



허리 통증

허리 아프면 무조건 디스크? 증상 따라 달라요

우측 허리와 엉덩이가 심하게 당기고 아파서 제대로 걸을 수 없게 된 최모(52)씨 디스크인 줄 알고 한의원에서 침을 맞고, 부항과 뜸도 뒀었다. 그래도 증상이 호전되지 않아 디스크로 생각돼 집 근처 의원에서 물리치료도 받고 약도 먹어보았다.

그러나 최근 척추 전문 병원을 찾은 최씨는 '디스크가 아니라 척추 후관절 증후군'이라는 진단을 받았다. 허리가 아파서 걷지 못한다고 모두 디스크는 아니다. 허리 질환으로는 흔히 말하는 '디스크'라고 불리는 추간판 탈출증 이외에도 요추 염좌, 척추관 협착증, 추간관 내장증, 척추 후관절 증후군 등이 있다. 그럼 요통을 유발하는 질환들은 어떤 것들이 있을까?

요통은 외상에서 퇴행성 변화(일종의 비정상적인 노화 현상에 의한 변화)에 이르기까지 여러 가지 원인에 의해 야기된다. 요통의 흔한 원인으로는 다음과 같은 것들이 있다.

◁허리를 삐끗했다면-요추 염좌=요추 염좌는 요통의 가장 흔한 원인으로, 허리의 근육이나 인대에 무리가 가거나 손상을 입어서 발생한다. 허리의 근육은 서기, 걷기, 물건 들어올리기와 같은 활동을 하기 위한 힘을 제공하는 조직으로, 근육의 상태가 좋지 않거나 과도하게 사용되면 근육의 염좌가 발생한다.

허리의 인대는 다섯 개의 허리뼈(요추)를 서로 연결시켜 허리뼈를 지지하고 안정성을 제공하는 질긴 조직으로, 인대 역시 상태가 좋지 않거나 과도하게 사용되면 경직되거나 약해지게 되며, 이 상태에서 갑작스런 힘에 의해 손상을 받으면 인대의 염좌가 발생하게 된다. 대부분의 요추 염좌는 2~3주에 거의 정상으로 회복되나, 드물게는 만성화되거나 재발할 수 있다.

◁갑자기 허리 통증과 다리 통증이 같이 온다면-추간판 탈출증(속칭 디스크)=디스크(추간판)는 연한 중심부(수핵)와 이를 싸고 있는 질긴 외곽부(섬유륜)로 구성돼 있다. 어린이와 젊은 성인인 경우, 수핵은 마치 젤리와 같은 상태. 연령이 증가함에 따라 수핵은 탄력을 잃고 섬유륜은 갈라지거나 틈이 생길 수 있으며, 이에 따라 염좌가 발생할 수 있다. 섬유륜 사이의 틈이 점점 커지면, 수핵이 틈 밖으로 밀려 나가거나 터져나갈 수 있다. 이것을 추간판 탈출증이라고 한다. 때로는 외상에 의



세계로병원 강경도 원장이 허리와 다리 통증에 시달리는 여성에게 통증의 원인과 치료방법에 대해 설명하고 있다.

허리·다리 통증 '디스크'·걸을때 다리저림 '척추관 협착증'

수영·걷기운동 도움... 요통, 가벼운 활동해야 치유도 빨라

해서 이러한 추간판 탈출증이 발생하기도 한다. 뛰어난 수영이 신경을 누르면, 눌린 신경이 지배하는 부위(엉덩이, 다리, 또는 발)의 통증이 발생할 수 있다.

◁쉬면 괜찮는데 걸기만 하면 다리저림 증상이 있다면-척추관 협착증=척추 뼈와 인대가 심한(비정상적인) 노화과정을 겪게 되면, 비정상적으로 뼈의 일부가 자라나고 인대가 두꺼워질 수 있다. 이들로 인해 척추관의 신경이 지나가는 길(척추관)이 좁아지게 되면, 신경은 압박을 당하게 된다. 이러한 상태를 척추관 협착증이라고 한다. 척추관 협착증 환자들은 요통보다는 눌린 신경이 지배하는 엉덩이 이하(엉덩이, 허벅지, 장딴지, 발)의 통증이나 저림으로 인해 걸기가 힘들다. 즉, 보행을 하면 다리 통증이 심해지는 것이 척추관 협착증의 전형적인 증상이다.

◁넘어지거나 다친적이 있다면-골다공증과 골절=사람의 뼈는 나이가 많아지면 약해지게 되며, 특히 여성의 경우 폐경기 이후에 매우 약해지게 된다. 이렇게 뼈가 매우 약해진 상태를 골다공증이라고 한다. 약해진 척추뼈는 넘어지거나 물건을 들어

올릴 때의 압박 혹은 일상적 활동 시 생기는 가벼운 충격에 의해서도 깨뜨릴 수 있다(골절).

◁허리를 뒤로 젖히기 힘들다면-척추 후관절 증후군(퇴행성 척추관절염)=노화는 디스크와 허리뼈에 퇴행성 변화를 유발하며 허리 관절의 관절염을 일으킨다. 나이가 들어서 생기는 퇴행성 변화는 누구에게나 어느 정도 발생하며, 대부분의 사람들에게는 통증이 거의 없다. 그러나 심한 퇴행성 척추관절염의 경우 요통을 유발하게 된다. 이러한 퇴행성 변화는 일종의 노화과정으로 완전히 막을 수는 없지만 규칙적인 운동과 올바른 자세 및 생활 습관, 적절한 영양, 그리고 금연으로 진행을 지연시킬 수는 있다.

◁요통의 치료와 예방=대부분의 요통은 일정 기간의 휴식, 물리치료, 약물치료 등으로 안전하고 효과적으로 치료된다. 비록 단기간의 휴식이 도움이 될지라도 가벼운 활동을 빨리 재개하는 것이 치유와 회복을 빠르게 한다. 일단 초기의 통증이 완화되면, 유연성을 증가시키기 위한 스트레칭과 허리 및 복부의 근육을 강화시키기

위한 운동이 도움이 될 수 있다. 비만인 경우에는 체중을 줄이고, 흡연자라면 담배를 끊는 것이 요통이 재발할 확률을 줄이는데 도움이 된다.

가장 좋은 장기 치료법은 평소 건강을 잘 관리하고 올바른 자세를 유지하며, 물건을 들어올릴 때 적절한 방법을 준수하는 등의 적극적인 예방이다.

대부분의 허리 통증은 급성인데 만성이든 수술을 요하지 않는다. 허리 수술을 하는 가장 흔한 이유는 불필요하게 자라거나 나 두꺼워진 인대나 뼈가 신경을 누르거나(척추관 협착증) 튀어나온 디스크가 신경을 눌러서(추간판 탈출증) 심한 다리 통증을 유발하며, 다른 치료(비수술적 치료)에 효과가 없는 경우이다.

나이가 들면서 생기는 골밀도 감소, 근육과 인대의 힘과 탄력성의 저하 및 뼈와 디스크의 노화는 피할 수 없다. 하지만 허리를 지탱하는 근육을 튼튼하고 유연하게 유지하기 위해 규칙적으로 수영과 같은 수중운동, 걷기, 고정식 자전거, 근력강화 운동 등은 노화방지에 도움이 된다. 서있거나 앉아있을 때 적당한 자세 유지가 필요하며, 허리를 장시간 구부리고 작업을 하는 것은 피하는 것이 좋으며, 밤바닥에 앉는 것보다는 의자 생활을 하는 것이 좋다. 적당한 체중을 유지하며, 흡연은 척추뼈의 칼슘을 감소시키며 추간판의 변성을 초래해 요통과 밀접한 관계가 있으므로 금연해야 한다. (세계로병원 강경도 원장)

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 개원 기념식 대신 환경캠페인

41주년 맞아 14일 무등산서 환경정화 등반대회

조선대병원(병원장 민영돈)은 제41주년 개원기념일(4월15일)을 맞아 '무등산 환경캠페인 및 한마음 등반대회'를 한다. 성대한 기념식은 배제하고 지역민과 환경을 위한 봉사활동을 할 계획이다.

당일 근무자를 제외한 700여명의 조선대병원 교직원들은 오는 14일 오전 9시부터 3조로 나뉘어 증심사지구관리소, 새인봉, 중머리재, 바람재 등 무등산 일대를 돌며 환경캠페인을 한다.

교직원들은 봉투와 집게 등을 가지고 등반하면서 환경정화 활동을 하게 된다. 개원 기념일을 맞아 지역사회에 봉사하는 병원으로서 역할을 하기 위해서다.

또 환경캠페인을 마친 후 무등산 인근 상가의 활성화를 위해 교직원들은 전원 점심식사를 인근 식당에서 먹을 계획이다.

민영돈 병원장은 "매년 개원 기념일



에 진행하던 체육대회와 기념식 대신 지역사회에 봉사하는 활동을 하자는 교직원들의 의견에 따라 환경캠페인을 계획했다"며 "최고의 의료서비스 제공은 물론 지역민에게 더욱 다가가는 병원이 되도록 노력하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 문영래교수, 의료 3D기술 주도

IEEE 3D메디컬 워킹그룹 의장 위촉

교육용 애니美에 1만5000달러 판매

조선대병원 문영래(47) 정형외과 교수가 국내 의료산업 분야의 3D 기술을 주도해 나가고 있다.

최근 국제표준화위원회(IEEE) 3D메디컬 워킹그룹(WG) 의장으로 위촉됐으며, 3D를 이용한 의료진 교육용 애니메이션을 만들어 미국 기업에 1만5000달러(약 1700만원)에 판매하는 등 다양한 성과를 올리고 있다.

최근 기술표준위원은 우리나라의 3D메디컬 산업 국제표준화를 선도해 나갈 발판을 마련하기 위해 3D메디컬 워킹그룹을 신설하고 의장으로 문 교수를 임명했다. 3D메디컬 워킹그룹은 의료산업 분야의 3D표준화 아키텍처 개발을 위해 약 6개월간의 협의를 거쳐 발족에 성공했다.

이로써 문 교수는 우리나라의 3D융합산업 국제표준화를 선도해 나갈 발판을 마련하고, 향후 IP(지재권) 연계형 표준화를 통해 의료선진국을 지향하는 우리나라 의료산업의 선진화에 일조할 계획이다.

3D메디컬 워킹그룹의 신설은 3D기술의 차세대 신성장산업 육성을 위해 사실상 표준을 주도하기 위한 우리나라의 전략적 표

준외교의 일환이다. 이에 기술표준위원은 올해 모두 25억원을 투입해 3D산업 등 7개 분야의 국가표준 코디네이터를 지원할 계획이다.

문 교수는 "미래 유망산업인 의료 3D 기술의 표준을 만드는 곳인만큼 조선대병원이 선도적인 역할을 할 수 있을 것으로 기대하고 있다"며 "표준화가 이뤄지면 전 세계의 의료 3D 영상의 통제권을 수반하게 되고, 이를 수행하기 위해서는 국내 뿐 아니라 국제적인 전문가를 취합하는 곳이 한국이 될 것으로 예상된다"고 말했다.

이와 함께 문 교수가 연구소장으로 재직하고 있는 조선대병원 3D 연구팀은 지난 3월 28일 미국 cannulflow 의료기기 회사에 '수술 중 발생하는 치명적인 합병증을 예방하는 기법 설명'의 의료진 교육용 3D애니메이션을 1만5000달러에 판매했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



Advertisement for 'Small Meeting, Big Joy!!' featuring various local businesses and services. Includes categories like '학동이연안과', '통개', '신신예술의집', '증심사중앙식당총장로점', '대동철학작명원', '기담철학원', '대박통신', '전가네동태탕', '유학허브', '광주화랑', '행운정', 'Canon(캐논)호남총판', '평강한방병원', '용궁아구찜', '제일헬스', 'JS건설', '종로검정고시학원', '양산갈비', '덕성약국', '딸기머리', '갈래5장어나라', '합동사', '천관한우식육식당', '김장열의청원모일', '전라도맛집', and '건강한아침'.