

건강 칼럼

목·허리디스크, 비수술 '신경차단술'로 고통 벗으세요

대부분의 직장인, 학생들은 책상 앞에 앉아 있는 시간이 긴 만큼 허리 통증을 호소하는 사람들도 많아지고 있는데 같은 자세로 오랫동안 앉아 있게 되면 허리 근육이 약해지면서 사소한 충격에도 요통이 발생할 수 있으며, 다리를 꼬거나 목이 모니터 쪽으로 빠지는 등 잘못된 자세까지 더해지면 허리디스크와 목디스크의 위험도 높아질 수 있다.

실제로 최근에는 빠른 고령화와 더불어 일종의 직업병 형태의 환자들이 늘면서 허리디스크와 목디스크 환자가 증가하는 추세다. 흔히 '디스크'라고 불리는 추간판탈출증은 척추뼈와 뼈 사이에서 완충 역할을 하는 추간판이 노화나 반복된 압력 등에 의해 터지면서 내부에 있던 디스크가 탈출해 염증과 통증을 일으키는 질환이다. 척추 부위 어디에서나 발생할 수 있으며 요추에서 발생

하면 허리디스크, 경추에서 발생하면 목디스크로 구분한다. 이러한 척추 질환은 빠른 치료를 받을 경우, 수술적 치료 이외에 비수술적 치료로 충분히 호전 가능하다. 초기에는 물리치료, 약물치료, 주사치료 등을 실시하게 되는데, 보존적 치료에도 통증이 계속될 경우 신경차단술 등의 비수술적 시술을 진행할 수 있다.

하면 허리디스크, 경추에서 발생하면 목디스크로 구분한다. 이러한 척추 질환은 빠른 치료를 받을 경우, 수술적 치료 이외에 비수술적 치료로 충분히 호전 가능하다. 초기에는 물리치료, 약물치료, 주사치료 등을 실시하게 되는데, 보존적 치료에도 통증이 계속될 경우 신경차단술 등의 비수술적 시술을 진행할 수 있다.

적용되는 신경차단술은 실시간으로 특수영상치료 장비인 C-ARM을 보면서 문제가 되는 디스크의 위치를 정확하게 파악, 국소마취 하에 디스크와 신경 사이에 지름 2mm의 가느다란 특수 카테터를 삽입하게 된다. 이를 통해 신경치료 약물을 투입해 흥분된 신경을 안정시키고 염증을 치료한다.

신경차단술을 통해 주사되는 약물 효과는 1~2주 정도 지속되며 증상

호전 여부에 따라 1~2주 간격으로 반복 치료도 가능하다. 단순한 진통 효과보다는 신경 주변의 염증과 부종을 치료하고, 통증을 전달하는 신경을 회복시키는 동시에 근육과 혈관 속 피의 흐름을 개선해 장기적으로 통증치료 효과를 높이는 것이 신경차단술의 핵심이다.

또한 목디스크 및 허리디스크 진단을 받더라도 무조건 수술을 결정할 필요는 없다. 비수술적 통증 치료와 함께 운동 치료, 자세 교정 등을 통해 호전이 가능하기 때문이다. 무엇보다 디스크를 예방하는 생활 습관의 개선이 중요한데, 장시간 앉아서 업무를 해야 할 경우 바른 자세를 유지하려고 노력해야 하며 시간마다 경직된 허리와 목의 근육을 풀어주는 것이 좋다. 아울러 목이나 허리 통증 등 디스크 증상이 보인다면 그 즉시 의료기관에 내원해 검진을 받아 보는 것이 좋다.



천 장 옥

한터역 강남성모정형외과 원장·정형외과 전문의

사진으로 보는 지구촌 소식

누나 품에 안긴 새끼 흑백콜로버스 원숭이



지난 20일(현지시간) 미 미주리주 세인트루이스의 세인트루이스 동물원에 지난 3일 태어난 흑백 콜로버스 원숭이 '티크'가 누이 '빈티'의 품에 안겨 있다. 흑백콜로버스 원숭이는 분홍빛 얼굴에 온몸이 흰털로 태어났다가 생후 6개월쯤 되면 검은색과 흰색의 털로 바뀐다.

플로어 채우는 오페라볼 참가자들



지난 20일(현지시간) 오스트리아 빈의 국립 오페라극장에서 전통 오페라 볼이 열려 참가자들이 플로어를 채우고 있다.

사설

전북 코로나 확진 환자 확산 우려

코로나 19 바이러스가 두려움으로 다가왔다. 전주에서도 확진 환자가 발생했기 때문이다. 그리고 그와 가까이 접촉한 이들도 증상이 있더니 확진 환자는 더 늘어날 추세이다.전주 시청이 보낸 안전 안내 문자에 따르면 그 환자의 직장 동료도 확진 환자로 판명이 났다. 새로 확진 환자로 드러난 것도 가까이 접촉한 이들이 적지 않을 터인데 보통 심각한 문제가 아니다.

대구와 경북이 코로나 발병 지역의 운상처럼 되고 있는데 그쪽 여행을 당분간 자제해야겠다. 대구와 경북에서 많은 확진환자가 발생하기도 했거니와 광주와 제주에서 발생한 이들은 대구를 방문한 사실이 알려졌다. 그리고 전주의 처음 확진 환자도 대구를 방문했던 것으로 알려졌다. 지금 그 감염자 때문에 전주 서신동의 연금공단이 갑자기 금단의 장소가 되어 버렸다. 인근의 빌딩들은 금단가지는 아니라도 의심의 눈총을 받고 있을 터이다.

보건 당국에 방역 강화에 나서줄 것을 당부했는데 유감이다. 처음 때만 하더라도 보건 당국 관계자들이 발 빠른 대응을 보여줘 마음

듣는다고 했는데 그 한 사람 때문에 어이가 없게 됐다. 확진 환자의 격리 치료는 말할 것도 없고 그와 접촉한 이들은 능동 감시 대상이 되어야 한다. 그리고 그 능동 감시 수준은 지금보다 훨씬 강력한 것이 되어야 한다. 자칫했다가는 새로운 환자들이 증가할지도 모른다. 하루가 다르게 확진 환자가 늘어나게 되면 전북 경제는 물론이고 생활 자체가 마비가 된다. 그 확진 환자가 대거간 롯데백화점은 폐쇄되었고 다른 공공시설도 코로나 사태가 진정될 때까지 무한정 출입 금지를 줄줄이 공포하고 있다.

저변에 군산에서 확진 환자가 발생한 것과 비교해 이번 전주 확진 환자 발생은 더 심각하다. 군산에서는 그 여인 외에 환자가 더 발생하지 않았다. 그런데 국민연금의 그 직장인의 경우는 사정이 다르다. 직장 동료도 감염이 돼 확진 환자가 되었기 때문이다. 따라서 보건 당국은 자가 격리와 능동 감시의 가이드라인을 강화해야 한다.

더욱 긴장해 다시는 더 큰 문제가 터지지 않도록 최선을 다해주기 바란다.

전북도 청정 환경 지키기 강고해야

전북도는 청정 환경 지키기에 강고해야겠다. 사람에게 웰빙이란 무엇인가 생각이 깊어지는 날이다. 코로나19 때문에 요즘 더욱 그렇다. 전북도는 거창하게 발원한 대로 지역 발전을 보여주려면 청정환경 지키기도 다부져야겠다. 돌아가는 것을 보면 도민들이 기대했던 것과는 많이 다르다. 일자리 찾기 같은 제육 찾기는 고사하고 청정 환경 지키기도 제대로 안 되고 있는 것이다.

자연 환경 오염은 심각한 문제가 아닐 수 없다. 일자리 창출이 적은 것도 그렇지만 반대 갖고 있는 것이나 빼앗기지 않으면 다행이라고 할 정도로 도민들은 심사가 괴롭다. 도시사를 비롯해 각 시군의 단체장들은 시민들의 불만을 여지사지 해야 한다. 그러면 제육이란 무엇인가. 그것은 길게 생각할 것도 없다. 도민의 공동 이익 지키기이다. 그런데 공동 이익지키기가 확실히 감각되지 않고 있다.

전북도는 잘 알고 있을 것이다.

청정환경을 지켜내는 것은 미래 비전 성취에 큰 도움이 된다. 전북도는 우리 지역이 청정 지역이라고 기회 있을 때마다 말했지만 그것은 사실과 많이 다르다. 전국적으로 우리 지역 만큼 안 발생 지역이 많은 곳도 따로 없는 걸 전북도는 직시해야 한다. 거듭 강조해 말하거니와 청정 환경 지키기에 마음을 두어야 한다.

청정 환경 지키기는 목소리가 크다고 해서 되는 게 아니다. 우리 지역은 오랜 세월이 지나도록 그 발전상이 시원치 않다. 그런데도 거주 환경이 날로 더러워지고 있다. 이래저래 인구가 자꾸 줄고 있는 이유를 전북도는 제대로 짚어야 한다. 도민들이 아직도 개탄하고 있거니와 익산 잠점 마을과 남원 내기 마을의 비극을 잊어서는 안 된다.

전북도는 지역 발전을 위해 애쓰는 중에도 청정 환경 지키기에 부심해야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 노력중심 · 지역중심 **전주매일**