



光州日報·전남대병원 공동주최 **헤마가 있는 시민건강강좌** <86>

고령의 척추질환 예방과 치료

정형외과 서형연 교수

대한정형외과학회
대한척추외과학회
대한골대사학회
대한골다공증학회



자연적인 노화현상... 정확한 진단 중요

척추 질환은 근본적으로 노화와 함께 발생하는 자연적인 현상이므로 병증을 정확히 진단한다면 병증과 그 정도에 따라 적절한 처치를 할 수 있다. 최근에 쏟아져 나오는 여러 가지 치료방법들로 인해 일반인은 물론 의료인들도 어떤 정보를 믿고 어느 선까지 치료를 시도해 보아야 하는지 혼란스러울 때가 있다. 하지만 고령의 척추 질환은 근본적으로 노화의 진행된 한 형태임을 분명히 해둔다면 검증되지 않은 불필요한 시술 등에 대해서도 다시 한번 생각을 해볼 여유를 가질 수 있다.

고령의 환자에 많은 척추질환 중 특히, 골다공증과 척추관 협착증에 대해 알아보고 그 예방과 치료에 대해 소개하고자 한다.

◇골다공증

골다공증은 뼈에 구멍이 생기는 질환이라는 의미로 고령에서 요통의 가장 많은 원인이 되며, 허리 굽음과 척추골절로 이어지는 질환이다. 호르몬의 영향으로 인해 남성보다는 폐경기 후의 여성에 단연 많다. 골밀도 검사로 진단되며 식이와 운동 등의 일반적인 치료 외에 칼슘, 비타민D, 비스포스포네이트 등의 약물 치료를 시행하게 된다.

골다공증이 심한 일반인이 갑자기 요통 등이 발생했다면 골다공증성 척추 골절을 의심해볼 수 있으며, X레이 외에 MRI 촬영이 필요한 경우도 흔하다. 척추골절이 발생하면, 보조기 등을 이용한 보존치료 외에 척추성형술 등의 수술이 필요한 경우도 있다.

골다공증은 예방이 최선이며, 이를 위해서는 식이와 운동이 중요하다. 보행, 자전거타기 같은 체중부하와 근육운동을 동시에 할 수 있는 운동 등으로 뼈에 적당한 하중을 주어 뼈에 미세골절 등이 잘 침착돼 튼튼해지도록 관리해야하며, 음식물중에도 칼슘이 풍부한, 생선, 콩, 유제품, 해산물 등을 충분히 섭취해야한다. 여성은 폐경시에, 남성의 경우는 70세이전에 골다공증 검사를 해볼 것을 권고한다.

◇척추관 협착증

척추뼈에는 신경이 지나가는 신경통로(척추관)들이 있으며, 이 통로를 이루는 부분들이 좁아짐(협착)으로 인해 통증이 발생하게 되면 척추관 협착증이라는 진단명을 붙이게 된다. 협착이 발생하는 이유는 노화의 한 현상이며, 통로 주변의 인대, 뼈 등이 비후돼 신경을 압박하게 된다.

협착이 있어도 통증이 없거나 심각하지 않는 경우가 많은데, 생활에 큰 지장을 초래하지 않는 경우에는 특별한 처치는 필요하지 않다. 증상은 요통 없이도 다리가 아프거나 저리고, 무겁고 마비되는 것처럼 느껴며, 휴식시에는 전혀 통증을 느끼지 못



서형연 전남대병원 정형외과 교수가 노인들에게 흔히 발생하는 척추질환에 대해 설명한 뒤, 그 예방법과 치료방법에 대해 강의하고 있다. <전남대병원 제공>

‘골다공증’

남성보다 폐경기 후 여성 많아
갈수록 풍부한 콩·해산물 섭취
근육강화·유산소 운동 동시에

‘척추관 협착증’

인대·뼈 등 비후돼 신경 압박
생활 지장 없을 땐 치료 안해
장시간 쭈그러 앉기 피해야

하다가도 걷게 되면 다리가 아프거나 무거워져 앉았다 쉬었다 가는 증상이 발생하게 된다.

진단을 확정하기 위해서는 MRI 촬영이 필요하지만 증상의 경과가 오래되지 않았다거나 위와 같은 증상이 최근 한두달 사이에 출현한 경우라면은 약물치료를 시행해 볼 수 있다. 약물은 진통소염제, 마약성 진통제, 혈관개선편제 등 여러 종류가 있으며 그 효과는 개개인마다 차이가 크다. 약물치료 외에는 신경근 차단술, 경막외 주사 등 여러 가지 방법이 있으며 의사에 따라 선호도가 다르다.

최근에 시장에 소개되는 신경성형술의 방법은 일부에서는 효과가 크다고 주장하지만, 아직 정확히 검증되지는 않았으며, 수술을 피할수 있는 방법으로 소개되면서 무분별하게 이용되고 있는 것이 현실이다. 효과는 위에서 언급한 경막외주사 정도

일 것으로 보고 있다. 여기에 경막외주사나 수술적 치료와의 비용을 비교해서 생각해본다면 그 필요성을 반드시 재고할 필요가 있다.

수술적 치료는 위의 보존적 치료를 6개월이상 시행했어도 생활이 불편한 통증이 지속되거나, 갑자기 발목을 들어올리기 힘들 정도로 마비, 혹은 종아리 근육이 눈에 띄게 얇아지는 근육위축이 나타난다면 수술을 시행하게 되며, 그 방법에는 여러 가지가 있다.

척추관 협착증의 예방을 위해서는 체중을 조절하고 무거운 물건들기, 허리 굽히고 쭈그러 앉아 장시간 일하기 등의 동작을 피해야 하며, 골다공증의 예방에서도 언급한 허리운동, 즉 근육강화 운동과 유산소 운동을 평소 꾸준히 시행하여야 한다. /정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr

에덴병원 “전국 최고 여성병원으로 도약할 것”

호남 첫 여성병원 의료기관 인증... 고품질 의료·환자준중 최선

산부인과 전문병원인 에덴병원(대표원장 허정)이 호남지역 여성병원 최초로 보건복지부로부터 의료기관 인증을 획득했다.

보건복지부의 의료기관 인증은 의료서비스의 질과 환자안전, 약물관리, 감염관리, 환자진료과정 및 성과시스템에 대한 까다로운 절차를 통과한 의료기관 평가제도다.

이는 곧 의료기관 인증기관으로부터 인증을 받는 의료기관 최고의 KS마크로 불릴 정도로 병원 전체 프로세스를 바꾸는 혁신이라고 할 수 있다.

에덴병원은 지난 6개월 동안 준비절차를 거쳐 지난 10월 15일 2박3일간의 의료기관 인증평가원

의 전문조사위원들로부터 서류평가와 현장실사 등 300개의 환자안전과 환자진료체계, 행정관리체계 등 엄격한 심사를 통과해 최근 의료기관 인증을 받았다.

이번 평가를 통해 에덴병원은 고품질 의료서비스와 환자관리준중, 환자안전 체계에 있어 우수성을 인정받았다. 공표된 인증조사기준에 부합되는 에덴병원은 앞으로 4년간 유효한 인증마크를 부여받게 됐다.

최근 의료서비스에 대한 소비자의 인식이 높아짐에 따라 의료의 질을 확보해 양질의 서비스를 제공하는 것은 의료기관의 사명이자 당연한 책무가 되고 있다.

특히 환자의 입장에서 의료기

관들이 의료서비스의 제공 과정에 대한 규정을 만들어 일관된 시스템 수행을 요구한 것도 환자 권리준중을 우선순위를 두기 때문이다. 이번 의료기관의 인증제는 소비자를 위한 의료서비스 제공의 계기가 됐다는 점에서 큰 의미가 있다.

에덴병원 허정 대표원장은 “그동안 모든 직원들이 힘든 과정을 거쳐 이뤄낸 성과로 이번 의료기관 인증으로 의료서비스의 우수성이 객관적으로 입증됐다”며 “앞으로 바름정(正), 믿음 신(信)의 기본이념을 바탕으로 고객만족을 위해 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr



화순전남대병원, 대장·유방암 치료 최고

심평원 적정성 평가 1등급

화순전남대병원(원장 조용범)이 최근 공개된 건강보험심사평가원의 ‘대장암·유방암 적정성 평가’에서 최고등급인 1등급 의료기관으로 선정됐다.

특히 대장암 분야는 100점 만점에 100점(상급종합병원 평균 96.23점)을 받아 주목받았다.

대장암 평가는 지난해 대장암으로 결장 및 직장, 에스장절제술을 실시한 135개 의료기관의 1만8021건을 대상으로 진행됐다. 치료를 포함하는 진료과정과 수술 후 입원일수 등 총 23개 지표 중 22개를 종합해 그 결과를 산출했다.

유방암 평가는 지난해 7월~12월 동안 만 18세 이상 여성을 수술한 160개 의료기관의 4574건을 대상으로 처음 실시됐다. 항암화학요법 등 22개 지표 중 17개를 종합해 산출했다.

이번 적정성 평가는 식습관 변화 등으로 환자가 증가하고 있는 대장암과 여성에게 갑상선암에 이어 두 번째로 발생률이 높은 유방암 치료의 질적 수준을 향상시키고자 시행됐다.

특히 화순전남대병원의 평균 입원일수는 낮고 평균 진료비는 상대적으로 저렴한 것으로 평가됐다. 전반적으로 의료의 질은 높고 비용은 낮은 바람직한 의료기관으로 인정

받았다. 병원측은 최근 민정준 핵의학 교수와 전남대 로보연구소(소장 박종오)와 공동연구를 통해 암세포만을 공격하는 초소형 의료로봇을 세계 최초로 개발하는 등 수준높은 진료·연구를 통해 암정복에 속도를 내고 있다.

화순전남대병원 관계자는 “병상당 암 수술 전국 1위 병원이자 국립대병원 최초의 JCI 재인증 병원으로서, 최고 수준의 의료경쟁력을 또다시 공인받게 됐다”며 “고객들에게 차별화된 서비스를 제공하는 첨단 의료의 산실로 각광받기 위해 더욱 노력하겠다”고 밝혔다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

경매에 관한 모든 것! (주) 오천경매 직통, 010-3605-5000 대표, 최선규 드림

사무실 같이 쓰실 분

- ▶ 오직 경매만 하실 분
- ▶ 현, 5명 근무 4명 모집
- ▶ 책상/컴퓨터등 집기 제공
- ▶ 사업자 가능/여직원 보조
- ▶ 공동투자, 권리분석등 혜택
- ▶ 사용료, 1200만원(1년)

특수비법 배우실 분

- ▶ NPL과 특수물건만 취급
- ▶ 낙찰 사례 실전 교육
- ▶ 배우면서 투자 가능
- ▶ 주 1회/3개월 완성
- ▶ 교육비, 1200만원 단, 상담 후 본사 결정

경매에 투자 하실 분

- ▶ 투자금 1억원 이상
- ▶ 지분/공동투자 방식 제1순위 근저당 방식
- ▶ 소유권/근저당으로 보장
- ▶ 수익률, 년 15% 이상
- ▶ 투자기간, 1년정도

“급매”

1. 수기동 제일 오피스텔, 13층 53평
전체 올수리, 코너, 전망 좋음
주거겸사무실(방2, 거실)
매매가, 1억5500만원(시세 2억)

2. 수기동 제일 오피스텔 상가, 1층 25평
현, 보3천만원에 월125만원 임대 중
대출 7500만원 가능)
매매가, 1억7500만원(시세 2억5천만원)