



목디스크

새우리병원 백금성 원장

스마트폰 사용한 만큼 스트레칭도 꾸준히

현대인들에게 척추 디스크 질환은 비교적 흔한 질환이 됐다. 그 중에서 목디스크 환자는 컴퓨터와 스마트폰의 사용 증가로 인해 그 수가 지속적으로 증가 추세를 보이고 있다.

목디스크의 증상 중 하나인 뒷목 통증은 일반 사람들이 80% 이상 일생에 한번은 경험하게 된다. 그렇다면 뒷목이 아프다고 목디스크 질환을 의심해야 하는가? 그렇지는 않다. 대부분 뒷목 통증은 근육에서 기원하는 통증일 가능성이 높다.

뒷목 통증과 함께 머리 뒷부분 두통과 양측 어깨 통증이 동반될 수 있지만 이 또한 치료적 관점에서 보면 큰 문제는 되지 않는다. 그렇다면 우리가 유의하게 생각해야 하는 목디스크 증상은 무엇일까?

뒷목 통증, 양측 어깨 통증, 견갑골 주위 통증 등은 목디스크의 증상이기도 하지만 30분에 한번씩 10초 정도 고개를 앞뒤로 스트레칭해보자. 1주일 정도 스트레칭을 했는데 차도가 없으면, 병원에서 척추 전문의와 상의 후에 간단한 치료만으로도 대개는 호전된다.

하지만 차도가 없는 경우에는 정밀 검사를 받아볼 필요가 있다. 대부분 뒷목 통증이 오래 지속되는 환자는 X-ray 검사상 경추의 곡선이 완만하

C자 형태를 취하지 않고 일자 형태이거나 거북목 형태로 C자의 반대 형태로 변형된 경우가 많다.

이런 경우에는 상당히 오랜 기간 동안 스트레칭 및 자세 교정이 필요하다. 스트레칭 및 운동 등을 꾸준히 하는 것은 환자의 역할이지만 어떠한 운동이 본인에게 최적인지는 초기에 척추운동 센터에서 전문가에게 배우는 것이 좋다.

◇목 통증과 함께 머리 뒷부위의 두통 증상이 동반될 때 =후두부 신경통이라고 하며, 심한 경우는 오심 증상을 동반하기도 하며 눈이 빠질듯한 두통을 동반하기도 한다. 이 경우에도 기본적인 스트레칭으로 어느 정도 증상 호전을 보이지만, 병원에서 척추 전문의의 도움을 받는 것이 좋다. 병원에서 한, 두 차례의 신경근 자극술 및 신경 차단술로도 상당한 증상 호전을 기대할 수 있다. 하지만 이 또한 자세 교정이 되지 않으면 재발이 흔하므로 스트레칭을 꾸준히 해야 한다.

◇뒷목 통증과 동반된 어깨 통증 = 이 경우가 가장 흔하며, 본인의 자가 진단이 불필요한 병인 진료를 어느 정도 줄일 수 있다. 우선 아픈 쪽 어깨를 움직여보자.

팔을 들어오 보고, 돌려도 보는 것이 좋다. 가볍게 어깨를 움직일 때 통증이 악화된다면 어깨 움직임 범위가 줄어든 경우에는 어깨 자체 문제인 경우가 많으며, 병원에서 진료를 받는 것이 좋다. 움직임에 따른 통증 변화가 크지 않다면 집에서 스트레칭과 마사지를 통해서도 많은 호전을 기대할 수 있으며, 파스 제제나 찜질 등으로도 큰 도움이 된다.

◇목디스크가 심해졌을 때 나타나



새우리병원 백금성원장이 뒷목 통증을 호소하는 환자의 검사 결과를 설명하고 있다.

일반인 80% 경험... 목 근육 통증이 대부분 심할 땐 미세침습치료 '수핵감압술' 효과적

는 증상 = 뒷목 통증, 어깨 통증까지는 환자 스스로 어느 정도 통증 호전을 이끌어 낼 수 있고, 또한 치료가 어려워질까 걱정할 필요는 없다. 하지만 이러한 통증이 어깨 밑으로, 팔 혹은 손까지 내려오는 것은 목디스크가 상당히 심해졌음을 의미한다.

본인이 이러한 증상이 있다면 스스로 목디스크가 심한지 간단히 알아보는 방법이 있다. 우선 의자에 편하게 앉은 자세에서 등을 펴고 고개를 최대한 뒤로 젖혀보자. 이렇게 해서 팔로 내려오는 통증이나 저림이 심해지는 경우에는 목디스크가 심해졌을 때 나오는 증상의 하나로 생각해 볼 수 있다.

이것과 동반해 아픈 쪽의 팔을 편하게 머리 위로 들어올렸을 때 팔 통

증이 줄어드는 양상 또한 목디스크가 심해졌을 때 나오는 반응이다. 이 두 가지 증상이 하나라도 양성 반응을 보이면 빨리 척추전문병원을 찾아야 한다.

◇심한 목디스크 치료 = 상당수 환자들이 수술을 받으려고 할까봐 겁이 나 병원을 오지 못했다고 이야기한다. 의사들도 가능한 수술을 안 해야 한다는 생각은 환자와 동일하다. 단지 수술의 이해득실을 따져 봤을 때 환자에게 이익이 되는 경우에만 수술을 권한다. 또한 요즘은 다양한 치료 방법이 개발돼 있어 수술 이외에도 얼마든지 증상 호전을 기대할 수 있다.

특히 최근 치료 경향인 미세침습치료는 환자의 빠른 일상 복귀를 가능

케 하고 있다. 필자가 자가진단 방법과 함께 소개하고자 하는 것은 미세침습치료의 일환인 수핵감압술이다. 비교적 오래되지 않은 파열성 목디스크가 이 치료법의 가장 좋은 적응증이다. 이 방법은 부분 척추로 진행하며, 총 시술 시간은 20분 정도 소요된다. 당일 퇴원 혹은 다음날 퇴원이 가능한 시술로 빠른 시간 내에 일상 복귀가 가능하다. 수핵감압술은 1mm 정도의 바늘 크기 관을 이용하기 때문에 좀 더 덜 침습적인 시술을 진행할 수 있으며, 그만큼 오랜 시간이 흘러도 디스크 간격이 좁아짐을 줄일 수 있다.

물론 내시경처럼 파열된 디스크를 직접 확인하면서 제거할 수 없기 때문에 파열된 부위를 관을 집어넣는 것이 시술 성공 여부에 많은 영향을 준다. 따라서 경험이 많은 척추 전문의에게 이러한 시술에 대한 상담을 받아볼 것을 권하고 싶다.

/재희기자 cha@kwangju.co.kr



광산구정신건강센터 '열린마음 상담실' 운영

광주 광산구정신건강센터가 어르신들의 행복하고 신나는 삶을 위해 '열린마음 상담실'을 운영한다. 센터는 노년들의 우울증 선별 검사 및 독일에 접목한 대상자들의 눈높이에 맞는 오감만족 프로그램을 도입하여 운영하고 있다.

센터는 노년들의 우울증 선별 검사 및 독일에 접목한 대상자들의 눈높이에 맞는 오감만족 프로그램을 도입하여 운영하고 있다.

오감 만족이란 신체의 오감을 이용하며, 냄새를 맡고·만지고·듣고·보고 체험하는 프로그램으로써 삶에 대한 긍정적인 에너지를 얻고 우울증 예방과 자살예방

에 도움이 될 것으로 전망된다. 센터는 2012년 노인복지관 2개소에서 오감만족프로그램을 진행한 결과, 웃음지수의 경우 108.36에서 110.07로 1.71점이 증가했고, 자아존중감 평가에서도 25.93에서 26.57로 0.64점이 올랐다. 노인 우울척도는 전체 평균이 5.0에서 3.50으로 감소한 것을 보면 큰 변화는 아니지만 우울감이 높았던 대상에서는 큰 효과가 있음이 밝혀졌다.

센터는 앞으로 경로당 및 일반 시민을 대상으로 오감만족프로그램을 확대 운영할 예정이다. 문의 062-941-8567.

조선대 치과대학 교육문화재단 힐링캠프

조선대 치과대학 교육문화재단(이사장 김수관)과 자원 김수관 봉사회(회장 김재중), 초록우산 어린이재단 광주지역본부, 광주은행 조선대학교지점 등은 공동으로 저소득 빈곤가정 아동들을 대상으로 최근 힐링캠프를 실시했다.

이번 힐링캠프는 사회적으로 이슈가 되고 있는 학교폭력 등으로 인해 상처를 입을 수 있는 저소득 빈곤가정 아동들을 대상으로 몸과 마음을 치유하는 의미로 마련됐다.

이 프로그램은 겨울방학을 맞은 지역 내 소외계층 어린이들이 가정을 떠나 또래 친구들과 자연을 즐기며, 다양한 테마별 단체활동 및 신체활동을 통해 정서적 안정과 창의성 발달을 돕기 위한 취지에서 고안됐다.

올해는 조선대 사범대학 음악교육과의 이환나 교수의 지도로 준비된 작은음악회 공연 관람과 치과병원 견학을 마친 후 테미움 테마파크, 테디베어 박물관 견학, 눈썰매장 등을 체험하는 시간으로 진행됐다.

밝은안과21-광주전남기자협 '사회공헌 캠페인'

밝은안과21병원(대표원장 반대수)과 광주전남기자협회(협회장 정영팔)는 지난 28일 밝은안과21병원에서 교통안전공단 전남지역본부(본부장 강순봉), 근로복지공단 광주지역본부(본부장 노병섭)와 함께 '제3회 사회공헌 공동 캠페인' 협약식을 가졌다.



특히 이번 협약식은 교통안전공단 전북지사(지사장 김영환)도 동참해 참여 기관을 확대했다. 이번 협약식은 기자협회 주관으로 참가하는 각 기관들과 함께 지역사회 공헌·봉사를 위해 교통사고 및 산업재해 피해자들과 가족들의 건강한 생활을 돕기 위한 사회공헌 프로그램으로 진행된다. 이에 따라 광주전남기자협회

는 앞으로 1년 동안 교통안전공단과 근로복지공단의 추천을 받아 밝은안과21병원에 의뢰, 안질환 환자들을 수술하게 되며 병원 측은 수술비와 급여신청을 하지 않는 전액 무료로 시술하게 된다. 한편 지난해 제2회 캠페인에서는 모두 40여명이 전액 밝은안과21병원의 부담으로 무료수술의 혜택을 받았다. /재희기자 cha@

화순전남대병원, 해외 의료시장 개척 본격화

정부 해외환자 유치사업 4년 연속 선정... 안전·친절 세계 수준

화순전남대병원이 보건복지부 해외환자 유치 지역선도의료기술 육성사업 공모에서 4년 연속 선정됐다.

이 병원 정진 진료처장(신경외과)이 총괄책임자로 전남도·화순군과 함께 제출한 '자연 속의 첨단 암·관절 치료 한류화 사업'이 정부의 최우수

공모사업으로 선정됐다.

보건복지부의 공모사업은 지역별 특화된 의료기술과 관광자원을 융합, 급증하는 해외환자 유치를 위한 전략 거점을 확충하는 데 역점을 두고 있다. 정부는 공모사업 대상으로 선정된 지역의 의료기술 인프라 개선을

적극 지원할 예정이다.

이에 따라 화순전남대병원은 의료기술 향상과 해외환자 진료를, 전남도와 화순군은 외국인환자 진료시스템 구축을 위한 행정적 지원을 맡는다. 또 컨소시엄사인 휴케어, 닥스메디컬코리아, 엠케이루스코, 원아시아

그룹 등은 해외환자 유치를 위한 마케팅을 담당한다.

암과 관절분야를 특화한 화순전남대병원은 국내에선 유일하게 군 단위에 자리잡고 있는 700병상 규모의 상급종합병원이다. 지역의 70%가 산간인 공기맑고 쾌적한 전원도시에서 '자연 속의 첨단의료'를 구현 중이다.

화순전남대병원은 국립대병원 최초로 JCI(국제의료기관평가위원회) 인증을 받는 등 안전·친절서비스는

세계적 수준이다. 미국,중국,러시아, 몽골 등의 의료기관과 MOU를 체결하는 등 글로벌 네트워크도 넓혀나가고 있다.

정진 진료처장은 "심신 힐링이 가능한 자연환경과 첨단의료 경쟁력으로도 동참해 참여 기관을 확대했다. 이번 협약식은 기자협회 주관으로 참가하는 각 기관들과 함께 지역사회 공헌·봉사를 위해 교통사고 및 산업재해 피해자들과 가족들의 건강한 생활을 돕기 위한 사회공헌 프로그램으로 진행된다. 이에 따라 광주전남기자협회

/재희기자 cha@kwangju.co.kr

경매 · 소액일반투자

95%적중

아파트, 상가, 단독주택, 원룸, 모텔 토지(대지/전/답/입)특수물건

- ▶ 경매 경험 없는 분, 단기간 수익 내실분
- ▶ 소액경매 투자회원 수시모집(회비,교육비없음)
- ▶ 소액경매, 부동산투자, 경험없는 분
- ▶ 소액경매투자 → 500만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 소액 2천만원, 5천만원 (100% 수익을 보장)
- ▶ 유치권, 특수물건 투자 100% 낙찰 입찰 대리

부동산 투자, 경매, 권리분석 하지않고도 절대 성공할 수 없습니다. (아파트, 원룸, 상가, 토지, 모텔 권리분석 전문부동산)

원조 한국공인중개사

☎(062)376-1128 / H.P 010-7443-6200
FAX. (062)384-0050 / (062)385-1125
토지분석전문(사구정원) 광주 서구 농성동 641-5
네이버 카페에서 hankookland로검색

부동산, 팔리지 않아 고민하십니까?
사고 싶는데 마땅한 매물이 없으십니까?

고객님의 고민을 솔로몬 공인중개사가 속시원하게 풀어 드리겠습니다!

혁신도시 주변토지 급구!
(매수자 대기) 2억~10억

나주혁신도시 · 남평강변도시 전문
솔로몬 공인중개사
061)333-7077 · 010-5587-3080
전남 나주시 산포면 매성리 354-32

영천 부동산

상가건물 대지·임야 전원주택·묘지 급히 파실분

부동산을 급히 팔거나, 임대료를 원하시면 저희 영천부동산으로 오십시오. 빠른 시일내에 매매·임대 하도록 하겠습니다.

비밀보장
매수자·매도자·매도 물건에 대하여 비밀 보장하여 드립니다.

▶전남여고 건너편
영천공인중개사
010-4610-3763
062)222-5105

급매매

신안동 신안 사거리 부근 30m 도로변 코너

6층 상업지역 건물

건물 600평 토지 151평

평당 토지 가격 600만원 정도

토지 가격 만도 9억정도

매매가격 9억 4천만원

라멘조 총별 100평 정도

조건은 전세, 월세 안고 구입

010-3215-9969

가은 공인중개사

무인텔 급매

- "담양" 무인텔
- 객실 : 32개
- 현 상업중
- 매매가 상담후 결정

전남 지역 토지 구함

- 양어장(노지)
- 염전
- 잡종지
- 학교용지(폐교)

각 토지 매수자 대기중
※ 염전 실운영자 대기중

상무지구 랜드피아 사거리
010-8289-8549

중앙공인중개사

- ♣부동산 구함
 - ☆.0피트 밀집지역 병의원 신축부지 약 250평 내외
 - ☆.지하철 운천역 인근 광충간 대로변 사육부지 150평 내외
- ♣대지,전,답,임야
 - ☆.광산구 동산동 학동마을 인근 전 5,400㎡(1,634평) 매매가 평당9만원
 - ☆.서구 세하동 2차선 도로점 주거지역 답 12,522㎡(763평) 매매가 평당150만원
 - ☆.광산구 송촌동 자연노지 답2,988㎡(904평) 매매가 평당60만원
- ♣전원주택지
 - ☆.광산구 오운동97번 시내버스중점 전원주택지(전망좋은전, 436㎡ (737평) 매매가 평당 27만원

총장로에 대형 건물 및 대형 매장 필요하신분 상담 환영합니다.

062-374-5945
010-3162-4989

대인동심일부동산

모텔 목욕탕 및 각종 상가건물

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.

저희 부동산은 오래도록 광주주시내권 및 시외소남으로 모텔,목욕탕 및 각종 상가건물 사찰분과 얼얼 분 손님을 많이 확보하고 있습니다.

사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해드리겠습니다.

다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물을 철저히 비밀보장하여 조용히 팔아드리겠습니다.

☎(FAX)223-1772 벨 011-602-2632
(광주광역시 신봉동, 대인동 소년소녀가장)

급매 상가/원룸

- ▶ 총 합계 : 보증금 4,700만원 월세794만
- ▶ 1층 편의점 1개
- ▶ 2층 21개,투룸 47개
- ▶ 토지면적 : 330.58㎡ (100p)
- ▶ 건축면적 : 737.19㎡ (223p)
- ▶ 매매가 6억 8천(용자 2억4천 4백 포함) 보증금 4천7백만원, 월세 794만원 용자금과 보증금 공제하면 실투자 3억9천9백만 대출이자 5.7% 월 116만원 공제하면 월순 수익 678만원 년수익율 20% 편의점 운영하면서 원룸관리하면 월수익 1,000만원 이상 가능함.

문의: 동이공인중개사 011-647-4747

유동화자산매각

- ▶ 순천시 조래동 587-4의 2필지
- ▶ 에코그리드 호텔
- ▶ 토지2008㎡(607평)
- ▶ 건물22759㎡(6,684평)
- ▶ 감정가격 450억4천
- ▶ 매매가격 220억

문의 : 011-684-8886