

光州日報·전남대병원 공동 주최



테마가 있는 시민 건강 강좌

목 디스크 예방과 치료법

# 걸을때나 앉을때나 허리 곧게 세워라

성인 머리의 무게는 보통 5~7kg 사이. 머리를 10도씩 움직일 때마다 목 근육은 두 배 이상의 힘을 받게 된다. 7개의 목뼈를 둘러싼 근육과 인대는 다른 척추에 비해 약하다. 때문에 목이 움직일 수 있는 범위는 넓지만 작은 충격에도 쉽게 흔들린다. 척추에 가해지는 충격을 흡수하는 역할을 하는 디스크가 밖으로 튀어나와 신경을 눌러 '추간판 탈출증'으로 불리는 목디스크에 대해서 알아보자.

**잘못된 자세가 주원인... 팔·어깨 통증땐 의심을  
베개 높이는 목뼈 원만한 곡선 유지할 6cm 적당**

◇ 목디스크의 중요성=목뼈 안에는 뇌로 혈액을 공급하는 추골동맥과 뇌와 몸통으로부터 운동 신경정보를 주고 받는 척수신경이 지나고 있다. 특히 목디스크 양 옆에는 팔과 손으로 가는 신경이 흐르고 있어 이 목디스크가 어느 부위를 압박하느냐에 따라 통증을 느끼는 신체부위도 달라진다. 2번 경추를 눌렀을 때는 뒷목에, 3~4번은 목 아래부분과 어깨 부위에 통증이 느껴진다. 주로 목디스크는 4~5번, 5~6번, 6~7번 사이에서 잘 일어나는데 5번 경추가 눌렸을 때는 어깨가 저리고 6번이 눌릴 경우 어깨 부터 시작해 팔, 엄지 손가락까지 저린다.

반면 목디스크가 목뼈 안 쪽을 지나가는 척수를 눌렀을 경우는 전혀 다른 증상이 나타난다. 뒤통거리며 걷거나 다리에 힘이 빠지면서 심할 경우 팔·다리가 모두 마비되기도 한다.

척수는 한번 손상되면 좀처럼 회복할 수 없기 때문에 정확하게 증상을 파악하고 조기 치료를 받는 것이 가장 중요하다.



지난달 30일 광주시 동구 전남대병원 강당에서 열린 '제21회 테마가 있는 시민건강 강좌'에서 이정길 신경외과 교수가 '목디스크의 치료'를 주제로 강연을 하고 있다. <전남대병원 제공>

이 반복된다. 근본적인 치료는 바른 자세를 해야하고 그 다음에는 목 근육을 단련하는 것이다.

걸을 때나 앉을 때 허리를 곧추 세우는 것이 기본. 머리와 목, 흉추가 일직선이 됐을 경우 근육이 이완되면서 혈액순환이 잘되지 때문이다. 잠잘 때 쓰는 베개의 높이는 목을 살짝 받쳐주면서 목뼈가 원만한 곡선을 유지할 수 있는 6cm 내외가 적당하다.

자동차 후방 추돌을 대비해 운전석의 각도는 95도로 하고 머리받침대 중앙 부분이 운전자의

귀 상단에 위치할 수 있도록 높이를 조정한다.

▲ 등을 폐고 ▲고개를 폐고 작업하고 ▲50분에 한 번은 휴식을 취하면서 가볍게 스트레칭을 하는 등 목뼈의 C자형 곡선을 잘 유지될 수 있도록 한다.

전남대병원 신경외과 이정길 교수는 "4~6주 이상의 보전적인 치료로 호전되지 않거나 마비 증상이 심해져 일상생활이 불가능할 경우 수술을 해야한다"고 말했다.

<이정길 전남대병원 신경외과 교수>  
<정리=이은미기자 emlee@kwanju.co.kr>



화순 전남대병원 전남지역 암센터가 3일 개원식을 가졌다. 이날 개원식에는 박준영 전남도지사, 유근영 국립암센터장, 지역 국회의원 등 300여 명이 참석했다. <전남대병원 제공>

## 화순 전남대병원 전남지역 암센터 개원

250억 들여 7층 규모 완공... 11개 암 클리닉 운영

암 연구와 진료의 중추적인 역할을 맡게 될 '화순 전남대병원 전남지역 암센터'(이하 전남 암센터·센터장 김영진)가 3일 개원식을 갖고 본격적인 활동에 들어갔다.

전남 암센터는 국비·지방비 및 자체 부담을 포함 총 250억을 투입해 전체면적 1만1천 241.12㎡에 지하 1층·지상 7층 규모로 18개 월 만에 완공됐다.

'전남 암센터'는 암 조기발견 및 전이나 악성 여부 판별에 필수 장비인 최첨단 PET/CT(양전자방출단층촬영기)와 암 부위에만 국한된 방사선 치료가 가능해 후유증과 장애를 최소화할 수 있는 LINAC(선형가속기), 절개 없이 병변부위만 방사선 수술을 시행하는 Gamma Knife(무술 수술기) 등을 갖추고 있다. 또 위장관암·간접체종양·유방 내분비종 앙 등 모두 11개 클리닉으로 구성된 암 진료부를 운영하게 된다.

병원 측은 '전남 암센터' 개원으로 ▲지역 민 암 질환 역학적 특성 및 파악을 위한 조사 연구사업 ▲암 조기 발견사업 ▲암 예방·홍보 및 교육훈련 ▲호스피스 및 재가 암 환자 관리사업 등이 탄력을 받을 것이라고 전망했다.

<이은미기자 emlee@kwanju.co.kr>

최근 연구와 진료의 중추적인 역할을 맡게 될 '화순 전남대병원 전남지역 암센터'(이하 전남 암센터·센터장 김영진)가 3일 개원식을 갖고 본격적인 활동에 들어갔다.

전남 암센터는 국비·지방비 및 자체 부담을 포함 총 250억을 투입해 전체면적 1만1천 241.12㎡에 지하 1층·지상 7층 규모로 18개 월 만에 완공됐다.

'전남 암센터'는 암 조기발견 및 전이나 악성 여부 판별에 필수 장비인 최첨단 PET/CT(양전자방출단층촬영기)와 암 부위에만 국한된 방사선 치료가 가능해 후유증과 장애를 최소화할 수 있는 LINAC(선형가속기), 절개 없이 병변부위만 방사선 수술을 시행하는 Gamma Knife(무술 수술기) 등을 갖추고 있다. 또 위장관암·간접체종양·유방 내분비종 앙 등 모두 11개 클리닉으로 구성된 암 진료부를 운영하게 된다.

병원 측은 '전남 암센터' 개원으로 ▲지역 민 암 질환 역학적 특성 및 파악을 위한 조사 연구사업 ▲암 조기 발견사업 ▲암 예방·홍보 및 교육훈련 ▲호스피스 및 재가 암 환자 관리사업 등이 탄력을 받을 것이라고 전망했다.

<이은미기자 emlee@kwanju.co.kr>

### 대인동삼일부동산

☎ (02) 221-1140, 221-0011 010-4202-2532  
(국내외 신문집보·대인동 소방서간부)

### 첨단월계공인중개사

☎ (02) 782-4585 월 010-604-6295  
(한국지사 부업 ALC방법 시가리)

### ★ 급매 매★

◎첨단 안민 비아동 일반 주거지역 1000평 대세 대주택, 물류창고, 복지 실버시설

◎첨단중증상업지역 1100 평 주·상 복합시설적합

### ★임 대

·첨단대로변 제일은행 빌딩 2층 70평 사무실, 병원 적합

·첨단원룸 건물 급매

·매8 건145 원룸17 쓰리룸1개

·보700만 원 월495만 매5억3천만

·매7 대10 대10 원 원룸15개

·보700만 원 월48천원

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

·매70평 건120 원룸6 투룸 주인 방3 개 보70억2천만 월180만 매4억1천만

</