

아침세평

임규훈

약재한의원 원장



요통은 전세계적으로 가장 빈번한 건강문제로 알려져 있다.

사람이 사는 동안 요통을 겪는 비율은 84%이고 그 중 만성 요통을 겪는 비율은 23%에 달한다고 한다. 이 요통의 가장 흔한 원인 중의 하나는 추간판의 퇴행성 변화에 의한 요추 추간판 탈출증이다.

우리가 일반적으로 '요추 디스크'라고 부르는 질환이 요추 추간판 탈출증이다.

추간판 탈출증은 추간판의 퇴행성 변화 등으로 인해 섬유륜이 파열되고 섬유륜 안에 있던 수핵이 외부로 빠져나오게 되는 질환이다. 이렇게 빠져나온 수핵이 신경근에 기계적인 압박을 가한다.

혹은 변성된 단백질이 일으킨 신경근 및 그 주위 조직의 염증 반응으로 인해 신경근에 자극이 가해진다. 이 기계적인 압박이나 염증 반응에 따라 여러 가지 증상이 나타나게 된다.

증상은 허리통증이나 요추나 천추 부위를 중심으로 발생하며 여러 군데가 동시에 아픈 경우가 많다.

허리 이외에서 나타나는 증상은 천장관절이나 엉덩이, 사타구니 등으로 옮겨 다니는 관련통 양상으로 나타나는

요추 추간판 탈출증

경우, 신경근의 자극으로 인해 통증이 발가락 끝까지 방사되는 경우 등이다. 후자가 허리 이외에서 나타나는 증상 중에서 가장 전형적인 경우이다.

진단은 여러 방법이 있으나 대표적인 경우는 다음과 같다. 먼저 하지직거상 검사이다. 똑바로 위를 보고 누운 상태에서 편안하게 무릎 관절을 완전히 편 상태로 환자의 발뒤꿈치를 잡고 천천히 들어올린다.

이 때 다리가 30~70도 사이에서 방사통이 생기면 이상이 있다는 신호이다. 집에서 운동하듯이 자가검사를 해봐도 좋을 것으로 보인다.

다음으로 근력, 감각 검사이다. 근력검사는 무릎 관절과 발목 관절, 엄지발가락을 굽히거나 펴는 근력을 평가해 신경 자극에 의한 근육의 약화나 마비 여부를 확인한다.

감각 검사는 하지 신경근의 고유감각영역을 확인해서 자극에 의한 감각의 저하나 소실 여부를 확인한다. 두가지 검사 모두 양쪽 비교가 핵심이다.

마지막으로 영상 검사가 있다. 이제는 일반인들이 더 잘 알고 있는 X-레이 검사, CT 검사, MRI 검사가 있다. MRI 검사가 가장 효과적이고 확실한 검사이지만 비싸다는 단점이 있다.

치료 방법은 크게 수술적 치료 방법과 수술을 하지 않고 치료하는 방법(보존적 치료방법)으로 크게 나눈다.

수술적 치료 방법은 첫째 6주 정도의 적극적인 보존적 치료법에 크게 반응하지 않는 경우, 둘째 신경학적 문제로 인한 대소변 실금, 마비 등의 증상이 나타나는 경우로 해당 경우에는 수술이 필요할 수 있다.

보존적 치료 방법(비수술적 치료 방법) 중에 대표적인

방법이 한의학적 치료 방법이다.

침, 부항, 약침, 한약 등의 방법이 보고 되고 있다.

요추 추간판 탈출증과 관련된 침 치료에 대한 논문 등을 찾아보면 침 치료의 혈위는 환도, 위중, 양릉천, 대장수, 질변, 관원수, 신수, 요추 협착혈, 허리 주변 아시혈 등이 많이 이용된다. 치료 기간은 10~19일 정도가 가장 많다고 한다. 통증과 기능 장애에 효과가 있다고 한다. 전침 등도 통증과 기능 장애에 효과적이라고 보고되고 있다.

부항 치료는 요추 추간판 탈출증 환자의 통증 감소를 목적으로 다른 치료법들과 병행해 사용하면 효과적이라고 보고되고 있다.

약침 치료는 약침의 종류에 따라서 조금씩 다르게 나타나고 있으나 환자의 통증 감소에 효과적이므로 초기 급성기 통증에 대해서 침 치료보다 더 효과적인 경우도 있다고 한다.

한약 치료는 여러 한약이 보고되는데 그 중 대표적인 것이 독활기생탕, 우차신기환, 육미지황탕, 팔미지황탕, 오적산, 계지가출부탕, 작약감초탕 등이다. 환자의 체질과 증상에 맞춰서 변증을 통해서 적절한 한약을 처방하는 것이 핵심이다.

한약은 그 동안 비급여로 처방이 됐으나 이제는 건강보험 시범사업으로 본인부담금 30%로 10일분씩 1년에 2차례 처방을 받을 수 있다. 이런 제도도 적절히 이용하면 많은 도움을 받을 수 있을 것으로 보인다.

요추 추간판 탈출증은 수술 적응증만 아니라면 폭한의 원이나 한방 병원에서 치료받기를 권한다. 요즘 말로 강추한다.

기고

박인구

전남도농업기술원 기술보급과장



영농부산물, 태우지 말고 파쇄하세요

조한 봄철에는 작은 불씨가 대형 산불로 변질 위험이 크기 때문에 영농부산물 소각을 금지하고 있다.

이러한 문제를 해결하기 위해 도입된 영농부산물 안전처리 지원사업은 농업인들에게 새로운 해결책을 제공한다. 파쇄된 영농부산물도 토양 퇴비로 활용할 수 있으며, 이를 통해 화학비료 사용을 줄이고 토양의 비옥도를 높이는 데도 기여할 수 있다.

현재 영농부산물 파쇄지원은 산림 연결지와 고령농업인 등 취약계층을 우선 지원하고 있다. 이 사업을 이용하고자 하는 농가는 개인 또는 마을 단위로 신청할 수 있으며, 파쇄를 원하는 영농부산물의 노끈, 비닐 등을 미리 제거한 후 한곳에 모아두면 되고, 시군농업기술센터에 신청하면 파쇄지원단이 신청 지역을 방문해 현장에서 직접 작업을 수행한다. 또한 신청량이 많은 경우 농기계임대사업소에서 파쇄기를 임대해 이용할 수 있다. 이러한 과정은 농업인들이 영농부산물을 보다 효율적으로 처리할 수 있도록 돕는 동시에 불필요한 노동력을 줄이는 효과도 제공한다.

영농부산물을 파쇄해 처리하면 다양한 긍정적인 효과를 기대할 수 있다. 파쇄된 영농부산물은 토양에 섞여 퇴비로 사용할 수 있어 토양의 유기물 함량을 증가시키고 작물의 생육을 개선하는 데 도움이 된다. 또한, 화학비료 사용을 줄이는 효과가 있어 친환경 농업 실천에도 기여할

수 있다. 건조한 날씨가 지속되는 시기에는 작은 불씨로도 대형 산불이 발생할 가능성이 크기 때문에 영농부산물을 태우지 않고 파쇄하면 이러한 위험을 사전에 차단할 수 있다. 파쇄 작업 과정에서 가장 중요한 요소 중 하나는 근로자들의 안전 확보다. 대형 기계를 활용하여 진행되므로, 작업자들에게 충분한 안전교육을 제공하고 보호장비 착용을 의무화하는 등의 조치가 필요하다. 또한, 농업인들도 작업이 원활하게 이루어질 수 있도록 작업 공간을 미리 확보하고 불필요한 장애물을 제거하는 등의 협조가 필요하다.

영농부산물 안전처리 지원사업은 단순한 행정 정책이 아니라 농업과 환경, 산물 예방의 지속 가능성을 위한 중요한 실천이다. 이를 성공적으로 운영하기 위해서는 농업인들의 적극적인 관심과 참여가 필수적이다. 미세먼지 문제와 기후변화가 심각해지는 지금, 기존의 관행을 바꾸는 것은 더 이상 미룰 수 없는 과제다. 영농부산물 소각을 줄이고 친환경적인 방법으로 처리하는 것은 우리 농업·농촌의 미래를 위한 필수적인 변화이다. 전라남도농업기술원에서는 앞으로도 다양한 지원을 통해 영농부산물의 안전한 처리를 돕고자 하며, 농업인들도 적극적으로 참여해 깨끗한 농촌 환경을 만드는 데 동참하기를 기대한다. 깨끗한 농촌, 건강한 환경을 위해 영농부산물 파쇄에 함께 해야 할 때다.

취재수첩

봄철 늘어나는 등산객... 안전수칙 '필수'

양홍민

사회교육부 기자



봄기운이 완연한 가운데 산을 찾는 등산객들의 안전사고 예방에 각별한 주의가 요구된다.

광주 무등산에는 봄의 시작을 알리는 복수초와 변산바라꽃이 지난 2일 꽃망울을 터뜨렸다. 이어 16일 개나리, 23일 진달래가 차례로 개화했고 27일에는 벚꽃까지 만개할 것으로 예상된다.

산은 이제 완연한 봄빛으로 물들어가면서 자연이 선사하는 아름다움을 만끽하려는 등산객들의 발길도 분주하다.

하지만 가벼운 발걸음과 달리, 안전에 대한 경각심은 더욱 무거워야 한다.

산행은 생각보다 위험 요소가 많고, 작은 부주의가 곧바로 큰 사고로 이어질 수 있기 때문이다. 많은 사람들이 봄을 맞아 산을 찾지만, 안전 수칙

을 간과하는 경우가 많다.

지난해 개나리가 피던 시기 광주 동구 무등산 서석대 인근에서는 60대 남성이 등산 중 넘어져 갈비뼈를 다쳤다.

또 벚꽃이 피기 시작할 무렵에는 전남 강진군 도암면 덕룡산에서 50대 여성이 다리에 쥐가 나 구조대가 소방헬기까지 동원해 병원으로 이송하는 일이 벌어졌다.

광주·전남소방본부는 이러한 사고를 방지하기 위해 4월과 5월 산악구조 특별훈련을 진행하고, 사고 위험지역을 발굴·관리하는 등 대비에 나선다.

하지만 공공기관의 노력만으로 사고를 완전히 막을 수는 없다. 무엇보다 중요한 것은 등산객 개개인의 철저한 안전의식이다.

등산 전 철저한 준비와 자신의 체력에 맞는 코스 선택, 기상 상황 체크, 등산 중에는 방향지시 없는 태도가 필수적이다.

설령 개근한 산행이 한순간의 사고로 얼룩지지 않도록, 우리 모두 기본적인 안전수칙을 지키는 성숙한 태도를 가져주길 바란다.

독자투고

'카드배송 사칭' 보이콧피싱 급증

최근 전화 금융사기 피해가 늘어나는 가운데 카드 배달원을 사칭한 수법까지 등장하고 있어 각별한 주의가 요구된다.

과거 기관을 사칭한 전화금융사기가 청년층을 대상으로 했다던 지금은 재산 상황이 좋은 장년이나 고령층까지 확대되고 있다. 결론은 본인도 신청하지 않은 카드가 발급돼 배송된다는 메시지는 모두 거짓이라는 것이다.

카드 배송원 또는 우체국 집배원으로 가장한 범죄자들은 피해자에게 '카드가 배송 됐다'며 유인을 한다.

피해자가 '카드를 신청한 적 없다'고 하면 명의도용 피해가 우려된다며 가짜 고객센터 번호를 알려주며 전화를 걸도록 치밀하게 유도한다. 이때 가짜 상담원은 명의도용 여부를 확인한다며 피해자의 핸드폰에 악성 원격제어 앱 설치를 유도하고 이를 설치하게 되면 휴대전화는 물론 피해자 위치 확인도 가능하게 돼 한순간에 범죄조직으로부터 모든 것을 통제 당하게 된다.

정말 일단 의심하지 않으면 무엇이 흘러듯 한순간에 피해를 입게 되는 것이다. 개인 정보 유출이 빈번한 시대, 개인 정보가 맞다고 해도 신청한 적 없는 서비스에 관한 전화라면 빠르게 끊는 것이 피싱을 예방하는 가장 좋은 방법이다.

김덕형 정성명총서 겸

사설

출산율 1위 전남... 양육환경 조성 서둘러야

전남도도가 올 한해 아이 키우기 좋은 환경 조성에 적극 나선다고 한다. 지난해 거둔 출산율 성과를 양육으로 이어가기 위해 다양한 지원책을 추진키로 한 것이다.

사실 전남도는 지난해 출산율에 있어 타의추종을 불허했다. 합계 출산율 1.03명(전국 평균 0.75명)을 보이며 전국 광역자치단체중 1위를 차지한 것이다.

무엇보다 출생아 수가 눈에 띈다. 2023년 7828명보다 398명(5.1%) 증가한 8226명이 태어난 것이다. 이는 전남 출생아 수가 2015년 1만 5061명에서 2016년 1만3980명, 2017년 1만2354명, 2018년 1만1238명, 2019년 1만832명, 2020년 9738명, 2021년 8430명, 2022년 7888명 등으로 8년간 매년 감소했다는 점을 감안하면 놀랄만한 성과다.

여기에는 인구 소멸 위기에 직면한 전남도와 시·군이 힘을 합쳐 다양한 출산정책을 적극 펼친 것이 큰 역할을 했다.

출생기분수당(20만원), 난임시술비 지원, 다자녀 가정 육아용품 지원, 공공산후조리원 최저가 운영 등 임신은 물론 폐직한 출산환경조성을 위해 지원을 아끼지 않은 것이다.

이제는 출산율 상승기조를 이어가기 위해 양육돌봄 신규 시책 등 돌봄정책의 질적 향상을 꾀하고 있다.

먼저, 올 상반기에 부모의 아간 경제활동, 맞벌이 가정 지원을 위해 '전남형 24시 돌봄어린이집' 2개소를 지정, 운영하며 생후 6개월부터 7세 이하 취학 전 아동을 대상으로 24시간 보육서비스를 제공키로 한 것이다.

또 이달부터 어린이집에 다니는 0~5세 외국 국적 아동들에게 매일 10만 원의 '외국인 아동 보육료'를 지원하는 한편 아동급식 지원단가를 인상하고 아이돌봄서비스 지원 대상도 확대하기로 했다.

올 하반기에는 한부모 가정 등 양육 공백이 발생한 가정의 손자녀를 돌보는 조부모에게 수당을 지원하는 '전남형 조부모 손자녀 돌봄' 지원 사업도 추진한다고 한다.

아이 낳고 키우기 좋은 환경조성에 '온 힘'을 쏟고 있는 전남도와 각 지자체의 노력이 좋은 열매를 맺길 기대한다.

전남학생교육수당 교육격차 해소에 역할

'전남학생교육수당'은 전남도교육청이 지난해 3월 학부모의 교육비 부담을 덜고, 학생들에게 더 넓은 교육 기회를 제공하기 위해 전국 최초로 도입한 교육정책이다.

인구 감소지역인 도내 16개 군 지역 초등학생에게는 매일 10만원씩, 목포, 여수시 등 5개 시와 무안군에는 월 5만원씩을 비우체카드 포인트로 지급하는 교육수당이다.

시행 1년째를 넘긴 이 교육수당은 도입 취지에 맞게 지역 교육격차 해소에 어느 정도 역할을 하고 있는 것으로 평가받고 있다.

피아노, 태권도, 미술 등 예체능계 학원(32.6%)과 스포츠 용품(12.5%), 서점(12.2%) 등에서 주로 사용돼 학생들의 다양한 진로체험과 창의적인 학습기회를 확대하고 있기 때문이다.

현재 예술서점, 문방구 등 59개 업종 1만1947곳이 사용처로 등록할 정도로 지역경제에도 일정부분 기여하고 있는 것으로 나타났다. 현재 사교육 조정 우리 해소를 위해 국·영·수 학원에서는 쓰이지 않도록 제한했다.

또 보건복지부와외의 사회보장제도 협의를 통해 이 정책의 공공성과 실효성도 인정받은 상태다.

뿐만 아니다. 교육 현장의 반응도 효과도 괜찮다.

실제로 전남도교육청이 최근 시행 1년을 맞아 학생, 학부모, 교직원, 사용 가맹점을 대상으로 실시한 설문조사 결과 전반적인 만족도는 학생 79.25점, 학부모 75.06점이었다.

하지만 이 수당의 절반이상을 보조사(54.4%)가 주로 사용했다는 것과 사용범을 몰라 사용하지 않은 학생들도 상당 수 있다는 것은 해결해야 할 과제다.

지난해 8만2746명이 수혜를 받은 전남학생교육수당은 올해 한 단계 업그레이드 된다고 한다.전 지역 모든 초등학생 7만7539명에게 동일하게 월 10만원씩 지급하기로 했기 때문이다.

1932년 프랑스에서 시작돼 해외 32개국에서 시행되고 있지만 국내에서는 전남도교육청만이 유일하게 지급하고 있는 교육수당이 시행 2년째에는 완전히 자리를 잡아 정착하길 바란다.

Table with contact information for Gwangnam Ilbo, including phone numbers for various departments and subscription rates.