

건강 칼럼

목디스크 치료법

생활을 하다보면 목과 어깨가 개운한 날이 많지 않은 사람들이 많다. 항상 목이 빠근하고 긴장되고 어깨가 아프고 심하면 팔이 저린 증세도 느낀다. 너무 오래 그러다 보니 항상 약간 아픈 것은 아픈 것으로 생각을 하지 않는 경우가 많다.

이것은 허리디스크와 함께 많이 오는 목디스크다. 이상한 것은 머리에 무거운 것을 올려놓고 다니지 않는데도 목디스크로 고생을 하는 사람이 많은 것이다. 왜 그럴까? 이것은 목디스크가 단순히 무거운 것을 들어서 오는 것 외에도 다른 원인이 있다는 것을 말해준다.

목디스크는 무엇일까?
목디스크는 목에 충격이나 힘이 가해져 경추사이의 디스크가 볼거져 나와 목과 팔로 내려가는 신경을 눌러서 나타나는 증세다. 그래서 목의 통증이 있거나 어깨, 팔, 팔목, 손으로 내려가는 통증이 나타나는 것이 특징이다.

목디스크가 심하면 목의 통증이 심한 경우도 있으나 이것은 단순한 목의 긴장으로 인하여 나타나는 증세도 있다. 목디스크와 구별을 해야 한다. 중요한 것은 어깨, 팔, 손으로 내려가는 통증이 있어야 한다. 목디스크의 환자를 보면 가끔은 목의 통증은 별로 없으면서 어깨와 팔뚝치의 통증이 심한 경우를 종종 볼 수 있는데 목이 안 아프다고 목디스크가 아니라고 생각을 하는 경우가 있지만 목디스크의 전형적인 증세이다.



김수범

우리한의원장

목디스크인지 아닌지를 알 수 있는 방법은 무엇인가?
쉬운 방법이 있다. 고개를 좌우로 돌릴 때 목이나 팔쪽으로 짜릿한 감을 느끼게 되면 목디스크를 의심할 수 있다. 보다 적극적으로 검사하려면 환자를 의자에 바르게 앉힌 다음에 환자의 뒤에 서서 양손을 깎지껴서 환자의 머리를 위에서 아래로 눌렀을 때 팔로 짜릿한 자극이 내려가면 목디스크 증세일 확률이 높다.

요즘에 목에 무거운 것을 이지도 않는데 목디스크 환자가 많은 것일까?
원인을 분석하여 보면 상당수가 목의 자세가 안 좋은 경우가 많다. 즉 사회환경의 변화에 따라 고개 숙이고 스마트폰을 많이 보거나, 머리를 앞으로 빼고 컴퓨터를 많이 작업하는 경우 등의 잘못된 자세로 작업을 하는 것, 평소 소파에 비스듬하게 앉는 것, 한쪽으로 무거운 것을 드는 것, 스트레스를 많이 받는 것, 긴장된 생활을 오래하는 것, 모두 목의 근육이 긴장을 초래한다.

이러한 생활이 오래되면 목의 근육이 긴장이 되면서 경추의 간격을 좁혀서 경추사이의 디스크를 볼거져 나오게 한다. 자연히 목이나 팔로 나가는 신경을 누르게 되어 통증이 오게 된다. 요즘은 주로 신경을 많이 쓰고 잘못된 자세로 오래 있는 것이 원인이 된다. 또 자동차가 많아지고 교통사고가 증가함에 따라 경추의 손상이 와서 목디스크 증세가 나타나는 경우도 계속 증가하고 있다.

보통 목디스크를 수술을 하지 않고 치료하려면 적외선체열진단과 척추의 정신과 턱관절의 X-ray가 필요하다. 수술을 하기 위해서는 CT나 MRI가 필요하다. 적외선체열진단은 몸의 체열을 적외선을 이용하여 검사하는 방법으로 몸의 통증 부위, 순환이 안 되는 부위를 측정해 낼 수 있다.

턱관절, 경추, 흉추, 요추, 골반의 척추 정신의 X-ray를 찍어보면 퇴행성 척추질환이나 목이 대나무처럼 뻣뻣한 일직목, 척추의 측만증 등을 알아낼 수 있다.

목디스크환자의 검사를 하여보면 공통된 몇가지 증세들이 있다. 적외

선체열진단은 목디스크가 신경을 누르는 부위의 온도가 떨어지는 증세가 특징이다. 척추전신 X-ray는 목의 문제가 있는 경우가 많다. 가끔은 목의 문제는 가벼우면서 흉추나 요추의 이상이 심한 경우가 종종 있다. 이런 경우는 경추에서 흉추, 요추, 골반이 하나로 연결이 되어 있기 때문에 흉추나 요추의 치료를 병행하여야 치료가 빨리 된다.

턱관절의 문제가 있는 경우도 있다. 턱관절이 목이 있는 뒤로 밀리면 아래의 이빨들이 뒤로 가고, 머리의 무게 중심이 뒤로 가게 되고, 목의 근육이 이를 잡아 주려고 긴장을 하다보면 목 주위의 근육이 긴장이 되어 목의 디스크가 눌리고 목디스크의 증세가 올 수 있다.

전신의 구조로 보아서는 발의 구조도 목에 영향을 준다. 어떤 원인으로 하여서든 발이 가라앉아 평발이 되거나 까치발이 되면 다리의 균형이 깨지고 척추에도 영향을 주어 목디스크에도 영향을 준다. 발의 구조에 문제가 있는 경우는 발교정기를 착용하여 치료를 하는 것이 좋다.

다치거나 특별히 자세가 나쁘지 않은 데도 목디스크가 온다면 스트레칭, 긴장, 과로, 분노 등으로 화가 뭉쳐서 목, 어깨가 긴장이 되면서 목디스크 위아래의 경추를 압박하여 목디스크가 볼거져 나오면서 목, 팔로 내려가는 신경을 눌러 목디스크의 증세가 나타나는 것이다. 그러므로 바른자세와 마음의 안정을 유지하는 것이 목디스크를 예방하는 방법이다.

독자제언

청소년 가출, 사회안전망 확보가 급선무

가출 청소년들을 대상으로 한 범죄가 줄어들지 않고 있다. 특히, 성매매나 성폭력과 같은 성범죄나 폭행 등 범죄의 강도가 점점 중해지고 있는데 피해 가출 청소년들은 보복이 무섭고 갈 곳이 없다는 이유로 신고조차 제대로 하지 못하는 경우가 많아 대책 마련이 시급하다.

약 27만명으로 추산되는 가출 청소년 모두가 범죄자 또는 피해자가 되는 것은 아니지만, 범죄에 노출 될 가능성과 위험성이 높기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

가출 청소년 문제를 남의 일이라 치부하면서 문제를 봉합하기 급급할 경우 미치는 사회적 파장은 생각보다

더 심각할 수 있어 근본적인 원인부터 해결하려는 자세가 중요하다.

10대 청소년 범죄가 줄지않고 있는 가장 큰 이유로 청소년 가출을 꼽고 있는 만큼 이에 대한 해결책 마련이 선행되어야 할 것이다.

일부 청소년들은 일이 힘들어 쉬운 일을 찾다가 나쁜 어른의 편에 빠져 범죄나 비행에 빠져드는 경우도 종종 일어나고 있다.

사회에서도 비행청소년을 무조건적으로 낙인찍기 보다는 가출 동기에 주목하고, 가출 시에는 집 밖에서 안전하게 살 수 있도록 장소를 마련해 범죄와 연결되는 고리를 사전에 차단하는 것이 무엇보다 중요하다.

김소정 고창경찰서 여성청소년계 순경

독자제언

2018 평창 동계올림픽 대회를 앞두고

평창 동계올림픽 대회가 코앞으로 다가오면서 지구촌 겨울 스포츠 축제의 열기가 평창 곳곳에서 본격적인 카운트다운에 들어갔다.

2018 평창 동계올림픽은 2월 9일 강원도 평창 올림픽 플라자에서 막을 올려 2월 25일까지 평창과 강릉, 정선 일원에서 17일 동안의 열정을 펼치게 될 예정으로 전 세계 95개국 6천 5백여 명의 선수단이 15개 세부 종목에 걸린 102개의 금메달을 놓고 경쟁을 벌인다.

우리나라에서 올림픽이 열리는 것은 지난 1988년 서울 올림픽 이후 30년 만이며 동계올림픽은 처음이다.

그동안 행정안전부, 국토교통부, 경찰청, 소방청 등 관계부처에서는 분

아별 전문가로 구성된 정부합동 안전점검단을 가동하고, 올림픽 관련 시설에 대한 일제 안전점검에 나섰다.

평창올림픽 메인스타디움을 비롯한 주요 경기장과 선수촌, 민간 숙박시설, 방송센터 등을 점검했고, 또 테러 대비 차원에서 대규모 인원 밀집지역과 방송시설, 다중이용시설 등도 점검했다.

우리 경찰 기관에서는 충분한 경찰 인력을 배치하여 선수촌과 모든 경기장에 대해 올림픽 관람객과 참가 선수들이 입장하기 전부터 경기가 마무리 될 때까지 24시간 완벽한 경비와 안전 활동을 실시할 것이다.

이진제 전주완선경찰서 화산지구대 경장

사설

전북도의 중소기업 지원에 기대가 크다

전북도가 도내 중소기업들에 활력을 불어 넣으려 하고 있어 관심이 크다. 지역 상품의 판로 확대 등 체계적 지원을 위한 '2018 국내의 마케팅 기본계획'을 수립해 추진한다는 방침이다. 그동안 영세한 중소기업들로부터 이란저란 호소가 있었기에 앞으로 어떤 변화를 보여줄지 그 귀추가 주목된다. 기업이 잘 나가야 경제도 나가고 젊은이들을 위한 일자리도 창출될 것이기 때문이다.

전북도에 따르면 중소기업의 국내의 마케팅 지원 규모가 상당하다. 전북도는 지원을 통해 인증상품기업 매출액 3,800억 원 수출 65억불, 중소기업제품 구매율 93%를 달성하겠다는 복안이다. 전북도가 지난날 현장의 애로 사항을 청취하고 다각도로 지원하겠다고 약속한 바 있는데 이제 그 약속을 실천하려는 것으로 해석돼 기대가 크다. 그래서 하는 말인데 전북도는 도내 중소기업들의 생존률도 높여주어야 한다.

전북도는 도내 중소기업들과 함께 가겠다는 정신을 늘 배양해야 한다. 지금까지 중소기업들이 긍정적으로 발전 변화된 모습을 보여주지 못한 것은 무무 인정되는

바이니까 말이다. 지난해 여름 군산 조선소의 폐쇄와 협력업체들의 줄 도산들 생각하면 가슴이 답답하다. 새삼스럽게 이런 말을 하는 것은 전북도가 올해는 중심을 잡고 할 일을 해야 하기 때문이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 도내 중소기업들이 얼마나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 우선 염려해 중소기업들 쪽에서 밝은 소식을 이끌어내야 한다.

전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 중소기업의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 들지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 그리고 저번에 보드된 그대로 평균잡아 도내 기업들 상당수가 개업 5년 이내에 문을 닫는 상황을 개선해야 한다. 전북도는 도내 중소기업들과 일반 영세 기업들이 그동안 애써 일한 것을 잊지 말아야 한다. 그런 점에서 전북도가 도내 중소기업들을 돕기 위해 구체적인 플랜을 밝힌 것은 매우 고무적이다. 젊은이들을 위한 일자리 창출을 위해서도 전북도의 이번같은 중소기업 지원책은 꾸준히 전개되어야 한다.

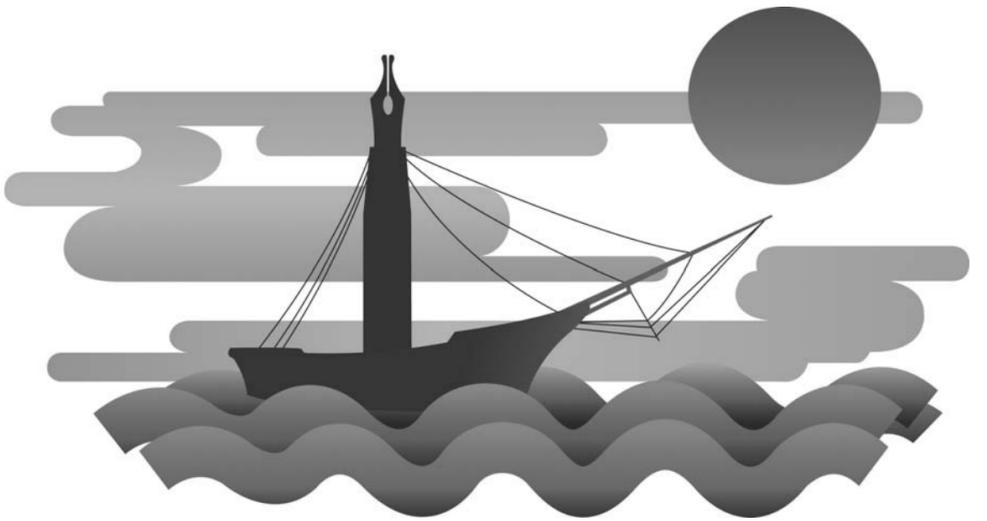
발전 프로젝트에 새로운 생각을 보태야

발전 프로젝트에 새로운 생각을 보태야겠다. 때가 때인지라 마땅히 그래야 한다. 도민의 관심사는 지역 발전을 위한 대형 사업들의 원활한 추진이다. 도민들은 마음을 졸이면서 어떻게 달라진 모습도 보여주기를 기다려 왔다. 그러나 도민의 간절한 기다림은 그야말로 짝사랑이 되었을 뿐이다. 그래서 도민들이 지금 섭섭해 하고 있다. 본보가 지금 사실을 통해 전북도와 전발연에 주려는 말은 분명하다. 기존 발전 프로젝트에 새로운 생각을 보태야 한다. 저번에도 언급한 바 있거니와 다른 광역시도들도 자기 지역을 위해 생각이 많을 것이기에 전북도는 더 많은 계획을 준비해두고 있어야겠다.

전북도는 그 무엇보다도 지역 발전을 최고 우선순위로 목표를 세워야 한다. 그렇게 하지 않고서는 지역 발전을 도모한다고 말할 수 없다. 기회가 있을 때마다 언급했던 것을 또 말하거니와 우리 전북 지역의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습이 아니다. 전북도는 이번에 새만금 관광에

대해서 미래 구상을 밝혔는데 크게 다른 그 무엇이 없다. '사람과 돈이 모이는 관광명소'를 만들겠다고 하는데 언젠가 들은 것도 같은 기시감이 느껴진다. '국민적 관심있게 방안 모색'도 그렇다. 새만금 사업 외에도 지역 발전을 약속한 사업이라면 그 사업의 당위성을 위한 논리를 치밀하게 준비해야 한다. 전북도는 발전 프로젝트를 세부까지 챙겨야 한다는 이야기다.

새만금사업의 추진 속도가 마음에 들지 않는 중에 다른 사업들은 더욱 마음에 들지 않는 작금이다. 도지사와 브레인들은 과거에 공표했던 것을 잊지 말아야 한다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키워왔다고 했던 거 말이다. 익산시의 식품 클러스터사업도 그렇다. 식품 클러스터 사업이 잘 돼야 전북도의 삼락농정 방침도 탄력을 받을 터인데 그게 아직은 더 기다려야 한다는 것인지 알 수가 없다. 전북도의 발전 보폭이 너무 좁다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 기본 좋은 모습이 아니다. 전북도는 이번에 새만금 관광에



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**