도 우선순위가 돼야 하는 이유이다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 우리 지역의 발전 보폭은 너무나 좁다.

전북도는 지난 봄에 세계잼버리 대회를 유치하는 저력을 보여주었다. 내년에도 다시 한번

더 똑같은 저력을 보여주어야겠다. 잼버리특별법 등 지역 발전을 위한 4대 현안이 통과 되도록 하려면 전북도의 역량이 발휘되어야 한다. 올해 4대 현안 덕걸이 가 필듯 필듯 허러다가 말았는데 많이 아쉬운 일이다. 했던 말 또 하고 또 하거니와 발전 프로젝트들을 공표했을 때의 야심을 잊지 말아야 한다. 그중에는 도지사가 전주시장으로 있을 때부터 외쳤던 '백년 먹거리' 탄소 산업이 있다.

탄소산업이 아직도 외화내빈의 모습을 보여주고 있는데 안 될 일이다. 2020년까지 1조5천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 큰 목소리를 냈던 것을 잊지 말아야겠다. 그렇다. 전북도를 비롯해 전주시는 거듭 거듭 약속했던 말의 무게를 생각해야 한다. 전주시는 이번예 예산 1조 5258억 원을 확보하는 저력을 보여주었다. 올해보다 961억 원이 증액된 금액이다. 전주시도 전북도와 뜻을 같이해 지역 발전에 더욱더 힘을 댄다면 하는 바이다.

독자제언

아동학대 처벌에 앞서 예방에 관심을

아동에 대한 학대범죄는 해마다 꾸준히 증가하면서 피해도 커지고 있어 심각한 사회문제로 부각되고 있다. 아동에 대한 가혹 행위로 한 해에 약 10여명이상이 목숨을 잃는다는 통계에서 알수 있듯이 그 심각성은 계속 잔존해 왔다.

무엇보다 중요한 것은 부모들의 인식 전환에 있다. 아이들은 부모의 소유물이 아니라 보호 대상이자 존중받아야 할 인격체로서 신이 내려준 소중한 선물이라는 사실을 명심해야 한다. 낳아주고 길러준 부모라 할지라도

아이를 때리고 괴롭힐 권리는 그 어디에도 없다.

아동학대는 엄연한 범죄행위라는 인식이 깊이 자리 잡아야 한다.

아동학대는 대부분 가정에서 이뤄지고 해가 갈수록 늘어나는 것은 아동학대를 자녀 양육 과정에서 발생할 수 있는 일로 치부하기 때문이다. 울타리가 돼야 할 가정이 오히려 학대의 온상이 되고 있는 것이다.

사랑의 매라는 허울 좋은 이름으로 자행되는 사소한 학대가 아이와 가정을 병들게 하는 출발점이라는 사실을

명심해야 한다. 아동학대를 남의 집안 일로 치부하고 무심코 넘어가는 사회 분위기가 단연해 신고의무자가 아동보호 전문기관에 신고하는 비율은 미미한 실정이다.

특별법 제정 등 대책 강화도 중요하지만 아동학대를 자녀 양육 과정에서 일어날 수 있는 일로 여길 것이 아니라 사회 전체가 감시자로 나서 신고해야만 피해를 줄일 수 있다.

아동학대는 단순한 가족문제가 아니라 사회 안전이 절실하다. 아동학대는 피해아동에게 씻을 수

없는 상처를 남기고 자라서 아동학대를 되풀이하게 되는 등 가정과 사회에 미치는 후유증이 막대하다. 학대를 받고 자란 아이가 다시 자신의 자식을 학대하는 폭력적인 부모가 된다는 통계가 있다. 이어말로 '학대의 악순환'인 것이다.

처벌보다 더 중요한 것은 예방이다. 가슴에 상처를 아이들더 더 이상 생기지 않도록 양육·보육기관 등에 대한 철저한 관리와 학대 재발을 막기 위한 관리가 선행돼야 하겠다.

김영규군산경찰서 수사피출소경장



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**