光州日報·전남대병원 공동주최
테마가 있는 시민건강강좌

허리 통증과 질환

구부정한 자세가 편하다면 '요추관 협착증' 의심

좌식 피하고 스트레칭 좋아… 수영으로 근력 강화

'골다공증성 압박 골절' 칼슘·비타민D 섭취해야

노년기 허리 구부러지면 '요추퇴행성 후만증'주의

이정길 신경외과 교수가 허리 통증을 유발하는 다양한 원인과 치료 방법에 대해 설명하고 있다.

허리 고통에 시달리는 사람들이 늘고 있다. 고령화로 인한 허리 통증 환자는 물론 요즘에는 30~40대에도 심한 불편이나 고통을 호소하는 이들이 증가추세에 있다. 이번 강좌에서는 허리 통증과 관련된 다양한 질환에 대해 알아본다.

◇요추관 협착증

▲원인과 증상=요추관 협착증은 디스크 탈출증과 더불어 척추의 대표적인 퇴행성 질환으로 신경관과 신경근의 압박으로 인해 요통이나 하지의 증상을 일으키는 질환이다. 척추관이란 신경이 들어있는 파이프 같은 관으로 이 구멍을 통해 허리에서 다리로 신경이 빠져나가는데, 만약 이 관이 좁아지게 되면 신경은 목이 졸리듯이 압박이 되어 신경에 혈액을 공급할 수 없을 정도가 되면 엉덩이나 다리나 발이 저리게 되고 다리가 팍팍하고 심하면 마비되어 오랫동안 걸을 수 없다고 호소한다. 대부분의 협착증은 40대에서 시작하여 50, 60대에 점차 악화하며 제 3-4, 제 4-5 요추 및 제 5 요추-제 1 천추 마디에 주로 발생한다. 초기에는 요통이나 나이 탓으로 그러려니 하고 지내다가, 그 뒤 점차 신경이 압박되게 되면서 엉덩이와 허벅지가 당기는 증상이 발생하며, 점차 심한 통증을 호소하면서 무릎아래에서 발바닥까지 저리고 시린 통증을 나타나게 될 때 병원을 찾게 된다.

가장 중요한 증세는 신경인성 간헐적 파행증이다. 이 증세의 특징은 오래 걸으면 다리가 터질 듯 아프거나 저리고 시린 통증이 발생심고 힘이 빠지게 된다. 이런 증상은 날이 갈수록 자주 오고 좀 더 심해져서 어떤 때는 50이나 100m만 걸어도 마치 피가 제대로 통하지 않은 것처럼 다리가 저리고 터질 것 같다고 호소한다. 이 같은 통증은 특히 허리를 굽혀 지팡이나 보행기, 쇼핑용 손수레 등에 의지하거나 또는 앉은 자세에서 증상이 다소 호전된다고 하는데, 이는 이와 같은 자세에서 요추관이 일시적으로 넓어질 수 있기 때문이다.

▲치료와 예방=협착증의 치료로서 비수술적 치료의 근본적인 원리는 약물이나 물리치료, 주사요법 등으로 통증을 감소시키는 것과 일상생활의 기능을 향상시키는 것이다. 아울러 이를 성취하기 위해 올바른 자세와 생활 습관을 개선하고 동시에 적절한 운동을 함으로써 치료의 효과를 보다 효율적으로 유지시켜 줄 수 있게 하는 것에 있다. 비수술적인 방법으로 점차 증상이 악화되거나 견딜 수 없는 신경인성 간헐 파행증 또는 신경학적 소견으로 환자의 생활이 상당히 악화된 경우 등에는 수술을 고려해야 된다. 수술은 대부분 간단한 신경의 감압술로 해결이 되며, 때로는 수술전에 척추가 불안정하거나 심한 요통을 동반하는 경우 유합술과 함께 감압술을 시행하는 경우도 있다.

요추관 협착증은 노화가 진행하면서 발생되는 현상이므로 피할 수는 없으나 일상생활에서 바른 자세를 유지해 노화를 늦출 수는 있다. 우선 쪼그려 앉아 일하는 것을 피하고 서서 일할 때에도 허리를 구부정하게 구부리는 자세는 좋지 않다. 의자에 앉을 때에는 허리를 곧게 펴도록 하고 자주 스트레칭을 하며 휴식을 취하는 것이 좋다. 평소 수영 등으로 허리의 근력을 강화시켜주고 체중조절을 하여 허리 관절에 부담을 줄여주어 퇴행성 변화를 늦추어 줄 수 있다.

◇골다공증성 척추 압박 골절

▲골다공증이란? =골다공증이란 골질이나 석회화에는 이상이 없이 골질량이 감소하는 것을 말하며 이는 유전, 성별, 운동습관, 영양상태 등 다양한 요소에 영향을 받는다. 일반적으로 골밀도는 30대 중반까지 증가하였다가 40대 이후부터 점차 감소하게 되고 골형성과 골흡수의 불균형에 의해 초래한다고 알려져 있다. 전형적으로 마르고 폐경이 지난 여성, 흡연과 과음, 운동부족, 칼슘의 오랜 결핍 등의 위험인자가 있으며 진단은 흔히 골밀도검사(Bone Mineral Density, BMD)를 통해 이뤄지게 된다.

골다공증을 예방하기 위해서는 적절한 운동, 적절한 칼슘과 비타민 D의 식이가 중요하며 골다공증이 진단되면 약물 치료(여성호르몬 대체요법, 비스포스포네이트 등등)를 병행해야 한다.

▲골다공증성 압박골절=골다공증이 있는 사람이 가벼운 외상을 당하거나 낙상, 무리한 운동, 심지어 기침이나 재채기 등에 의해서도 유발될 수 있다. 증상은 골절된 부위에 급성통증이나 수주에서 수개월 동안 지속되는 만성통증, 척추골 변성에 의한 후만증의 진행 등으로 나타난다. 치료는 2~3 주 가량 진통제 및 보조기 착용 등의 보존적인 치료를 시행 후 증상의 호전이 없을 경우 수술적 치료를 고려하게 된다. 수술적 치료로는 대표적으로 척추성형술과 풍선척추후만성형술이 있다.

◇요추 퇴행성 후만증

▲요추 퇴행성 후만증이란? =노년기나 폐경기 후에 등이 구부러지고 몸이 앞으로 쏠리면서 걸음을 잘못 걷게 되는 증상을 요추 퇴행성 후만증이라고 한다. 골다공증과 이에 따라 반복되는 압박골절, 노화에 따른 척추의 퇴행성 변화, 그리고 등을 구부린 자세로 장시간 일을 하는 등의 좋지 않은 자세가 원인이 되어 발생한다고 하나 특발성으로 발생되는 경우도 많다. 흔히 허리를 앞으로 숙이고 장시간 일을 하는 시골 노인들 중에 잘 생긴다고 해 '농촌허리'라는 이름으로 불리기도 한다. 가장 흔한 증상으로는 요추관 협착증과 관련된 요통과 하지 통증, 그리고 이로 인한 파행 증상을 대부분 동반하고, 걸으면 허리가 앞으로 숙여지는 요추후만증을 동반하게 된다.

▲치료법=근육 강화운동 등의 보존적인 치료가 있으나 환자의 대부분이 고령으로 효과는 미지수이다. 수술을 할 수 없는 경우는 지팡이나 유모차 등이 환자의 기립이나 보행시 도움을 줄 수 있다. 보존적 치료에도 불구하고 생활이 더 힘들어지는 경우 수술적 방법을 통한 교정을 해야 하는데, 수술적 치료의 목적은 하부 요추의 후만곡을 최대한 교정해 굽어진 허리가 펴지도록 하는 것이다. 다만 수술적 치료를 고려할 때는 수술 후 올 수 있는 합병증, 좌식 생활의 불편함, 쪼그리고 하는 밭일에 지장을 줄 수 있음을 설명하고, 수술 후 서구식 생활습관 (침대, 식탁, 좌변기 등등)으로 바꾸도록 권장한다.

〈전남대병원 신경외과 이정길 교수〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'더모 헤어플란트' 정진욱 원장 탈모학회 심포지엄서 강의

모발이식, 중요한건 붓기관리

모발 이식의 성공 여부는 수술 후 붓기를 줄이는 시술·관리가 관건이며, 담배나 술은 탈모를 촉진한다는 연구결과들이 제기됐다.

최근 서울 백범김구기념관에서 개최된 2012년 '제3차 대한탈모치료학회 심포지엄'에 초청 강사로 참석한 '더모 헤어플란트 미지예피부과의원' 정진욱〈사진〉 원장은 모발이식 수술 후 모낭의 생존율을 향상시킬 수 있는 방법으로, 히알루로니다제 병변내 주사요법 등 수술후 붓기 줄이는 처치 및 관리법에 대해서 강의했다.

정진욱 원장은 이 자리에서 "모발이식 수술은 시술 전 상담과 모낭체취, 모발이식과정으로 이루어지는 수술로 수술이후 처치와 관리법에 따라서 이식모의 생존율과 일상생활로의 복귀 기간이 결정된다"면서 "모발이식 수술을 받고자 하는 직장인들이나 학생들의 경우 수술 후 회복기간이 너무 길면 선뜻 수술을 받을 수 없는 실정이다. 수술 후 회복기간을 최대한 줄여주는 것이 환자를 중심에 둔 기본적인 의료 서비스"라고 강조했다.

모발이식 수술은 자기의 건강한 모발을 탈모가 있거나 모발이 필요한 부분에 옮겨 심어주는 시술로, 최근 10년 동안 시술 건수가 점점 더 증가하고 있고 세계적으로는 매년 80만명 이상의 환자가 모발이식을 받는 것으로 추산되고 있다.

탈모치료와 모발이식 수술에 관심 있는 전국 의사와 전문가들을 대상으로 한 이번 심포지엄에는 300명 이상의 모발이식 관련 종사자가 참석했다.

이중 중앙대병원 피부과 연구팀은 남성형 탈모증 환자 3114명을 대상으로 한 대규모 역학적 연구에서 탈모증의 심한 정도는 담배나 술과 관련성이 있다는 결과를 발표했다.

최근 모발이식수술의 경향과 관련된 세션에서는 분당 서울대학교병원 피부과 허창훈 교수는 로봇을 이용한 모발이식에 대해 발표했고, 가톨릭대학교 강훈 교수는 정형 탈모 약물치료의 최근 지견에 대한 주제로 발표하였다.

이와 함께 모제림 성형외과 황정욱 원장은 여성의 헤어라인 모발이식 수술에 대한 발표에서 자연스런 헤어라인을 만들어 주기 위해서는 모발의 방향과 각도뿐만 아니라 모발의 굵기가 중요하며, 모발이 가늘수록 다양한 형태의 모발이식수술이 가능하다고 주장했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

알바니아 티라나·코소보 국립치대 학생들

전남대 치전원서 실습위주 현장학습

전남대학교 치의학전문대학원(원장 김선헌)과 치과병원(원장 오원만)은 알바니아 티라나 국립치과대학·코소보 국립치과대학 학생들을 대상으로 현장학습(Field Study) 프로그램을 시행하고 있다.

오는 8월 23일까지 4주간 진행되는 현장학습 프로그램은 치과임상과 기본에 충실한 내용을 중심으로 기초 및 임상 치의학 강의와 실습 위주로 이뤄진다.

전남대 치의학전문대학원은 오는 9월 코소보 국립치과대학과 학술교류협정(MOU)을 맺을 예정이며, 이를 위해 조만간 코소보 국립치과대학의 아김(Agim Islami) 교수와 블레림(Kamberi Blerim) 교수가 전남대 치전원을 방문할 예정이다.

향후 전남대 치전원은 코소보 국립치과대학과 교수, 학생, 교육자원 등의 교류 및 지원을 지속적으로 해나갈 방침이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

ASSET KOREA since 2005
부동산 경매, 유동화 자산매각 전문회사
주식회사 에셋코리아
경매에 관한 모든 상담 062-236-3400
광주광역시 동구 지산동 714-73 [2층] (법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (지산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)
최고수익률 /세금계산서발급(양도세감면) /신속한명도 /정확한권리분석 / 최상의대출
금주의 추천 물건 대표이사 010-7570-7525
도산동[교회] 대772㎡,건786㎡ 감정가 9억5천 최저가 5억3천
순천조례[상가,주차빌딩] 대2136㎡,건5647㎡ 감정가 43억1천 최저가 15억4천
영암삼호 [근린시설] 대777㎡,건1152㎡ 감정가 9억1천 최저가 4억1천
월곡동[찜질,헬스] 대1570㎡,건4742㎡ 감정가 76억8천 최저가 27억5천
치평동[일반음식점] 대98㎡,건568㎡ 감정가 11억9천 최저가 6억1천
화정동[예식장] 대1094㎡,4489㎡ 감정가 41억5천 최저가 21억2천
전주우아동[나이트] 대1794㎡,건3968㎡ 감정가 47억4천 최저가 19억4천
유동화 자산매각 대표이사 010-7570-7525
☞ 금동[목욕탕] ☜ ▷대지 91평 ▷건물 303평 ▷감정가격 10억 ▷매매가격 4억7천(협의후결정)
☞ 광주 쌍암동(유흥시설) ☜ ▷대지 1520평 ▷건물944평 ▷감정가 89억7천 ▷매매가 40억 (협의후결정)
☞ 담양금성(공장) ☜ ▷대지 1482평 ▷건물 299평 ▷감정가 7억 1600만 ▷매매가 5억 (협의후결정)
☞ 용봉동[하미스포렉스] ☜ ▷대지 4076평 ▷건물 12943평 ▷감정가 515억7천 ▷매매가 160억(시설비별도)
☞ 울산울주(숯가마) ☜ ▷대지 2455평 ▷건물 445평 ▷감정가 18억2천 ▷매매가 8억 (협의후결정)
☞ 전북완주 봉동 공장 ☜ ▷대지 7125평 ▷건물 5465평 ▷감정가 135억 ▷매매가 80억분할가능(협의후결정)
근린시설/원룸 정현로이사 010-5879-0005 숙박시설/상가 김규석이사 010-6654-6888 공장/토지 김종원이사 010-8227-7759
도시형 생활주택 부지 매매
▶ 쌍촌동 운천저수지 건너편 명지아파트 옆
대지 1413㎡(오피스텔 48세대건축가능)
㎡당 546,000원
아파트/빌라 박미란팀장 010-9900-3002 주택/재개발 김수희 중개사 010-8567-4600 근린주택 손해연이사 010-9611-2817
당사 보유 부동산 매각
· 광주대앞(지하)호프,분식60평,원룸형빌라(산수동,백운동)5칸, 계림동 E마트1층1칸
대출 +보증금공제후 실인수가 1천만원 (H.010-6654-6888)

현대공인중개사
공인중개사 자격을 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다.
다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.
급히 구하는 물건(매매나 임대)
〈건물구함〉
■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억
■ 모텔 및 목욕탕
■ 고시원
■ 다가구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)
〈토지구함〉
■ 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
■ 면적 : 200평~300평, •용도지역:자연녹지 •용도 : 주차장
■ 창고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역
〈모텔 매매〉
■ 서구 객실 20개 대출 4억2천 매도가 8억5천 만원
〈상무지구 토지매매〉
■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
■ 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원
〈상무지구 토지매매〉
■ 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
■ 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지전용 완료, 매매가 협의후 결정
〈토지 매도〉
■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
■ 공장 창고용도로 적합
■ 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원
〈시외 매도물건〉
■ 물류창고부지 : 장성군 황룡면, 장성IC에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필
T. 062) 371-1900 , 010-2006-0115
상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

가은 부동산
신창동 빌딩매매
-대 지 : 630평
-연건평 : 460평
-보증금 3억5천만원/월1600만원
-매매가 : 상담후 결정
상무지구 건물매매
-대 지 : 200평
-연면적 : 150평
-보증금 : 1억5천만원
-월차임 : 1500만원 (부가세별도)
-매매금액 : 29억원
주유소 매매 (동구)
-대 지 : 300평
-최고 매출
-매매가 상담후 결정
첨단산단 공장매매
-대 지 : 1000평
-공 장 : 300평
-매매가 상담후 결정
투자자 모십니다
1억 - 5억 투자자 모심
상무지구 랜드피아 사거리
010-8289-8549

대인동삼일부동산
모텔 목욕탕 및 각종 상가건물
을 빨리 팔고 싶으시거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외손님으로 모텔·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 얻으실 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.
☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532
(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)

첨단 신창동 신가동 상가건물
파실분환영!
(8억~12억계약가능)
《매수자 대기중!》
광주원룸매매
원룸 파실분 대환영!
(매수자 다수 대기중)
《사실분도 문의환영》
(수익률 높은 원룸 많이 있습니다.)
광주 전남 토지매매
파실분 → 빠른 계약가능!
사실분 → 원하는 땅 구해드림!
우림공인중개사
일곡지구 중심상가 밀집지역내 위치
010-3622-6076
062)576-8484

상무랜드공인중개사
상 가(매매)
■봉선동 1층복합 상가 323평 평당1,200만원(38억) 보증금 20억 월임대료 1,200만원
■봉선동 1층복합 상가 121평 평당1,730만원(21억) 보증금 2억 월임대료 1,200만원
■첨단 1층복합상가 205평 평당707만원(14억5천만) 임대보증금 1억 월임대료 1,000만원
■두암동7층건물 164평 건물억600평(31억) 임대보증금 억5억 월1,500만원
토 지(매매)
■(상무지구)469㎡(142평)-매가 평당 1,200만원 (유흥가능,식당영업중)
■(상무지구)833㎡(252평)-평당 1,200만원(상무지구) (번화가 사거리코너)
■(상무지구)1,980㎡(600평)-평당1,200만원(상무지구) (유흥가능)
■(상무지구)3,400㎡(약1,000평) 평당750만원(시청앞) (회사사옥,오피스텔등 적합)
■(동림지구)준주거지 운암~하남간대로변)4,470㎡(약1,352평) - 평당330만 (예식장 적합)
맞춤주문 받습니다.
원하시는 물건 찾아 드리며, 정리하실 물건 팔아드리겠습니다.
★아무때나 전화 주십시오★
☎(FAX)383-5221 핸011-609-5221
(상무지구 이바돔 감자탕 1층)