

목 디스크 증상과 최신 치료법

# 인공디스크 수술 흉터 없고 부작용 적어

31세 운도씨의 직업은 컴퓨터 프로그래머다. 얼마전부터 운씨는 부쩍 목 뒤쪽의 통증과 팔 저림 등의 증상을 느끼기 시작했다. '별거 아니겠지'란 마음에 그냥 넘어갔지만 통증과 팔 저림은 점점 더 악화됐고 통증 때문에 일에 집중하기가 힘들어졌다. 덜컥 겁이 난 운씨는 병원을 찾았고, 결국 '목 디스크' 진단을 받았다. 다행히 상태가 심하지 않아 1주일간의 물리치료와 약물치료만으로 통증에서 벗어날 수 있었다.

최근 목 디스크로 고통을 호소하는 일반인들과 직장인들이 크게 늘고 있다. 컴퓨터를 사용하는 인구가 늘어나고, 교통체증 심화로 인해 운전대 앞에 앉은 채 보내는 시간이 많아지면서 과거에 비해 목의 통증으로 시달리는 사람들이 더욱 늘고 있다.

## 80~90% 약물·운동요법으로 치료 가능 잘못된 자세가 주요 원인...조기치료 중요

◇ 목 디스크(수핵탈출증)란 목뼈 사이의 물렁뼈인 디스크가 뒤로 튀어나와서 목 신경을 눌러 나타나는 통증을 말한다. 목은 불특정 자세인 7개의 뼈를 인대와 근육이 붙고 있는 구조이다. 그러나 잘못된 자세나 어떠한 충격으로 인해 뼈와 뼈 사이에서 완충 역할을 하는 디스크가 찢어져 내용물(수핵)이 튀어나오면서 신경을 압박해 목 디스크가 유발된다.

목 디스크 증상은 통증으로 목을 움직이기가 힘들고, 심해지면 팔이나 손가락이 저리면서 통증과 감각 이상이 동반된다. 심해지면 손과 팔에 힘이 없어지고, 팔이 마비되거나 팔과 다리가 동시에 마비된다. 목 신경은 한번 마비가 오면 회복이 불가능하므로 통증이 심하게 오기 전에 반드시 경험이 풍부한 전문의의 진찰을 받아야 한다.

◇ 목 디스크 치료=80~90% 정도는 물리치료나 약물치료, 운동요법, 신경치료 등 수술을 하지 않고도 치료 가능하다. 특히 일반 물리치료나 약물치료에 호전되지 않

는 경우에 시행하는 영상유도 경추 신경 치료 개발에 최근 각광을 받고 있다. 영상 유도장치를 이용해서 정확한 병소 부위를 찾고, 미세바늘로 안전하게 접근해 약물을 직접 주사하는 방법이다. 1~2번의 치료만으로도 효과가 좋고, 만족도가 높아 비수술적 치료로 각광을 받고 있다. 드물게 손에 힘이 빠지는 신경계통의 이상이 올 경우에는 수술적 방법을 택해야 한다.

◇ 목 디스크 최신 수술=디스크 수술에도 새로운 바람이 불고 있다. 피부 절개 없이 내시경을 이용하는 레이저 치료, 디스크 보형물(단독 케이지)이나 인공디스크를 이용한 수술방법으로 수술시간이 매우 짧고, 위험성이나 흉터의 걱정도 없이 생활에도 지장을 주지 않아 환영을 받고 있다.

목디스크 수술은 몇 년 전만 해도 골반에서 뼈를 떼어내어 이식하거나 금속판과 나사를 이용하여 고정하는 수술을 했다. 이로 인한 부작용이나 불편함 때문에 내시경 레이저 디스크제거술(4mm정도의 가는 내시경을 이용해 튀어나온 디스크 조각만을 레이저로 제거하는 시술)과 디스크 보형물(케이지)이 개발돼 수술이 간편해졌다.

특히, 디스크 보형물(케이지)은 기존의 골반부위에서의 자가골 채취 없이도 골대체가 보형물 안에 채워져 있어 디스크를



이민철 원장이 내시경 레이저로 40대 환자의 목뼈 사이에서 튀어나온 4mm 가량의 디스크를 제거하고 있다. (광주세우리병원 제공)

제거한 부위에 인공디스크처럼 넣는 방법으로 대부분 통증 없이 일상생활에 잘 적응하고 별 부작용이 없다. 과거의 금속판과 나사를 이용한 골유합술은 목 운동의 일부 장애를 가져와 장기적으로 수술 상하부위 디스크에 퇴행성 변화를 초래할 수 있다. 이러한 부작용 방지를 위해 인공디스크 수술법이 개발돼 사용되고 있다.

인공디스크 수술은 신경을 누르고 있는 목디스크를 제거해 주고 그 부위에 목디스크와 같은 역할을 할 수 있는 인공디스크를 사용해 원래의 목디스크를 복원하는 방법이다. 디스크보형물(케이지)과 인공디스크 수술은 모두 피부 절개시 목 주름살을 따라 약 3cm만 절개하기 때문에 흉터 없이 마무리되며 수술 시간도 1시간 이내로 비교적 짧고 절개 부위가 작기 때문에 신경마비의

위험성이 거의 없다.

1개월간 보조기를 착용해야 하는 디스크 보형물(케이지)과는 달리 인공디스크 수술은 일주일 간의 입원 기간을 제외하고 보조기 없이 바로 생활에 적응할 수 있으며 원래 목 디스크 역할을 완벽하게 수행함으로써 인접한 상하 디스크에 퇴행성 변화를 초래하지 않아 예후가 아주 좋다. 예전과 달리 최근에는 안전하고도 환자 맞춤형의 여러 치료법들이 개발돼 목디스크로 고통받는 환자들에게 희망을 주고 있다.

〈광주세우리병원 이민철 원장〉  
/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



당뇨병 환자의 겨울철 건강관리

## 운동은 간단한 실내 체조 좋아 식사량 조절...과식은 절대 금물

한국인의 질병부담보고서에 의하면 질병부담 1순위가 당뇨병인 것으로 나타났다.

한국건강관리협회광주전남지부의 도움말로 당뇨병 환자의 운동과 겨울철 건강관리에 대해 알아본다.

당뇨병의 예방과 치료에 운동은 필수적이다.

당뇨병환자에게 운동이 좋은 이유는 성인형 당뇨병의 발생 빈도를 감소시키는 한편 혈당조절을 도와주기 때문이다. 소아 환자는 인슐린 상승으로 인슐린 필요량을 줄여주는 효과를 얻을 수 있다.

운동으로 폐 기능이 향상되고, 고혈압이 개선되기 때문에 심장병이나 뇌졸중 같은 심혈관계 질환의 발생위험도 줄어든다. 당뇨병환자들은 대부분 근력이 위축되는데 이를 방지해주며 식사요법의 효과를 키워 결과적으로 혈당을 떨어뜨리는 효과를 발휘한다. 장기적으로는 당뇨병에 의한 합병증을 예방하는 한편 스트레스를 해소시켜 심리적 건강에도 좋은 영향을 준다.

당뇨병 환자들은 특히 겨울철 건강관리에 주의해야 한다.

겨울에 혈당수치가 더 오르는 당뇨병 환자가 많다. 추운 날씨 탓에 야외활동과 운동을 기피하는데 병명 등으로 인한 잦은 모임·회식으로 과식하는 일이 많아지기 때문이다. 따라서 과식하지 않도록 마음을 다지고 식사량을 조절하는 지혜

를 발휘해야 한다.

혈관이 수축해 혈압이 평상시보다 올라가는 계절임을 감안해 새벽이나 야간의 운동은 피하도록 한다. 혈압이 순간적으로 상승해 뇌졸중이나 심근경색 같은 치명적인 응급상태가 올 수도 있다. 낮 시간을 이용하되 분 운동 전에 충분한 준비운동으로 몸을 적응시키는 것이 좋다. 실내에서 할 수 있는 간단한 체조를 하는 것이 바람직하다.

당뇨병 환자는 신체 저항력이 떨어지므로 감기에 자주 걸릴 수 있으며, 또한 심하게 앓게 된다. 이때 식욕 저하로 인한 식사량 부족으로 혈당이 일시 좋아지는 경우도 있지만 심한 감기 몸살을 앓게 되면 혈당은 더욱 높아지게 된다. 따라서 감기 혈당증정기를 통해 혈당을 체크하고 필요에 따라 복용약을 조절해야 한다. 평소의 혈당과 차이가 많이 난다면 담당 의사와 반드시 상의해야 한다.

종합감기약은 큰 문제가 없이 복용해도 되지만 아스피린의 경우 당뇨병 약의 혈당강화작용을 증가시켜 지나친 혈당저하로 이어질 수 있다. 또한 코막힘 증상을 완화하기 위해 사용하는 에페드린, 페닐프로판올아민 등을 복용할 경우 혈당과 혈압이 높아지는 경우가 있어 당뇨병 운동을 기피하는데다 병명 등으로 인한 잦은 모임·회식으로 과식하는 일이 많아지기 때문이다. 따라서 과식하지 않도록 마음을 다지고 식사량을 조절하는 지혜

〈채희종기자 chae@kwangju.co.kr〉

## 조선대병원 특실 황토 타일 새 단장



조선대병원 특실(병실)이 전면 황토 타일로 단장돼 다양한 미적 공간으로 연출됐다. (사진) (사진)

최근 32병동 9개 특실 중 우선 2개 병실을 시공 완료했으며, 현재 7개 병실을 황토 전용병실로 리모델링 중이다.

이번에 시공한 황토 타일은 풍경화, 산수화, 십장생도, 한글조합 등 다양한 명화를 주제로 했다.

황토는 실내의 각종 곰팡이 및 유해균을 분해해 쾌적한 환경을 유지해줄 뿐만 아니라 속면을 도와준다. 특히 황토는 성질상 열과 습기를 저장할 수 있는 공간이 많아 실내온도 및 습도를 조절해 줌으로써 환자의 건강에도 도움이 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대학교 약학대학(학장 우은란)이 대대적인 발전기금 모금에 나섰다. 2011년부터 본격적으로 시작되는 약학대학 6년제에 대비, 새로운 건물을 신축하기 위한 건축기금 모금을 시작하자 동문들의 기금 약정이 잇따르고 있다.

약학과 4회 졸업생인 최주채 한국파비스 회장과 서삼중 알파제약 회장(약학과 14회)이 각각 1억원을 쾌척했으며 조선

대총동창회장을 맡고 있는 신홍수 만대학원 이사장(약학과 4회)이 5천만원, 약대동창회장을 맡고 있는 김영수 알파제약 회장(약학과 8회)이 3천만원, 이한구 맨하탄공영(주) 대표이사(약학과 6회)가 3천만원을 기탁하는 등 4억5천여만원이 조성됐다.

조선대 약대는 약대 6년제 시행에 맞춰 교수 증원과 임상약대학원 설치 등

교육 및 연구공간 확보가 시급한 실정이다. 약대는 동문들로부터 10억원 가량의 기금을 모아 대학에서 지원하는 20억원을 매칭해 건물 등을 신축할 계획이다.

우은란 약대 학장은 지난해 10월 자신이 직접 1천만원을 기탁한 뒤, 건축기금 모금을 알리는 편지를 동문들에게 보내 동문 약사들의 기금 동참 행렬이 이어지고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 영 / 학 / 안 / 내

영화가네가있다

#### 메가박스

1관 의형제 (154)	최고급관
2관 의형제 (154)	
3관 하모니 (124)	
4관 식객2 (29)	
5관 하모니 (124)	
6관 아바타 (124) / 용서는 없다 (184)	
7관 주유소 습격사건2 (164) / 모건부부 (154)	
8관 의형제 (154) / 전우치 (124)	
9관 의형제 (154)	

• 호날두 자타워 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람고래에 한함) • 2시간 30분 초차시 정상요금 부과

영화보다 더 재미있는 영화관 www.megabox.co.kr  
구. 런던극사거리 ☎ 1544-0600

#### 콜롬버스시네마

1관 전우치 (124)	
2관 꼬마니콜라 (29) / 모건부부 (154)	
3관 하모니 (124)	
4관 하모니 (124)	
5관 주유소 습격사건2 (164)	
6관 식객2 (29)	
7관 의형제 (154)	
8관 아바타 (124) / 의형제 (154)	
9관 아바타 (124)	
10관 의형제 (154)	

힐튼시애틀영화사관 • 2층 • www.joybc.com / 1588-7941  
상무점 (상무병원과 이미지 사이) • 매남점 (무의화관옆편)

2월 4일 대개봉

1588-7941 상무병원점 평일-(1번 or 2번) → 0번

#### 하미시네마

1관 헤이트 발렌타인데이 (124)	
2관 의형제 (154)	
3관 식객2-김치전쟁 (29)	
4관 꼬마니콜라 (29)	
5관 들어는 봤니 모건부부 (154)	
6관 의형제 (154)	
7관 주유소 습격사건2 (164)	
8관 전우치 (124) / 500일의형제 (29)	
9관 하모니 (124)	
10관 아바타 (124)	
11관 의형제 (154)	

• 500여대 넓은 주차장(3시간 무료) • 365 매일 심야  
• 이동통신사 & OK 캐쉬백카드 할인 혜택  
• 이미 신청 289-5757 • 이미 불리장 282-0925  
• 이미 골프장 281-5000 • 이미 영구점

5백의 데이트와 러브라인? 뜨거운 2박 3일은 한번만! 두번만!

2월 4일 대개봉

고려시애틀극관 • www.hamichema.co.kr / 1588-9120  
전대무문 하미스포박스 ☎ 267-7777

#### 씨너스전대

1관 꼬마니콜라 (29) / 용서는 없다 (184)	
2관 전우치 (124) / 주유소 습격사건2 (164)	
3관 하모니 (124)	
4관 식객2-김치전쟁 (29) / 에프터리브 (184)	
5관 아바타 (124)	
6관 의형제 (154)	
7관 의형제 (154)	

• 매일심야 상영합니다 •  
ARS 전화예매 1544-0070  
• 무료주차 3시간 • 이동통신사 할인혜택  
• 세너스극사 사우나(오전5시~오후11시)

웃음 땀~ 터지는 친구들  
응답하라 1997!

2월 4일 대개봉

씨너스전대 영화관 • www.cinusa.com / 1544-0070  
복구보건소 건너편 ☎ 511-1000

#### 제일시네마

1관 의형제 (154)	
2관 의형제 (154) / 모건부부 (154)	
3관 아바타 (124)	
4관 용서는 없다 (184)	
5관 주유소 습격사건2 (164)	
6관 식객2 (29)	

• 무료주차 3시간 •  
ARS 전화예매 문의 227-1960  
(광주세우소영호병원위쪽) - 단, 입장권 구매 고래에 한함

'맛있는' 국민영화가 좋아왔다!  
최고의 음식으로 마음을 움직여!

2월 4일 대개봉

세운문기점 • www.primuschema.com / www.jellicinema.co.kr •  
총상 3기 ARS 전화예매 ☎ 227-1960