



겨울산행과 허리통증

광주우리들병원 전효철 원장

내려올때 더 위험... 준비운동 ‘꼭’

하얀 눈이 쌓인 겨울 산행은 여름이나 가을과는 또 다른 정취가 있다. 추운 날씨만큼이나 고생스럽지만 그에 못지않은 즐거움과 추억을 안겨주므로 많은 사람들이 겨울 산행을 즐긴다. 하지만 즐거움도 잠시, 자칫 잘못하면 허리 통증으로 오래 고생할 수 있다. 등산 도중 또는 후에 발생할 수 있는 허리 통증의 여러 가지 원인과 대처방법을 살펴보고자 한다.

◇등산 시작 전 충분한 근육 이완=날씨가 추운 겨울철에는 우리 근육이 경직돼 있으므로 산 아래에서 등산 시작 전에 충분한 준비운동을 해 근육을 이완시킨 후 출발해야 한다. 또한 등산 보조기구를 준비해 허리나 무릎에 무게가 가중되는 것을 분산시켜야 하며, 등산화를 신는 것이 미끄럼 방지 및 발목과 무릎, 허리에 무리가 가는 것을 줄일 수 있다.

산을 오르고 내려오다 보면 오를 때는 신체의 힘이 충분하고 별 어려움 없이 오르는 것이 보통인데 내려올 때가 종종 문제가 된다. 산에서 내려올 때는 발목이나 무릎관절, 허리가 평소보다 많은 체중부하를 이겨내야 하는 상황이므로 항상 산행 길에서는 내리막길을 조심해야 한다. 아무리 쉬운 내리막길이라도 뛰지 말고 같은 속도 내지는 더 느린 속도로 조심히 걷는 것이 좋으며, 발목과 무릎의 균형을 잘 유지해야 한다. 특히 겨울철에는 숨어있는 빙판길이 많으므로 더욱 조심해야 한다.

◇가볍게 넘어져도 척추뼈 금기기도=산에서 내려오는 도중에 갑자기 허리가 빠듯한 느낌이 들면서 허리를 펴기 어려운 통증이 온다면 이는 갑자기 허리 디스크 내부에 과도한 부하가 걸리면서 디스크 손상이 발생한 경우가 대부분이다. 이런 경우 만일 허리 근육의 문제라면 2~3일 정도의 물리치료와 약물치료를 호전되는 경우가 대부분이지만, 2~3일이 지나도 허리통증이 좋아지지 않는다면 전문의를 찾아 증상에 대해 상세히 상담하고 물리치료 이상의 좀 더 전문적인 치료를 받는 것이 좋다.

단순한 디스크 손상인 경우는 1~2회의 요추부 신경차단술로 쉽게 호전될 수 있으므로 막연히 통증을 방치하지 말고 빨리 전문의의 진료를 받아야 한다.

60세 이상의 노인들이 산에서 가볍게 넘어진 후 심한 통증을 호소하시는 경우가 많다. 젊은 사람이었던 문제가 되지 않을 정도의 외상이지만 60대 이상에서는 골다공증이 있는 경우가 대부분이어서 이렇게 가볍게 넘어진 후에도 심한 통증을 호소하는 경우가 대부분이다. 이런 경우 골다공증성 척추



전효철 광주우리들병원 원장이 등산 후 3일째 허리 통증에 시달리는 50대 환자를 진찰하고 있다.

추운 날씨에 근육 경직... 쉬운 내리막길이라도 천천히

60대 이상 골다공증 환자, 척추골 압박골절 가능성 높아

다리 감각 이상하거나 발에 힘 빠지면 신속하게 치료를

골 압박골절의 가능성이 매우 높다. 골다공증으로 뼈 내부가 약해져 있는 상태에 외력이 가해져 척추 뼈가 금이 가면서 무너져 내려는 병이다. 누워있으면 통증이 없지만 일어나 앓을 때, 앉았을 때 허리가 많이 아프다면 일단 단순 X-선 검사를 해보고, 골절이 의심되면 CT나 MRI를 통해 금성골절인지 확인해야 한다. 요즘에는 경피적 척추체 성형술이라는 비교적 간단한 시술을 통해 골다공증성 압박골절을 쉽게 치료가 되는 편이므로 일단 초기에 적극적으로 치료를 하는 것이 좋다.

◇엉덩이·다리 쪽으로 이상 있으면 디스크 탈출증 의심해야=산행 후 처음에는 허리만 가볍게 아파서 별 게 아니겠지라고 생각하고 있는데, 2~3일 정도 시간이 지나면서 한쪽 엉덩이와 다리 쪽으로 통증 및 저린 증상이 나타난다면 디스크 탈출증을 의심해 봐야 한다. 이렇게 평소 디스크가 퇴행성 변화로 기능이 떨어져 있다가 외부 활동으로 인

해 약해진 있는 디스크가 신경 쪽으로 탈출하는 경우가 바로 이 경우이다.

디스크의 탈출된 정도에 따라 증상 정도가 다르고 치료방법도 달라지므로 이런 경우는 바로 전문의와 상담을 해야 한다. 만일 다리 통증이 생겼는데 한쪽 다리의 감각이 이상하거나 발목, 발가락에 힘이 잘 들어가지 않는다면 신경마비 증상이 동반되어 있는 경우이므로 빨리 MRI 촬영 후 적절한 치료방법을 선택해야 한다.

이외에도 다양한 원인이 있을 수 있지만 겨울철 산행 후 가장 쉽게 나타날 수 있는 증상에 대해 정리해 보았다. 즐거운 산행을 위해 평소에도 걷거나 자전거 타기 등의 운동을 해서 산행 후 발생할 수 있는 여러 가지 손상을 예방하는 것이 가장 중요하다. 만일 산행 후 증상이 발생한다면 적극적인 대처를 통해 몸에 더 큰 후유증을 남기지 않고 빨리 회복되는 것이 차선책이 아닐까 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

겨울철 눈병 비상... 출혈성결막염 주의

접촉에 의해 감염... 손 자주 씻어야

안통·눈곱·이물감 등 증상... 눈 비비지 말고 개인 소지품 사용

겨울철 눈병이 비상이다. 특히 여름에나 유행할 것이라 생각했던 아폴로눈병(급성출혈성결막염) 등 각종 눈병이 최근에는 겨울에도 유행하고 있어 각별한 주의를 요하고 있다.

최근 질병관리본부의 발표에 따르면 전국 80개 의료기관을 대상으로 눈병환자 수를 분석한 결과, 환자가 증가하고 있어 ‘급성출혈성결막염’의 예방을 위한 각별한 주의가 요구된다는 것이다.

실제 각 안과에서도 겨울철 급성출혈성결막염 환자가 치료를 위해 꾸준히 내원하고 있다.

유행성 눈병은 주로 집단생활을 많이 하는 아동 및 청소년과 직장인층에게 특히 많이 발생했다. 이는 예년 동절기보다 높은 유행을 보이고 있는 것이다.

급성출혈성결막염은 감염된 눈의 분비물에 의해서 사람 간의 직접 접촉이나 물건 등을 통한 간접 접촉에 의해 감염된다.

가족 내 전파가 많고, 학교에서 지역으로 퍼지기도 한다. 증상으로는 충혈과 더불어 눈물이 심하게 나고 안통, 눈곱, 눈꺼

풀 부종 등이 발생하며 일부에서는 고열, 안후통 등의 전신증상을 동반하기도 한다. 처음에는 눈에 작은 이물이 들어간 것 같은 이물감으로 시작해 모래를 뿌려놓은 것처럼 이물감이 심해지기도 한다.

결막염 증상이 생긴 후 감염성이 있기 때문에 타인에게 전염시킬 수 있다. 결막염은 대개 3~4주간 지속되며, 발병 후 2주까지 전염성이 있는데 일부에서는 각막염이 발생하고 장기간 시력이 저하되거나 눈부심 등을 동반하는 경우도 있다.

결막은 눈을 외부에서 감싸고 있는 조직을 뜻한다. 결막염은 눈의 흰자위인 구결막이나 아래눈꺼풀을 당겼을 때 진한 분홍색으로 보이는 검결막에 염증이 생기는 것을 말한다.

급성출혈성결막염은 ‘엔테로 바이러스’가 원인이며, 일명 아폴로 눈병이라고 불리는 결막염이다.

감염예방 수칙을 살펴보면 ▲비누를 사용해 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻는 다 ▲손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않도록 주의한다 ▲수건이나 개인 소지



품 등을 다른 사람과 함께 사용하지 않는다 ▲눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 진료를 받는다 ▲

안질환에 걸린 환자의 경우 증상완화 및 세균에 의한 이차감염 또는 기타 합병증 예방을 위해 안과 치료를 받는다 ▲환자는 전염 기간(약 2주간) 동안 놀이방, 유치원 및 학교는 쉬고 사람들이 많이 모이는 장소는 피하도록 한다 등이다.

결막염에 걸린 경우 안과 치료 후 2주 정도면 대부분 자연적으로 치유되고, 적절한 항생제를 사용하면 수일 내에 호전되지만 접촉시에는 염증이 더 심해져 생활습관이 예방과 치료에 매우 중요하다.

【박은안과21병원 김주엽 원장】

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전대병원 심장센터팀 논문

국제심장학회지 표지 장식

전남대학교병원 심장센터팀(책임교수 정명호·홍영준 순환기내과)의 급성 심근경색증 시술 관련 연구논문이 ‘2013년 국제심장학회지(International Journal of Cardiology)’의 표지(표) 논문으로 실렸다.

국제심장학회지의 첫 페이지를 장식한 논문은 심장센터팀의 급성심근경색증 등록연구사업의 연구결과 논문으로 ‘심근경색증 환자에 대한 약물용출 스텐트의 효과 및 안정성’이다.

이번 논문에는 약물용출 스텐트 시술을 받은 급성심근경색증환자 9583명을 대상으로 1년간 추적 관찰한 결과, 약물용출 스텐트 시술이 단순금속 스텐트 시술보다 예후가 훨씬 좋았다는 연구결과가 소개됐다. 이에 따라 세계적으로 급성심근경색증 환자 치료에 대한 새로운 지표를 제시할 것으로 기대된다.

국제심장학회지에서 가장 중요한 논문을 소개하는 표지에 국내 논문이 실린 것은 매우 드문 경우로, 전남대병원 심



정명호

홍영준

장센터팀이 국제 의료계의 관심을 집중시킬만한 세계적인 연구를 진행하고 있음을 입증했다는 평가다.

한편 순환기내과 정명호·홍영준 교수는 지난 2011년 유럽심장학회지에 논문을 게재해 ‘한국을 빛내는 사람들’에 선정됐다. 당시 게재된 논문은 심근경색증 및 불안정 협심증 환자의 관상동맥 중재술시에 관상동맥 내 초음파를 이용해 시술의 효과를 예측할 수 있는 가치 있는 연구물로 평가됐다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

화순전대병원 관절치료 해의 추진

복지부 ‘글로벌 진출 사업’ 선정

화순전남대병원의 세계진출을 향한 행보에 청신호가 켜졌다.

화순전남대병원(병원장 국환)은 최근 보건복지부의 ‘병원서비스 글로벌 진출 지원 사업’ 대상의료기관으로 광주·전남에선 유일하게 선정됐다.

정형외과 윤택립교수가 총괄책임자로 제출한 ‘침단 관절치료기술 프로젝트’가 정부의 해당공모사업에 뽑힌 것.

보건복지부의 공모사업은 해외진출 성공 가능성이 높은 병원들을 발굴, 맞춤형 지원을 통해 국가적 신성장동력인 글로벌 헬스케어산업 기반을 강화하는 데 역점을 두고 있다.

정부는 외국인 의료관광객 급증에 부응, 의료서비스 분야를 수출전략산업으로 육성하기 위해 해외진출병원의 현지화와 운영 활성화를 적극 지원할 방침이다.

화순전남대병원은 일차적으로 러시아 이르쿠츠크를 비롯해 동시베리아 지역 진출을 도모하고 있다.

이 지역은 낮은 의료수준에 비해 인구가 900만명에 이르고 고소득자도 많아 글로벌 의료수요가 많은 것으로 알려져 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

다와부동산 재테크컨설팅

(주)다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법인인가)
임찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

상가 주택

- ▷ 남구 백운동 준주거 3층상가주택 대지160㎡ 건평330㎡ 감정가3억3천만 최저가2억3천만
- ▷ 무안군 망운면 관리지역 3층편성시설 대지850㎡ 건평1146㎡ 감정가1억1천 최저가75억

단독주택

- ▷ 광산구 소촌동 2층단독주택 대지158㎡ 건평177㎡ 감정가19천만 최저가16천만
- ▷ 광산구 지평동 1층부가주택 대지208㎡ 건평76㎡ 감정가12천6백만 최저가11천8백만

공장및창고

- ▷ 광산구 월전동 평동공단내2층공장 토지5289㎡ 건물3587㎡ 감정가26억 최저가18억
- ▷ 광산구 도천동 하남공단내 2층공장 토지1504㎡ 건물996㎡ 감정가15억3천 최저가12억2천만
- ▷ 장성군 동화면 2층공장 토지1983㎡ 건물2320㎡ 감정가7억 최저가3억9천만
- ▷ 나주시 공산면 3층공장 토지29710㎡ 건물1826㎡ 감정가117억3천 최저가18억8천만

토지매매

- ▷ 장성군 삼서면 관리지역 전,임야 36996㎡ 감정가75억3천만 최저가3억7천만
- ▷ 담양군 담양읍 상업지역 대지811㎡ 감정가2억2천만 최저가1억7천만
- ▷ 동구 내남동 1층주거 전원주택부지 주거환경최상 대지750

☎ 문의 010-4911-4989
(팩스 062-226-3607)

금당 공인중개사

매매·교환·개발등의 물건을 접수합니다.
감정가 이하물건

- 금남로 대지 80 건평 300 감정 17억5천은 공실 전세 1억2천 월650만원 매도 11억
- 요양병원적합 하순군 도곡면전지역 대지 1712건평 1681 대지10억 매도18억
- 광주역앞 4차선 도로 5층 건물 대지100 건평 370 대지 5억3천 5층은 공실 전세 6천 월 450 매도 7억원
- 함평군 월아면 요양시설, 정신병원 적합 대지 3369 건물 3동 1116평 대지 3억 매도6억9천
- 양동 월파부근 신축건물 대지 132 건평 195 감정 11억이상 임대료를 대지 4억 5천 매도 7억2
- 대인동 소방서 4거리 부근 상업지 210평 건물은 2층구조 158평 공시지가 11억7천 매도 12억
- 서방시장 4거리 상업지 356평 건물 867 층층해서 병원, 요양시설 적합 공시가 23억4천 매도19억

건물매도

- 전원주택 담양읍 대지 275 주택 52평 1억4500
- 광주역앞 종동동 대지 108 건평 397 원룸6 투룸17 대지3억 전세 8천에 월4400만원선 7억
- 북구 우산동 대지 100평 건평 412평 대지 6억 보증금 8천에 월세는 900만원선 매도 10억
- 하순군 도곡면 가든 대지 433 건평 158평 5억3천
- 봉황면 철처리 땅 770평 주택 31평 전원생활 적합 아파트나 상가 주택과 교환가능 1억6천

나대지

- 별장부지 하순읍 수반리 371평 1억7천
- 별장주택 대지 108 건평 397 원룸6 투룸17 대지3억 전세 8천에 월4400만원선 7억
- 화정동 화정역 인근 대포면 준주거 334평 오피스텔형 생활주택적합 대지 10억 매도 17억 3천만
- 함평 해남면 분장 4거리 100평 상가적합 1억 4천
- 비닐하우스 시설 나주시 봉황면 담 1417평 시설 600평 농협 대지 1억3천 매도 2억원천만
- 북동 상업지역 300평 원룸 오피스텔 적합 7억8천

222-4994, 010-2632-5659
금남로5가 광주고웅센터 옆

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, 3+1)

- 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동
- 면적 : 200평~300평, • 용도지역: 자연녹지 • 용도 : 주차장
- 청고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주 시내 전역

- 사구 207개 대지 4억2천 매도가 8억45천 만원
- 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원
- 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

- 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정
- 자연녹지 353평 30m 도로장, 농지전용 완료.

- 매매가 협의후 결정
- 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원
- 공장 청고용도로 적합
- 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

- 물류창고부지 : 장성군 함평면 장성C에서 2.5km 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

- T. 062) 371-1900, 010-2006-0115

- 상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

최기철 공인중개사 사무소

- 급하게 처분하실 부동산이 있으신가요?
조용히 소리소문 없이 물건 처분에 드립니다.
- 수익형 부동산을 찾으시나요?
월세 수익과 매도 차익까지 보장해 드립니다.
- 여유 자금이 있는데, 투자처를 찾고 계신가요?
전국 매물을 확보하고 있습니다.
- 땅이 있으십니까?
은행 대출에서 건축 분양까지 상담해드립니다.
- 골포장 18층, 골포장 9층, (상당환영)
- 전국 랜드마크 빌딩 다량 확보!
- 10억! 50억! 100억! 200억 물건 다양 보유 및 구함
- 고액 비밀 보장
- 모든 부동산에 투자하고 싶거나 개발하고 싶은분은 전회접수 후 사무실 내방하시면 귀한시간 내추신민들의 보답으로 더 많은 수익을 내실 수 있는 맞춤 컨설팅을 해드립니다.
- 한번의 인연으로 평생 고객에게 신뢰를 남기는 공인중개사사무소가 되겠습니다!

■ 매 물 ■

1. 사구 상무지구 메인도로 최고 상권 초대형빌딩, 최고의 자리에 위치한 건물로서 수익률 극대화할 수 있는 상가. 대지 1,058평, 건평 4,295평.
2. 사구 상무지구 내 훌륭한 사구나. 대지 524평
3. 사구 상무지구 중심상업에 있는 건물로서 월세 수익률이 높은 빌딩. 대지 151평, 건평 939평.
4. 사구 상무지구 최고의 자리에 위치한 증금 호텔. 대지 850평, 건평 2,620평.
5. 사구 초대형 사구나 대지 1,932평 건평 2,710평.
6. 학구 초대형 사구나 대지 1,932평 건평 2,710평.
7. 사구 지방용 상가 빌딩권 중심상업지역 최고 요지. 대지 300평, 평당 1700만원.
8. 송정역 부근 상업지역 내 저렴한 땅 1,150평. (부자유량)

☎ 956-6660 / 010-2139-6255

상무랜드공인중개사

토 지(매매)

- 용 도 : 전원주택, 과수원 연수원, 절, 한옥마을 등
- 면 적 : 16,789평방미터(약5,078평)
- 위 치 : 백암산 남쪽(장성호위)
- 대표지번 : 장성군 북하면 상용리7-14번지에17필지
- 매각금액 : 5억4천만 원
- 설 명 ■

위 토지는 장성 백암산폭락 아래로 5,078평 전부가 사용가능한 토지로서 최정형 우택호의 지령을 완벽히 갖추고 있는 땅으로 본토지에서 남쪽으로 장성호가 내려다보이며 본토지의 좌우로 개곡이 흐르고 있습니다. 5, 6년 전 이미 토지의 토목작업이 다 되어있었으나 지금은 다소 잡초가 우거진 상태입니다.

1. 본토지는 한옥마을로 적합하며
2. 또한 전원 농장을 겸한 가족요지
3. 오일원이 전혀 없는 과수원
4. 조용한 절기도원
5. 회사의 연수원등으로 적합합니다.
6. 진입로가 다소 협소하나 1톤트럭은 마음대로 기어올라

본토지는 당 중개업소에서 전속으로 중개하고 있습니다.

☎(FAX)383-5221
☎ 010-3609-5221

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가
건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희

부동산으로 오십시오.

광주시내 전지역 상가중 점

포가 잘 형성되어 월세가 다

른지역보다 더 많이 나오고

앞으로 더욱 좋아질 비전있

는 곳으로 1층 점포가 4~5

칸 정도에 점포가 여러칸인

상가를 대표적인것만 골라

물건을 많이 확보하고 있어

일일이 광고하지 않습니다.

사장님께서 중요한 결정을

내리실 때에는 상가전문 소

개업체인광주에서 오랜전통

있는 저희 부동산에 꼭 한번

방문 하시면 책임지고 최선

을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 ☎ 011-602-2532
(광주은행 신본점 옆 대인동 소방서건너편)