

건강 칼럼

신경통이란 무엇일까?

신경통이라 하면 사람들은 보통 두통을 먼저 떠올린다. '신경을 많이 썼다'라든가 '신경성'이라는 말 때문이다. 이때의 '신경'은 머리, 즉 뇌에서 일어나는 정신 활동을 의미한다. 그런데 신경통은 신경(정신)이나 신경성(스트레스성)에서 오는 통증이 아니다.

의사들이 말하는 '신경'이란 말은 중추신경과 말초신경을 의미한다. 중추신경은 뇌와 척수이고, 말초신경은 척수에서 나와 팔과 다리로 연결되는 신경줄이다. 말초신경은 마치 나뭇가지처럼 척수의 신경뿌리에서 나와 목에서 어깨를 지나 손끝까지 가고 허리에서는 골반을 지나 발끝까지 간다.

중추신경인 뇌와 척수는 컴퓨터의 CPU(중앙처리장치)나 RAM(메모리)처럼 연산과 저장(기억)이 일어나는 곳이고, 말초신경은 팔과 다리에서 근육을 움직이고, 피부나 관절의 감각을 인식하고, 팔, 다리에서 생긴 통증을 중추신경에 전달하는 역할을 한다.

신경통은 이런 말초신경에서 오는 통증을 말한다. 말초신경은 크게 세 가지 신경섬유로 구성된다.

운동신경섬유, 감각신경섬유, 통증신경섬유가 바로 그것이다. 운동신경은 운동 신호를 전달하는 신경섬유로서 뇌의 명령을 받아 팔, 다리의 근육을 움직인다. 감각신경은 감각 신호를 전달하는 신경섬유로서 피부나 관절에서 오는 감각을 인식한다. 통증신경은 통증을 전달하는 신경섬유로서 통증을 인식한다.

우리 몸 여러 곳에서 느낄 수 있는 모든 통증은 통증신경섬유를 통해 뇌로 전달된다. 신경통은 통증신경섬유의 자극에 의해 생긴다. 신경이 어떤 특정한 부위에서 압박을 받거나 자극이 되었거나 손상을 받았거나 신경 자체에 염증이 생겼을 때 생긴다. 사람에게 많이 알려진 것으로는 좌골신경통, 삼차신경통, 대상포진 후 신경통이 있다.

뇌에서 나와 얼굴로 가는 뇌신경 중에서 일부에도 말초신경이 있다. 삼차신경은 얼굴의 감각을 담당하는 뇌신경인 삼차신경의 이상으로 인해 얼굴 한쪽에 통증이 오는 병을 말한다. 신경통의 느낌은 보통 말로 표현하기 힘든 경우가 많다. 화끈거리거나, 찢히거나, 시리고 자리는 등 전기가 통하는 듯하고, 심한 경우 칼로 찌는 듯한 예리하고 격심한 통증이 올 수도 있다.

통증이 지속되는 시간은 보통 몇 초에서 몇 분으로 비교적 짧게 나타났다 사라지지만, 반복적으로 발생하며 만성으로 되기 쉽다. 신경통의 원인은 매우 다양한데 주로 외상이나 신경의 눌림(압박), 염증에 의해 신경이 손상되어 발생한다. 목이나 허리 디스크, 협착증에 의

해 신경뿌리(신경근)가 눌렸을 때도 생길 수 있고, 손목 안쪽에서 힘줄에 신경이 눌려 생기는 손목터널 증후군에서도 올 수 있다. 대상포진 후 신경통처럼 신경에 생긴 염증으로 올 수도 있고, 당뇨병에도 신경통이 올 수 있다. 요즘은 고령화 사회가 되면서 이런 신경통을 앓는 환자들이 점점 많아지고 있다.

신경통의 대응요법으로는 우선 진통제나 진통소염제, 항염증제, 근이완제 등을 통해 통증을 완화시켜주는 것이 필요하다. 만성 통증일 경우 항우울제나 항경련제 등도 통증 완화에 도움이 된다.

최근에는 신경통에 효과적인 통증 치료제들이 개발되어 통증 완화에 도움을 받을 수 있다. 약물 부작용 때문에 약물치료에 대해 회의적이거나 거부감을 느끼는 환자들도 더러 있지만 의사의 처방에 따라 올바르게 사용하면 통증을 많이 완화시킬 수 있다. 냉찜질이나 온찜질, 저주파자극치료, 레이저치료 등 물리치료도 도움이 되며 통증클리닉에서 시술하는 신경차단술도 통증 악화를 막을 수 있는 좋은 치료이다. 때로는 수술이 필요할 수도 있다.



박진석 신원세재의료학과의원 원장

독자제언

손수레에 실은 고달픈 삶 적극 보호해야 한다

일상속 도로위에서 삶의 무게 만큼이나 폐지를 가득 실은 손수레를 끌고 이동하는 노인층을 목격하곤 한다. 소일거리로 폐지를 줍는 분들도 있겠지만 대부분은 생계를 영위하기 위해 길거리로 나선 분들도 많을 것이다. 어찌보면 우리 사회의 어두운 면을 보여주는 대표적 예로 소외된 빈곤층의 상징적 모습이라고도 볼 수 있을 것이다.

문제는 이들 대부분이 차에 대한 위협성을 인식하지 못하는 고령층으로 손수레를 끌고 데로를 무단횡단 하는 등 안전불감증에 노출된 교통 약자라는 것이다. 가득 실은 손수레가 힘에 부쳐 무거운 발걸음을 옮기는 이분들을 보면 어쩔면 안스럽기도 가슴이 미어질 때도 있다.

그런데 현실은 어떠한가? 손수레가 교통흐름을 방해한다는 이유로 경적을 울리는가 하면 지속적인 언어로 핀잔을 주기도 한다. 참으로 안타까운 일이다 이렇고도 어찌 우리가 동방예의지국에 산다 자부할 것인가.

만약 이들이 차에서 잠시 하차하여 손수레가 갖길로 신속히 빠져 나갈 수 있도록 끌어주고 밀어주고 안전운행 당부하는 등 미덕을 보여준다면 살맛 나는 세상을 여는 초석이 될 것이다.

뒤늦게 보건복지부에서는 폐지 줍는 노인들 실태 조사를 벌이고는 있지만 무엇보다 근본적인 노인 복지책이 절실하다.

지자체에서는 노인복지 차원에서 폐지를 줍는 노인층에게 야광반도를 지급하는 등 지원이 시급하고 우리가 일상에서 이분들과 조우시 손수레를 끌어주고 밀어주는 인간미로 다가가 안전운행을 당부한다면 감사의 마음에서 안전의식이 고취되지 않을까 생각된다.

사회적 교통약자라 할 수 있는 노인층 폐지수집 손수레를 볼 경우 간과하지 말고 다가가 따뜻한 손길을 내미는 등 우리 모두가 보호에 앞장 서야 할 것이다.

김병기덕진경찰서 교통안전계 경위

독자제언

졸음운전은 자살운전 살인운전

운전자를 괴롭히는 것 중 하나가 바로 졸음운전이다. 나 자신도 모르게 깜박하는 순간 대형 교통사고로 이어져 자신은 물론 상대방 운전자들에게도 치명적인 사고로 이어져 목숨을 잃는 등 안타까운 일들이 자주 발생하고 있다.

졸음운전은 고속도로 전체사고의 약 31%를 차지하며 치사율은 두 배 이상이다. 뿐만 아니라 졸음운전은 혈중알콜농도 0.17%에 상응한다는 보고가 있으며 음주운전보다 사고위험이 1.2배 높다고 한다.

졸음운전 사전 징조로는 예전대 운전 중 자주 눈을 깜박이거나 하품을 하게 되며 시야가 흐려지고 머리를 들어올리기 어려워져 차선을 오락가락 하면서 앞차에 바짝 붙는 경향이 있는데 이때는 반드시 창문을 활짝 열었다 휴게소로 이동하는 것이 좋다.

그렇다고 고속도로 갓길로 주차하여 놓고 쉬는 것은 절대로 하지 말아야 한다. 더 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다.

또 식사 후에는 우리 신체 내에서 소화를 하느라 체내에 많은 산소량을 소모하기 때문에 차내에 산소가 부족하게 되고 이산화탄소량이 많아져 졸음을 느끼게 된다.

운전 중 졸리면 내 몸이 원하는 대로 바로 수면이나 휴식을 취하는 것이 바람직하며, 운전하기 전 안전벨트를 필수적으로 매는 습관처럼 졸음운전 피치법 또한 습관화가 절대적으로 필요하다.

졸음운전은 자신의 생명뿐만 아니라 타인의 생명도 앗아갈 수 있다는 경각심을 가지고 무리한 자동차 운행은 자양해야 한다.

박재원 전북경찰청 기동대순경

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

탄소산업, 세계화로 나아가야 한다

분보는 탄소산업과 관련하여 전북도와 전주시에 수차례 물어본 것이 있다. 우리 지역의 탄소산업을 세계가 주목하고 있는가 하는 것이 그것이다. 그것은 물론 국제 탄소축제가 개최될 때면 아니 물어 볼 수가 없었다. 거창하게 국제탄소페스티벌이라는 이름에도 불구하고 갈 길이 멀다는 생각에서였다. 그런데 이번에 2018년 탄소산업 글로벌 네트워크 구축사업'을 위한 방침을 밝히며 주목을 끌고 있다. 기업들을 지원하는 가운데 해외시장을 개척하고 매출을 증대해 일자리 창출에도 성과를 내겠다는 '카본로드사업' 구상에서 큰 목심이 읽혀지는 것이다.

전북도와 전주시는 이번에 반드시 성과를 보여주어야 한다. 그러려면 탄소산업 단지에 입주할 기업 유치가 활발해야 한다. 전북도와 전주시가 탄소산업을 백년 먹거리 사업이라고 삼년 남게 공표하고 또 홍보한 것은 전주시민들이 익히 잘 아는 사실이다. 그래서 이번 방침은 전북도와 전주시가 보여줬던 행보를 생각나게 한다. 지난해 국제탄소 페스티벌 축제가 생각나는 지금이다. 그때 43개국에서 220여개 기업이 참가한 것이 대견하고 자랑스러웠던 것이다. 그래도 속내를 보자면 탄소산업

에 대해 생각이 많은 요즘이다. 우리 지역의 탄소산업은 더욱 발전되지 않으면 안 된다. 지역 탄소산업의 영역을 계속 넓혀야 한다. 그것은 글로벌 경쟁력을 위해서도 그렇고 국내 탄소산업의 발전을 위해서도 그렇다. 우리 지역 탄소산업의 역사는 길은데 현주소가 답답하다. 아직까지 추진해 온 역사가 10여년이 지났음에도 크게 포나지 않고 있는 것이다. 백년 먹거리 사업으로 키워왔지만 지역 경제 파급 효과가 미미하다는 말은 그래서 나오고 있다.

전북도와 전주시가 탄소 소재 및 부품 분야 육성에 힘을 실어준 것은 잘한 일이다. 그래도 기업군 형성이 안되면 상용화에 한계를 드러낼 수밖에 없다. 그래서 현재 전북 탄소 산업과 관련해 만족을 말할 수가 없는 것이다. 이대로는 갈 길이 멀지 않느냐는 물음을 다시 반복할 수밖에 없다. 백년먹거리 사업이라며 홍보할 때만해도 관련기업 240개 유치와 3만5천명의 고용 창출을 말했었는데 그 기대 성취가 감감하니 말이다. 올해 전북도와 전주시가 할 일은 분명하다. 탄소산업진흥원을 우리 지역에 유치하는 기업을 토해야 한다. 전북의 탄소산업이 세계로 나아가는 발판을 마련해야겠다는 주문이다.

전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표이다

전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표이다. 이것은 그냥 해보는 말이 아니고 이번에 처음 하는 말도 아니다. 전북 발전이 전국 균형발전의 이정표라는 주장은 당연하다. 전북이 전국에서 발전 기회가 가장 적은 지역이기 때문이다. 이 같은 정서는 어느 한 두 사람의 것이 아니라 도민 모두가 그에 공감하고 있는 것이다. 그렇다. 전북 지역은 다른 광역시도와 비교해 낙후돼 있는 것이 사실이다.

우리 지역이 전국에서 발전 기회를 가장 적게 받고 있는 지역이라고 했거니와 도민의 요구가 중앙 정부에 먹혀들지 않고 있음은 부인할 수 없는 사실이다. 무주와 대구 사이에 철도를 놓아야 한다는 염원이 오래전만 여전히 희망 섞인 건의 수준에서 머물고 있다. SOC 확충 개선의 기미가 보이지 않고 있다. 따라서 전북도가 앞으로 어떻게 대응할 지 주목이 된다. 전북도가 이대로 다른 지역의 뒤나 따라가는 것을 허락하거나 묵인한다면 낙후의 문제가 더 심각해진다.

전북 발전이 전국 균형 발전의

이정표라는 주장은 당연하다. 전국을 놓고 볼 때 우리 지역 현실을 제대로 지적하고 있기 때문이다. 전북의 낙후는 도민의 수가 많고 있다. 믿기지 않겠지만 지난 1960년대에는 250만이 넘었다. 그런데 50여 년이 흐른 지금은 185만 명을 턱걸이 하고 있는 수준이다. 사정이 이러니 지역의 낙후를 말하지 않을 수 없다. 전북도는 그 이유를 그 누구보다도 잘 알고 있을 것이다. 그러므로 전북도는 전북의 발전이 전국 균형발전의 이정표라는 주장을 확실하게 말해야 한다.

다시 말하거니와 전북발전은 전국 균형발전의 이정표이다. 수도권에 치이고 충청권에 밀리고 영남권과 비교해 주대접을 당하는 것도 한도가 있어야 한다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 그 실현이 없으면 지역간 격차로 우리 지역의 낙후는 심화된다. 그러므로 우리 지역에도 보다 많은 지원과 투자와 개발이 있어야겠다. 다른 지역과 비교해 뒤처지지 않고 동등하게 나아가야 한다는 지적이다.



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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일