척추질환의 예방과 치료법

출혈 적은 '미니 고정술' 하루만에 일상생활

한의원에서 간호사로 근무했던 이모(여·26)씨는 이번 가을 친구들과 함께 가기로 했던 '백양 단풍축제'에 갈 수 없었다. 평소 다리가 저리고 당기는 증상이 있었지만, 날씨가 추워지면서 통증이 심해지고 다리 마비 증상까지 나타났기 때문이다. 척추전문병원을 찾은 이씨는 뼈와 뼈 사이가 어긋나 있는 척추 '전방전위증' 진단을 받고 척추 고정수술을 받아야 했다. 이씨처럼, 대부분의 사람은 평생 한 번 이상 척추에 통증을 느낀다. 원인은 다양하다. 직업상 오랫동안 서있어야 하거나 잘못된 자세 또는 격렬한 운동 후 허리 통증을 느낄 수 있다.

대부분 약물·운동 치료…10%는 수술 필요

날씨 차가울땐 외출전 스트레칭 하면 좋아

◇**척추는**=목 부분의 경추(7개), 가슴 부분의 흉추(12개), 허리 부분의 요추(5개), 엉덩이 부분의 천추(5개), 꼬리뼈인 미추로 구분된다. 모두 30~33개의 뼈가 차례로 연결돼 무거운 머리를 지탱하고 우리 몸을 움직일 수 있도록 하는 척추신경을 보호하고 있다. 척추는 몸무게가 70㎏인 사람이 누워 있을 때 25㎏, 서있을 때 100㎏, 앉아 있을 때 150㎏의 압력을 받는다.

◇**다양한 척추질환**=디스크가 밀려나와 옆의 신경을 눌러 통증이 생기는 '추간판탈출증', 후관절의 관절막의 파열되거나 관절염 때문에 나타나는 '후관절증', 일부 근육에 통증에 생기면서 '담'으로 불리는 '근막통증', 교통사고로 일자목 현상에 나타나는 '편타성 손상'이나 '요추염좌'가 있다. 척추신경이 지나는 척추관 주변의 뼈와 관절이 노화로 점점 두꺼워지면서 신경을 눌러 발병하는 '척추관협착증', 척추뼈가 어긋나 척추뼈가 앞으로 튀어나오는 '척추전방전위증', 등 수 백가지의 척추질환이 '허리가 아프다'는 말로 표현되고 있다.

◇**치료법**=척추질환 치료에는 수술이 아닌 보존적 요법과 수술요법이 있다. 보존적 요법은 진통소염제와 근육이완제 등을 사용해 2~3일 정도 누워서 생활하며 안정을 취한다. 또 물리치료를 통해 등과 다리 등의 근육을 강화하는 운동을 하고, 보조기를 착용해 올바른 자세로 고정시키거나 약물을 주사해 염증물질을 없애고 통증을 느끼는 신경을 차단 할 수도 있다. 고무나 금속으로 된 가는 관인 '카테터'(catheter)로 통증 부위에 약물을 주입하는 경막외강 감압 신경성형술도 많이 쓰이고 있다.

◇**수술을 해야한다면**=허리가 아프다고 무조건 수술을 하지 않는다. 척추 환자 중 꼭 수술이 필요한 경우는 전체의 10% 정도. 견딜 수 없는 통증이 있거나 마비증상이 나타나 보존적 치료를 할 수 없는 경우 마지막으로 수술을 선택하게 된다. 특히 '척추 불안정증'이나 '전방전위증'에는 손상된 척추 마디를 절개해 뼈를 이식하고 나사못으로 고정하는 수술을 해야 한다. 기존의 '척추고정술'은 보형물을 삽입하기 위해 10㎝ 이상의 절개해 흉터도 크게 남는데다 회복도 늦어 합병증도 우려되는 단점이 있다.

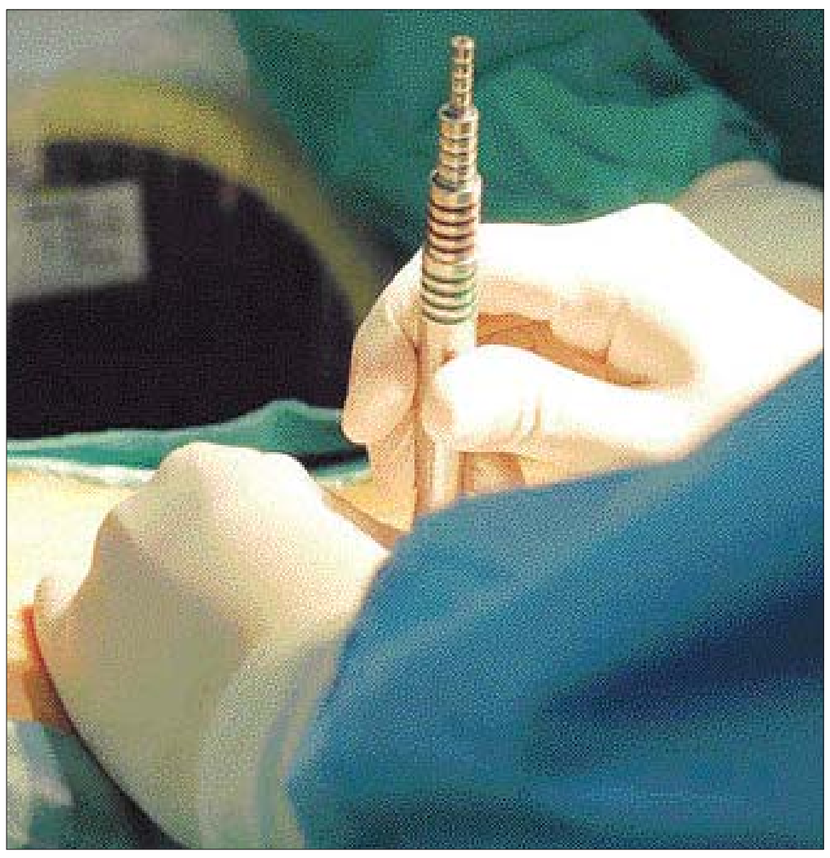
최근엔 기존의 '척추고정술'을 보완한 '미니 척추고정술'(Mini TLIF·minimally Invasive Fusion Technique)이 인기를 끌고 있다. 2~3㎝씩 두 곳을 절개하고 보형물을 삽입한 뒤 나사못으로 고정해 출혈도 적고 근육이나 신경조직의 손상도 적고 회복도 빨라 수술 다음날 일상생활을 할 수 있다는 장점이 있다.

◇**튼튼한 허리를 만드는 법**=요즘처럼 날씨가 차가울 때는 가벼운 스트레칭을 한 뒤 외출을 한다. 걷기·산책·등산·수영·자전거 타기·가벼운 에어로빅·요가 등이 좋다.

의자에 앉아있을 때는 쿠션 등을 이용해 허리 부위를 받쳐준다. 세탁물이나 화분 등 무거운 물건을 들어올릴 경우 무릎을 구부려 몸을 물건 가까이 끌어당긴 후 천천히 들어올린다. 다리미질이나 설거지를 할 때도 양쪽 발을 번갈아 10~15㎝ 높이의 받침대에 올려놓으면 좋다. 가죽 신발보다는 천으로 된 운동화가 좋으며, 높은 굽의 구두보다는 충격 흡수가 되는 밑창이 있는 신발을 신는 것이 좋다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

〈도움말=이민철 광주새우리병원장〉



미니척추고정술(TLIF) 시술장면. 원통형 견인기인 메트릭스(METRx)를 이용해 근육조직을 넓히고 있다. 넓어진 근육조직에 원통형관을 삽입, 현미경을 이용해 디스크를 제거하고 인공뼈를 삽입한다. 〈광주새우리병원 제공〉

환자 의료비·소득 손실 췌장암 1위

1인당 9,336만원…2위는 8,387만원 간암

췌장암 환자 1인당 의료비와 소득손실 등은 9천336만원으로 암 가운데 경제적 손실이 가장 큰 것으로 나타났다.

국립암센터 국가암관리사업단 김성경 연구원은 2002년 한국중앙암등록자료와 건강보험 자료를 분석한 결과 이같이 나타났다고 5일 밝혔다.

김 연구원에 따르면 2002년 한 해 동안 31만1천759명의 암 환자가 의료서비스를 이용했으며 이들의 질병치료를 위해 1조6천억원의 의료비가 쓰였다. 또 간병비와 교통비, 그리고 보완·대체요법 비용으로 7천억원이 지출된 것으로 조사됐다.

암 때문에 경제활동에 참여하지 못해 발생한 생산성 손실금은 1조6천억원에 달했고, 조기사망으로 인한 경제 손실도 7조4천억원에 달했다. 환자 개인별로 부담이 가장 큰 질환은 췌장암으로 1인당 의료비와 간병비, 평균수명까지 생존했을 경우 받을 수 있는 소득의 손실을 포함한 경제적 손실은 9천336만원으로 파악됐다.

췌장암 다음으로는 간암이 8천387만원으로 뒤를 이었으며 ▲뇌 및 중추신경계 암 8천301만원 ▲백혈병 7천250만원 ▲폐암 6천446만원 순이었다. 치료비만 놓고 볼 때 가장 부담이 큰 질환은 백혈병으로 1인당 평균 1천697만원을 지출했다.

개인별 평균지출 수준은 직접 의료비가 평균 500만원이었고 ▲간병비와 교통비, 그리고 보완대체요법비용을 합한 비의료비용 240만원 ▲사망 전 암 발생에 따른 생산성 손실이 520만원 ▲조기사망 손실금이 2천 400만원에 이르렀다.

국가 전체 손실 11조3천억원 가운데 가장 큰 비용 부담을 가져온 암의 종류는 위암과 간암으로 각각 2조원이 넘었다. /연합뉴스

M 의료 라운지 Medical lounge

전남대병원 개원 97주년 음악회

전남대학교병원(병원장 김상형)은 지난 1일 오후 4시 1동 로비에서 '개원 97주년 기념 광주시립국악관현악단 초청 음악회'를 가졌다. 〈사진〉

이날 음악회에서는 국악공연과 새로운 시작을 축하하는 의미를 담은 축연무와 해금 독주 등이 공연됐다. 또 대금과 신시사이저가 함께 어우러져 ▲아름다운 추억 ▲'꽃의 동화' ▲'천년학' 등 영화음악과 드라마 배경음악이 연주됐으며 흥겨운 국악가요도 이어졌다.

오봉석교수 흉부외과학회 부회장 피선

전남대학교병원 흉부외과 오봉석 교수〈사진〉가 제36대 대한흉부외과학회 부회장으로 선출됐다.

오 교수는 지난 1~2일까지 서울교육문화회관에서 열린 '2007년 대한 흉부외과 제39차 추계학술대회'에서 회원들의 지지를 얻어 선출됐다. 임기는 1년으로 2008년 10월 말까지다.

한편 이날 추계학술대회에서는 전남대학교 의대대학 흉부외과학교실 논문이 흉부외과 기초의학 부분 최우수 논문상을 수상하기도 했다.

조선대병원 당뇨병 무료검진

조선대병원(원장 홍순표)은 오는 14일 오후 2시 병원 의성관 김동국 홀에서 당뇨병 센터 개소와 당뇨인의 날을 맞아 '당뇨인의 밝은 세상 만들기'란 주제로 공개강좌 및 무료 검진을 실시한다.

병원 측은 이날 배학연 당뇨병 센터장(당뇨병 관리를 위한 첫걸음)과 양명자 영양실장(당뇨병, 무엇을 얼마만큼 먹을까?)이 강의를 한 후, 질의 응답시간도 가질 예정이다.

참석자에게는 기념품 증정과 함께 무료로 ▲혈당·혈압·비만도 측정 ▲고지혈증 검사 ▲건강상담 ▲영양상담 등도 해 준다.

저소득층 건강보험료 지원 협약

국민건강보험공단 광주서부지사(지사장 황영국)는 지난 1일 저소득·취약계층을 위한 건강보험료 지원 협약식을 가졌다. 〈사진〉

광주서부지사 회의실에서 열린 이날 협약식에는 광주시서구한의사회·사회복지공동모금회광주지회·생활체육광고문화사 등 4개 단체가 참여했다.

이들 단체는 65세 이상 노인 세대로 월 보험료 1만원 미만인 서구 관내 50여 세대의 건강보험료를 매년 240만원 지원한다.

황영국 서부지사장은 "저소득층 건강보험료 지원 사업을 지속적으로 추진하겠다"고 말했다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

대인동삼일부동산
☎(代)223-1140, 5210 핸 011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)
좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분
상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오.
광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다.
사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

무등공인중개사
☎(代)383-5221 핸 011-609-5221
(상무지구 입구)
◉건물
- 보증금 36억 월세 3,000만원(지역최고상권) 융자 12억 매가 85억(토지와 교환가능)
- 동림주공아파트 앞(신축빌딩) 융자6억 보증금 8억 월1,700만원에 상 매가 34억
- 치평동 대지1,623㎡(490평) 건평4,100㎡(1,250평) (신축)명원, 학원직할 예상임대가 보10억 월임대료 4,000만원
- 보증금 20억 월세3,600만원 융자18억 매가65억

◉토지(상무지구)
- 2,800㎡(850평) 3.3㎡당 1,200만원
- 727㎡(220평) 3.3㎡당 1,200만원
- 1,653㎡(500평) 3.3㎡당 820만원
- 450㎡(136평) 3.3㎡당 850만원(유흥지구)
- 330㎡(100평) 3.3㎡당 850만원(사창역앞)
- 3,593㎡(1,087) 3.3㎡당 600만원

◉모텔,호텔매매
- 상무지구 객실 34개 융자 9억7천 매가 12억
- 상무지구 객실 35개 융자 20억 매가 27억
- 상무지구 객실 60개 융자 36억 임대보증금4억 월세3,000만원 객실 직영 매가88억

◉공장,임야(농장),창고 및 기타
- 광산구 동산동 그린벨트 73,000㎡(2만2천평) 농장 3.3㎡당 11만원
- 쌍촌동 대지 512㎡(155평)(20M도로접) 3.3㎡당 265만원
- 장등동 3,760㎡(1,140평) 주거지역 3.3㎡당 39만원(투자용)

◉주유소 및 목욕탕 부지
- 동림동 및 고율도일구 4,300㎡(1,300평) 3.3㎡당 350만원
- 하남2지구근린시설(병원,학원,목욕탕적합) 1,652㎡(500평) 3.3㎡당 700만원

★최신도시 보상비 투자상담환영★
★양도세문제 부동산 교환 상담환영★

금보부동산컨설팅
☎(代)261-8949 핸 011-602-2233
(신수동 543-51(두암타운입구 삼거리))
토지매매
- 나주시 영동동 관리지역 전답 관외 드림실 면적15,525㎡ 노인정옆, 골프연습장부근 매매가 평당 10만원
- 북구 신안동 1종주거지역 면적943㎡ 매매가 평당 150만원
- 광산구 장덕동 용산농지 총 1,941㎡ 매매가 평당 150만원
- 화순군 화천 야산 관외802,015㎡ 평당 7,000원
- 담양군, 담양읍 산관리 관리지역 임야2,380㎡ 매매가 평당 35만원(전원주택최적지)
- 담양군 남면 연천리 전원주택지 498㎡ 매매가 평당 350만원
- 동구 산수동 준주거지역 196.4㎡ 매매가 평당1,500만원
- 나주시 반평면 반월리 임야 59,604㎡ 매매가 1억
- 서구 농성동 원룸,주택복합지 면적 628㎡ 매매가 평당 150만원
- 담양군 고서면 봉황리 1종주거지(전체200평) 3,850㎡ 평당550만원

건물매매
- 북구 두암동 상권최고지역 대지 1,083.6㎡ 세보증금200억에 월3,600만원 융자1.5억 매매가 60억
- 북구 임곡동 상권최고지역 대지 577.6㎡ 건평386.26㎡ 단층조립식(중고형) 세보증금 20억4,000만원에 월600만원 매매가 14억5,000만원
- 북구 중흥동 구시청옆 대지 295.9㎡ 건평 879.28㎡ 지하1층 지상4층 세보증금3,300만원 월230만원 융자2억8,000만원포함 매매가6억
- 북구 우산동 무등도서관앞 대지207.9㎡(건평278.67㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 8,000만원에 월300만원 매매가 3억7,000만원
- 동구 충장로 4가 대지 224.8㎡ 건물 601.5㎡ 세 보증금 1,800만원 / 월 220만원 매매가 4억7,000만원
- 북구 중외 정문앞 대로변 4가리코너 대지175.6㎡ 연건평 538.12㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 8,700만원에 월180만원 매매가 4억
- 북구 용봉동 교통량 대로변 대지 195.4㎡ 연건평397.2㎡ 지하1층 지상4층건물 세보증금 8,000만원 월 250만원 융자3억5천만원 매매가 5억
- 북구 임곡동 상업지역내 대지377.9㎡ 연건평650.2㎡ 지하1층 지상6층 세보증금 3억8000만원에 월300만원 매매가 10억5,000만원
- 북구 운암동 대지 330㎡ 연건평 998.59㎡ 지하1층 지상5층 세보증금 9억3,000만원에 월440만원 매매가 14억
- 북구 우암동 대로변 대지 780.1㎡ 연건전체4,497.96㎡ 세보증금 14억에 월3,000만원 매매가 56억
- 서구 농성동 대로변 대지 512.1㎡ 건평1,138.62㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 9,000만원에 월815만원 융자5억포함 매매가 10억5,000만원
- 북구 동림동 광어횟집앞 대지 190.8㎡ 연건전체488.9㎡ 지하1층 지상4층 세보증금 1억3,000만원에 월270만원 매매가6억

고시원매매
- 북구 용봉동 상대 코너 대지331.9㎡ 연건전체901.96㎡ 실4.5평원룸 85실 월수입 약1,800만원 융자3억6,000만원포함 매매가 9억

주유소매매
- 오치동 20m도로변 현재성업중 월매출 약3억 매매가 16억
- 두암동 대로변 대지 약210평 월매출 2억5,000만원 융자1.2억포함 매매가 1.8억

※주유소, 충전소, 물건다량보유, 물건접수환영
※원룸, 고시원 물건다량보유 상담요.

A+ 에이플러스공인중개사
시장흐름을 예측하는 전문가들의 자산컨설팅명가
광주·전남권 토지·건물 구합
Tel:062)973-9174, 016-757-8800
매매상담현영-사업목적부지·건물·자산투자부지 등 매입목적을 최적달성하고 적정보유기간은 예측하는 매매상담
거래전문성-최상의 경제효과와 신속성, 법률적 안전성, 사회적 비밀보호를 지키는 거래

건물
5억5천:대지70평 3층연건평145평
27억:대지155평 5층 연건평565평
골프연습장:15억 수익성높음
수완택지개발지구
아주자택지:78평 당400만 외 다수
협의양도인택지:86평 당190만 등
생활대책용지 상업용지 등
상무지구
260평 당450만 200평 당1200만
첨단지구상업용지
평당가격:200만원~1200만원
면적:240 270 510 1100 3000
100 111 115 180 200 250 등
광주지역 녹지 사업부지
충전소주유소부지 890평 930평
골프연습장부지 1만, 1만5천평
물류공장부지 2900 2500 4900평
수완동 4차선접 1200평 1800평
삼거동 2차선접 2500평
전·용가능한사업부지
자연녹지 : 3800평-대형차진입가 6차선접 평당 120만
생산녹지 : 2800평-평동공단인근 평당 70만
우량임야
25만평:광주25분 연수원복지시설골프장
50만평:광주25분 골프장최적
15만평:광주40분
영암18만평 보성9만평 화순2만6천평
물류창고부지
5000평:담양 고속도로 7분
17000평:곡성우동 송정리 10분
공장
하남공단 800평 980평

첨단지구 상업용지
= 205평 500평 =
• 광주·장성권 토지 건물 •
투자유망물건 다량 보유(0천만원~000억원)
062)973-9177, 011-625-1362
첨단지구 국민은행 주차장으로 오십시오

한일지도판매(주)
☎(매)529-1409 상담 010-2466-1409 (전화)527-6310, 011-9433-6310
(광주시 동구 지산동 373-8 법원정문앞)
2007 최신 일본(광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중
안녕하십니까? 한일지도(주) 20주년을 맞이하여 한일지도를 사랑해주신 사장님들께 특별세일을 실시하오니 7.20~8.20 한달동안 좋은기회를 놓치지 마시기 바랍니다.
이번에 제작한 일본책은?
① 광주 광역시 전지역 재정비·도시계획·용도지역·하남4공단 경계수록 최신 지적, 산규APT 수록
② 나주 나주시 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1·2차 해제수록, 나주송월동 스포츠타운 수록, 송월택지개발지구 가지번수록 나주 촌곡리 남양유업수록, 혁신도시로 연결된 도시계획 수록
③ 화순 화순군 전지역, 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차수록 최신지적 수록
④ 장성 장성군 전지역 도시계획, 용도지역 개발예정인 장성 남면에 그린벨트 1차,2차 해제수록 나노단지 지점, 배치도 수록
⑤ 담양 담양군 전지역 도시계획, 용도지역, 그린벨트 1차, 2차 수록, 최신지적 수록, 보촌지구 수록
⑥ 함평 함평군 전지역, 도시계획, 용도지역 그린벨트 1차 해제 수록, 최신지적 수록
최신 (광주·나주·화순·장성·담양·함평) 지번도 책 판매중 (6개 시·군 12개 수록) 1/7500 한일지도판매(주) 062-529-1409 527-6310
장기100만원+택배가:50만원
※현재 시중에 판매되고 있는 장성,담양,화순,나주책은 그린벨트 해제된 책은 없습니다. 이외 더 많은 부분들이 있으나 서면으로는 다 알릴수가 없어 궁금하신 부분이 더 있으신 분은 전화로 문의 바랍니다.
※판매개시 한달동안 전화 예약하신분에 한하여 책값 덜어드리기 위해 50% 세일을 단행하였으니 좋은 기회를 이용하세요.
【영업사원 ○○명 모집】

부자되세요 공인중개사 사무소
대 표 : 김 갑 룡
☎(代)655-8249, 핸 011-9618-9691
1. 광제빌딩상가 임대(신축)
1) 상무지구 최고의 상권 (치평동 1256-6)
2) 상무역에서 5분거리(이비돔식당옆)
3) 전업종 가능
4) 각층(1~5층) 528㎡(160평)
2. 서구 쌍촌동 원룸 매매
1) 대지 : 181.8㎡(55평) 연건평 403.3㎡(122평)
2) 식당 1개 원룸2개, 투룸 4개, 쓰리룸1개, 안집1개
3) 매매가 : 4억 8천만원(융자 1억2천만원 포함) 보증금 6천6백만원 월세 284만원
3. 서구 풍암동 신축 원룸매매
1) 대지 : 225.7㎡ 연건평 416㎡ (4층)
2) 원룸 10개 안집주택 128㎡ (39평)
3) 매매가 : 4억 9천만원
4. 아파트 빌라 매매
1) 286㎡ : 동구 학동 미라보 3층 전망좋음, 내부깨끗함 매매가 : 2억2천만원(융자6천만원포함)
2) 145㎡ : 남구봉선동 금호아파트 2층 내부깨끗함 매매가 : 2억1천5백만원(융자4천만원 포함)
5. 원룸매매(서구 풍암동)
1) 대 지 : 244.6㎡(74평)
2) 연건평 : 462.8㎡(140평)
3) 원룸 1, 쓰리룸 6, 안집 1
4) 보증금 : 3천9백만원 월세 : 286만원
5) 매매가 : 4억8천만원(융자 1억2천만원 포함)
6. 경공매 매수신청대리
- 땅구함 (매월동 세하동·압촌동·지석동·화장동·월성동)