골다공증성 척추압박골절

이유없는 통증…몸의 중심이 무너진다

약물·물리치료 안되면 척추 성형 시술

걷기·수영하고 칼슘 많은 음식 섭취를

올 겨울처럼 한파가 심할 때는 노인 건강에 대한 관심이 더욱 필요하다. 노년층을 괴롭히는 골다공증과 그로 인한 척추 압박 골절에 대해 알아보자.

뼈는 구조적으로 몸의 형태를 유지하고 주요 장기를 보호하는 기능을 하며, 칼슘과 인의 저장소로서 이들의 혈중 농도를 일정하게 유지하는 역할도 한다. 뼈는 성장이 끝난 후에도 오래된 뼈가 없어지고(골 흡수), 새로운 뼈가 생성되는(골 형성) 과정을 끊임없이 반복한다.

◇**골다공증의 정의 및 특징**=골다공증이란 정상적인 뼈에 비해 '구멍이 많이 난 뼈'를 말하며, 여러 원인에 의해 골량이 감소하고 뼈의 구조가 약해져 사소한 충격에도 골절이 일어나기 쉬운 상태를 뜻한다. 즉 골 형성보다 골 흡수가 많아지는 것이다.

특히 여성은 임신과 수유로 칼슘 소실이 빠르고 폐경기 이후에는 여성 호르몬(에스트로겐)의 분비가 감소해 골다공증의 발생률이 급증한다. 통계에 따르면 골다공증 환자의 80%가 여성이고, 60세 이상 여성의 2분의 1, 남성의 3분의 1이 골다공증으로 진단된다. 60세 이상 여성 4분의 1에서 골다공증성 척추 압박 골절이 관찰되고, 80세 이상에서는 거의 모든 여성에서 발견된다고 한다.

골다공증이 잘 생기는 경우로는 폐경기 전후의 모든 여성, 작거나 마른 체형, 오랜 병상 생활, 가족의 골다공증 병력, 갑상선 질환, 당뇨병, 난소 제거 수술을 받은 경우, 흡연, 과도한 음주 습관, 운동 부족 등이 있다.

◇**골다공증성 척추 압박 골절의 원인 및 증상**=골다공증 환자가 가벼운 충격이나 외상으로 척추 골절이 생기면 앉거나 거동시 골절 부위를 중심으로 끔뻑끔뻑하는 통증이 발생한다.

골다공증성 척추 압박 골절의 진단은 병력과 증상이 중요한 실마리인데, 나이 많은 노인들은 엉덩방아를 찧거나 물건을 들던 중, 등이나 허리에서 '뚝'하는 소리와 함께 심한 통증이 발생하고, 통증 부위를 누르거나 가볍게 두드리면 울리면서 통증이 더 심해지는 경우 압박 골절을 의심할 수 있다. 또한 기침만 해도 등, 허리, 옆구리가 울리고 자세를 바꿀 때 끔뻑거리는 통증이 있어 거동이 힘들어진다.

골절의 급성기에는 꼼짝 못할 정도의 심한 통증이 나타나고, 시간이 지나면서 등과 허리가 구부러지고 키가 작아지는 등 척추 변형이 올 수 있다. 또한 만성 요통이나 소화 불량, 운동시 숨이 차거나 쇠약감, 무기력 등이 나타날 수 있고 나아가 신체적, 사회적 활동의 감소로 우울증이 생길 수 있으며, 노년 삶의 질도 떨어진다.

◇**골다공증성 척추 압박 골절의 진단 및 치료**=X선 검사를 이용해 골절이 의심되는 부위를 진단하고, MRI 검사를 통해 급성 골절인지의 여부를 확진할 수 있다.

급성 압박 골절이 확진되면 골밀도 검사를 통해 골다공증의 여부와 그 정도를 알 수 있고 이와 같은 방법으로 골다공증성 급성 압박 골절이 정확히 진단된다. 치료로는 침상 안정과 보조기 착용이 우선적으로 필요하다. 약물치료나 물리치료, 신경치료를 병행하면 통증을 완화하는 데 도움이 된다. 이러한 보존적 치료에도 통증이 지속되고 척추골의 찌그러짐이 심해진다면 경피적 척추 성형술을 시행할 수 있다.

◇**경피적 척추 성형술**=경피적 척추 성형술은 비교적 간단한 수술법으로, 수술이라기보다는 시술이라고 표현하는 것이 더 적합하겠다. 시술의 원리는 골절된 척추골에 안정성을 확보하면서 골절로 인한 통증을 치유하는 데 있다. 먼저, 피부에 간단한 국소마취를 한 후 가는 바늘을 골절된 척추골에 위치시킨 후, 인체용 골시멘트를 주입하여 골절되어 안정감을 잃은 척추골을 단단하게 재건하는 시술이다.

전신마취가 필요 없기 때문에 큰 부담이 없는 시술이고, 시술 시간은 15분 정도로 짧으며, 시술 후 1~2시간 가량 안정을 취한 후 골시멘트가 척추골 내에서 충분히 굳어지면 통증이 감소된 상태로 바로 활동이 가능하다.

김연성 광주새우리병원 원장이 골다공증성 척추 압박 골절로 심한 요통에 시달리는 60대 여성의 척추 상태를 살펴보고 있다.

◇**경피적 척추 성형술 후 관리**=경피적 척추 성형술 후에는 골절의 원인 치료 즉, 골다공증에 대한 치료가 필요하다. 골다공증약을 꾸준히 복용하고 칼슘이 풍부한 음식 섭취에도 신경을 써야 하며 꾸준한 운동치료도 해야 한다. 시술을 한 부위는 안정감을 되찾아 큰 걱정이 없으나 그 외의 척추골은 골다공증이 있는 약한 뼈이므로, 넘어지거나 부딪히는 사소한 외상이 약한 뼈에 심각한 부상을 초래할 수 있어 다치지 않도록 조심해야 한다. 특히, 겨울철 빙판이나 물이 고여 미끄러운 곳을 조심해야 하고, 밤이나 새벽에 어두운 곳을 다닐 때도 주의해야 한다. 또 허리를 숙여서 일하거나 무거운 물건을 드는 것도 가급적 피해야 한다.

◇**골다공증의 예방**=골다공증을 예방하기 위해서는 뼈에 자극을 주고 근육을 강화시켜 주는 걷기 운동, 조깅, 자전거 타기, 수영, 체조 등을 규칙적으로 시행해야 하며, 우유·두부·콩·된장 등 칼슘 함유 음식을 고루 섭취해야 한다. 또한 골절이 발생하지 않도록 무거운 것을 들지 말고 넘어지지 않도록 항상 주의해야 한다. 식사에서 칼슘 섭취가 충분하지 못할 때는 칼슘 보충제가 필요하다.

〈광주새우리병원 김연성 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'악교정 수술'에 대한 올바른 이해

주걱 턱·돌출 입 치료 얼굴라인 바로잡기

치아교정과 병행…성장 멈춘후 수술 시행

2010년도에 연예들로 인해 가장 큰 주목을 받은 수술이 '악교정 수술'이다. 악교정 수술을 받은 연예인들의 사진이 공개되면서 일반인의 관심을 끌고 있다.

악교정 수술은 쉽게 말하면 주걱턱이나 돌출 입, 비틀어진 얼굴을 바로잡고 사각턱을 V라인에 가깝게 변신시켜 주는 것이다. 즉 턱의 위치나 모양을 변형시키는 수술을 말하며, 이중 위턱인 상악(上顎)과 아래턱인 하악(下顎)을 함께 수술하는 경우를 양악(兩顎)수술이라고 하는 것이다.

악교정 수술(Orthognathic surgery)은 수술교정이라고도 하며, 교정과의사가 교정치료를 통해 치아를 적절히 위치시킨 후 치과 구강악안면외과의사가 수술을 통해 한쪽 혹은 위, 아래 턱뼈를 올바른 자리로 재위치시키는 수술치료이다.

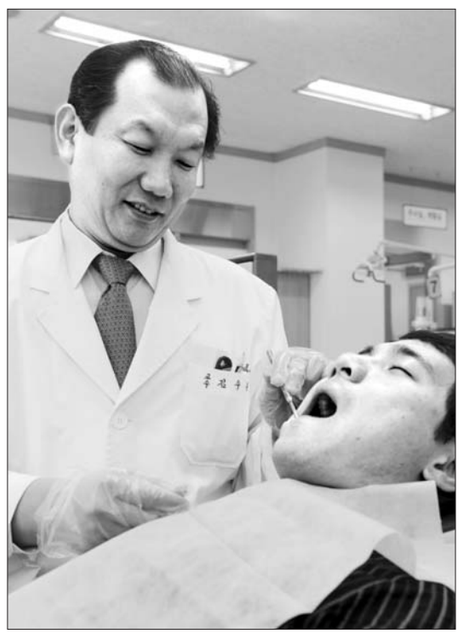
악교정 수술의 목적은 얼굴 부분의 골격적인 이상을 수술로 바로잡아 기능적이고 심미적인 얼굴을 만드는 데 있다. 아래위 치아가 잘 맞물리지 않거나 턱뼈의 크기나 위치가 비정상적일 경우 심미적인 문제뿐만 아니라 씹는 기능이나 발음에도 문제가 생길 수 있다. 이런 경우에 악교정 수술을 통해 턱뼈의 크기나 위치를 정상적으로 회복시킬 수 있다.

성장중인 아이들은 교정치료를 통해 턱뼈의 부조화를 어느 정도 개선할 수 있으나, 성장이 종료된 성인의 경우 악교정 수술이 필요하다. 또한 아래위 치아의 맞물림 이상이 너무나 심해 교정치료만으로는 치료가 불가능하거나 교정치료만 하는 경우 얼굴모양의 개선이 불완전할 때 수술을 교정과 병행해 시행한다.

악교정 수술이 시행되는 시기는 대개 성장이 끝난 성인기이다. 성장이 멈춘 후에 수술을 시행하는 것이 수술의 결과가 안정적이기 때문이다.

특히 아래턱의 성장은 키의 성장과 밀접한 관련이 있기 때문에 대부분 고등학교 졸업 이후에 시행하며, 남자의 경우에는 고등학교 졸업 후에도 성장이 남아있는 경우가 있으므로 키가 계속 크고 있는 경우에는 수술 시기에 대한 재검토가 필요하다.

턱 부위의 수술은 단순한 미적인 성형수술이 아니며 턱의 구조와 기능, 치아의 교합 등을 고려해야하는 복합적인 수술이다. 턱 부위의 수술은 치아의 맞물림과 밀접한 관계가 있으며 턱관절의 운동에도 큰 영향을 미치기 때문에 턱과 치아에 대한 깊은 이해가 필수적이며 따라서 반드시 임상경험이 풍부한 교정과 의사와 구강악안면외과의사의 긴밀한 협조 하에 시행돼야 한다.



김수관 교수가 위아래 턱의 부조화로 불편을 겪는 환자의 악관절을 진찰하고 있다.

수술 여부를 진단하고 수술을 계획하는 과정에 교정과의사와 구강악안면외과의사가 함께 참여하게 된다. 수술 전에 교정과의사는 수술 후 아래위 치아가 잘 맞도록 치아를 이동시키고 구강악안면외과의사는 턱뼈를 정상적으로 위치시키는 악교정 수술을 시행한다.

수술전 교정 치료를 하지 않고 수술 후에 교정치료를 하는 선 수술방법도 있다. 이 방법은 전체 교정기간이 단축되고 수술 후 바로 개선되는 장점이 있으나, 수술 후 치아의 맞물림이 어느 정도 안정적이라고 판단되는 경우에 한해서 국한적으로 시행하는 것이 안전하다.

수술이 필요한 경우에는 전신 건강도 중요하므로 복용하는 약이 있거나 앓고 있는 질환 등이 있다면 반드시 구강악안면외과의사에게 알려줘야 한다. 또 수술 중 성형수술을 수반할 수 있으며, 미적인 것은 본인의 의사가 중요하므로 치료전 미리 말하는 것이 좋다.

〈조선대 치과병원 구강악안면외과 김수관 교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 '지역약물감시센터' 개소

약물 유해 반응을 줄이고 국내 의약품의 안전성을 확보하는 '지역약물감시센터'가 조선대병원(병원장 김만우)에 개소했다.

식품의약품안전청 약물감시사업단은 지난 1월 지역약물감시센터로 조선대학교병원을 지정했다.

이에 따라 조선대병원은 지역 사회 병의원 및 약국과 연계된 약물 유해 반응 감시 체계를 운영하게 된다. 병원 내에 약물 유해 반응 상담실을 운영하고 전담 의약전문가가 상주, 의료 소비자 상담활동도 벌인다.

또한 전남·북지역까지 함께 약물감시 지역벨트를 형성해 활동하며, 수집된 약물의 유해 반응 평가를 위해 평가 위원회 및 연구회를 구성해 활성화할 예정이다.

김만우 병원장은 "약물 유해 반응 사례 모니터링을 활성화해 국내 의약품 안전성 정보를 확보하는 것은 물론 지역민의 건강 위해요소를 줄여 보건향상에 기여하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고 심의필 제101126-중-20720호 광고

쌍꺼풀 수술

동양인들은 전통적으로 유교적 전통윤리에 근거를 두고 생활을 하며 미용을 목적으로 수술을 받는 것을 기피하는 경향이 많았으나 서구 문명의 영향으로 생활 양식도 변화해서 밝은 표정이 있는 쌍꺼풀이 좋다고 생각하는 경향이 많아졌다.

그러나 같은 쌍꺼풀이라도 동양인에게는 동양인의 쌍꺼풀이 있고 안면골의 골격이나 눈의 연부조직이 서양인들과 다른 동양인으로는 눈만을 서구인에 닮으려 해도 부자연스러우며 또 다른 기관과의 균형도 잡히지 않을 수 있다. 짝눈, 쌍커플 풀어짐, 수술부위 흉터가 생기는 부작용도 생길수 있다.

따라서 보통 미용을 목적으로 하는 쌍꺼풀 수술을 하는 것은 서구적이 얼굴로 만드는 것이 아니고 눈에 표정이 있는 동양적인 쌍꺼풀을 만드는 것에 있음을 인식하는 것이 중요하다.

쌍꺼풀 수술이란 중검 예정선의 피부를 검판 또는 안검거구의 적당한 부위에 유착시키는 조작이다.

수술방법은 피부 비절개는 매몰법이라고도 하며 자연스러운 쌍꺼풀을 희망하는 경우이며 수술후 수정이 용이하여 의사와 환자 모두가 심리적 부담이 적고, 젊은 여성들은 절개수술을 기피하려는 경향이 있다.

그러나 상안검 피부가 과다하거나 안검하수, 안검, 안와 지방의 과다 또는 반흔이 있는 상안검 등에서는 피부절개법이 적절한 수술이라고 생각된다.

수술전 시력검사, 안검하수의 유무, 좌우의 균형을 관찰하여 수술전에 충분한 설명을 하며 환자가 이해하고 승낙하는 것이 수술 그 자체보다 중요하다.

물론 수술후 경과에 대한 요점도 중요하다고 생각된다. 수술후 1주일은 세면이 불가능하며, 목욕은 발사후 3일후에 안검의 부종이 3개월 정도 되어야 거의 없어지며 6개월이 되어야 수술자국도 대부분 사라진다고 충분한 설명을 해야할 것이다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원

☎062-227-3777 무등극장 앞