



光州日報·전남대병원 공동주최 **허리가 있는 시민건강강좌** <94>

허리 질환 원인과 치료

전남대병원 신경외과 장재원 교수

대한신경외과학회
대한신경손상학회
대한외상학회
대한뇌혈관신경외과학회



걸을때 구부정하면 '요추관 협착증' 의심해야

퇴행성 대표적 척추 질환

엉덩이·발 저리고 통증 심해

골다공증 척추 압박 골절엔

보조기 착용 등 보전적 치료를

허리 숙이고 장시간 일하는

농촌에 요추후만증 환자 많아



장재원 전남대병원 신경외과 교수가 허리와 관련한 질환들의 원인과 치료법에 대해 설명하고 있다.

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 빠져 나가는데, 만약 이 관이 좁아지게 되면 신경은 목이 졸리듯이 압박이 돼 신경에 혈액을 공급할 수 없을 정도가 된다. 이 경우 엉덩이나 다리가 발이 저리게 되고 다리가 팽팽하고, 심하면 마비돼 오랫동안 걸을 수 없다고 호소한다.

대부분의 협착증은 40대에서 시작해 50, 60대에 점차 악화되며 제 3-4, 제 4-5 요추 및 제 5 요추-제 1 천추 마디에 주로 발생한다. 초기에는 요통이나 나이 탓으로 그르려니 하고 지나다가 그 뒤 점차 신경이 압박되게 되면서 엉덩이와 허벅지가 당기는 증상이 발생한다. 점차 심한 통증을 호소하면서 무릎아래에서 발바닥까지 저리고 시린 통증을 나타내게 될 때 병원을 찾게 된다.

◇요추관 협착증=가장 중요한 증세는 신경인성 간헐적 파행증이다. 이 증세의 특징은 오래 걸으면 허리가 타질 듯 아프거나 저리고 시린 통증이 발생하고 힘이 빠지게 된다. 이런 증상은 날이 갈수록 자주 오고 좀 더 심해져서 어떤 때는 50~100미터만 걸어도 마치 피가 제대로 통하지 않은 것처럼 다리가 저리고 타질 것 같다고 호소한다.

진단을 위해서는 병력 청취가 중요하며 일어서서 걷기 시 허리를 앞으로 굽히면 편하고 뒤로 펴는 자세에서보다 더 불편한 경우 협착증의 가능성이 있다.

대부분의 요추관 협착증에서는 신경학적 소견은 거의 나타나지 않으나 비교적 심하지 않은 운동 장애가 있을 수도 있다. 방사선 검사로

서 척추뼈의 퇴행성 변화를 확인하기 위해 X선 검사를 실시하며, 척추관 협착으로 눌린 신경을 확인하고 척추구조의 세부적 진단을 위해서는 자기공명영상 촬영이 필요하다.

협착증 치료로서 비수술적 치료의 근본적인 원리는 약물이나 물리치료, 주사요법 등으로 통증을 감소시키는 것과 일상생활의 기능을 향상시키는 것이다.

수술은 대부분 간단한 신경 감압술로 해결이 되며, 때로는 수술 전에 척추가 불안정하거나 심한 요통을 동반하는 경우 유합술과 함께 감압술을 시행하는 경우도 있다.

요추관 협착증은 노화가 진행되면서 발생하는 현상이므로 피할 수는 없으나 일상 생활에서 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 체중조절로 허리 관절 부담을 줄이면 퇴행성 변화를 늦출 수 있다.

◇골다공증성 척추 압박 골절=골다공증이란 골절이나 석회화에는 이상이 없이 골절량이 감소하는 것을 말하며 이는 유전, 성별, 운동습관, 영양상태 등 다양한 요소에 영향을

받는다. 일반적으로 골밀도는 30대 중반까지 증가했다가 40대 이후부터 점차 감소하게 되고, 골형성과 골흡수의 불균형에 의해 초래한다고 알려져 있다.

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, 척추굴 변성에 의한 후만증의 진행 등으로 나타난다. 치료는 2~3주 가량 진통제 및 보조기 착용 등의 보존적 치료를 시행 후, 증상 호전이 없을 경우 수술적 치료를 고려하게 된다. 수술적 치료로는 대표적으로 척추성형술과 풍선척추후만 성형술이 있다.

◇요추 퇴행성 후만증=노년기나 폐경기 후에 등이 구부러지고 목이 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 일하는 등의 좋지 않은 자세가 원인이 되어 발생한다고 하나 특별성으로 발생하는 경우도 많다.

흔히 허리를 앞으로 숙이고 장시간 일하는 시골 노인분들 중에 잘 생긴다고 해 '농촌

허리'라는 이름으로 불리기도 하는데, 가장 흔한 임상증상으로 요추관 협착증과 관련된 요통과 하지 통증, 그리고 이로 인한 파행 증상을 대부분 동반하고, 걸으면 허리가 앞으로 숙여지는 요추후만증을 동반하게 된다.

후만증이 발생하는 기전은 허리가 앞으로 숙여지면서 신전근(허리를 뒤에서 잡아쥐 세워주는 역할)이 늘어나게 되는데 이런 일이 반복되면서 근육에 피로가 쌓이고 통증이 유발돼 더 이상 지지해줄 수 없게 되기 때문이라고 알려져 있다.

근육 강화운동 등의 보존적 치료가 있거나 환자 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 수 있는 합병증, 좌식 생활의 불편함, 쪼그리고 하는 발일에 지장을 줄 수 있음을 설명하고 수술 후 서구식 생활습관(침대, 식탁, 좌변기 등등)으로 바꾸도록 권장한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'척추명의' 김수한 前전남대교수

내달부터 새우리병원 진료 시작

보건복지부 지정 척추전문병원인 새우리병원이 척추분야 권위자인 전남대 신경외과 김수한(사진) 주임교수를 영입한다고 24일 밝혔다.

김수한은 새우리병원 병원장이자 새우리척추건강연구소 연구소장으로, 오는 9월부터 광주와 순천새우리병원에서 진료를 시작할 예정이다.



그는 전남대 의과대학을 졸업하고 석·박사학위를 취득한 뒤, 33년간 전남대 의대 신경외과 교수와 대한신경외과학회장 등을 역임했다. 지난 2011년에는 세계신경외과학회 한국유치단 섭외위원장으로서 최초로 세계신경외과학회를 국내에서 개최하는 데 기여하기도 했다.

또한 다양한 언론과 평가에서 '의사들이 직접 뽑은 척추 분야 베스트닥터'로 수차례 선정됐고, 우리나라 척추 치료법과 의료기술 발전을 선도한 공로로 현재 대한척추신경외과학회 고문을 맡고 있다.

김수한 교수는 "새우리병원의 발전에 힘을 보태어 척추질환 치료의 전문성은 물론, 학술활동을 보다 강화해 의료선진화를 이끌 수 있도록 든든한 멘토가 되겠다"고 전했다.

새우리병원 김인환 병원장은 "척추 분야의 대가인 김수한 교수의 영입으로 진료 수준을 한차원 높이고, 신의료기술의 연구 개발 및 도입에 앞장서 명실상부 최고의 척추전문병원으로 도약할 것"이라며 "아울러 지역민들에게 환증 다가가는 서비스를 제공하겠다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

"환자, 원하시는 날

빠른 진료 받으세요"

화순전남대병원, 신속진료센터 운영

"최대한 빠르게 원하시는 날 진료하겠습니다." 화순전남대대학교병원(원장 조용범)은 신속진료센터를 새롭게 구축해 신속하고 체계적인 전문 진료를 할 수 있는 시스템을 갖췄다.

그동안 화순전남대병원 신속진료센터 구축을 위해 수차례에 걸친 TF팀회의와 한달여 간의 모의진료를 통해 문제점들을 보완한 결과, 25일부터 신속진료센터 운영에 들어갔다.

'신속진료시스템'이란 초진환자를 대상으로 CT, MRI, PET, 내시경, 혈액검사, 병리검사 등 모든 검사를 1일 이내에 모두 마치고 진료결과에 따라 수술이 필요한 경우에는 1주일 이내에 수술을 마치고 퇴원할 수 있도록 하는 제도이다. 입원이 결정된 경우에는 4~5개 진료과 의료진이 진료계획을 공동 협의하는 다학제 진료협의도 병행한다.

현재 신속진료센터는 1층 외래에 위치하고 있으며 우선은 소화기질환 환자를 대상으로 실시하고, 신속진료센터 추진팀은 정착 시기에 따라 전체 진료과로 확대 시행하는 방안을 검토중에 있다.

조용범 원장은 "우리는 국내외적인 어려운 경제여건, 저수가, 인구 고령화, 국가 의료정책 변화, 호남고속철 개통 등 새로운 상황에 직면하고 있다"며 "단편적이지 않은 주변 환경과 여건 속에서도 화순전남대병원은 신속진료제도를 통해 이 지역 환자들 뿐 아니라 타지역에서 내원한 환자들에게도 신속하고 정확한 최고의 의료서비스를 제공할 것"이라고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

에어컨 없이 살 수 있는 집

신속하고 간단한 뽀칠시공으로 **뿌려만주면**

3~4°C 실제 내부 온도가 차이가 난다면?

✓**이지골드코트**는 복사열로 인한 건축물의 내부 온도가 상승하는 것을 뽀칠 시공함으로써 건축물 및 기타 구조물의 **복사열을 방지**합니다.

이제 후끈후끈한 열대야에서 해방되십시오.



적용범위 : 신축 건물 및 복사열 차단이 필요한 외벽, 옥상, 지붕 등
슬라브 구조 주택 옥상 / 슬레이트 지붕 / 아스팔트 영골 / 주택의 외벽 / 샌드위치 패널 벽체 및 지붕
기와지붕 / 계랑기와 지붕 / 아치판넬 구조 지붕 / 축사(우사, 돈사, 계사 등) 지붕 / 사료탱크 등



대리점문의 본사 : 충남 홍성군 갈산면 내포로 1607-19 T. 010-7514-3266 / T. 041-634-9909



호남영업본부 : 광주광역시 북구 무등로 251 T. 010-2028-5900 / T. 062-513-1400
대리점 : 광주남구 T. 010-5679-8100 / 광주서구 T. 010-5609-3500 / 광주광산구 T. 010-3641-9680
광주북구 T. 010-9431-3445 / 전남순천 T. 010-3633-3663 / 전남여천 T. 010-2788-0392

www.yh-bus.com

예향 고속관광과 함께 떠나요!

힐링여행

회사 출 · 퇴근 버스임대 - 여행지 사전예약
단체여행 버스대절 - 최신버스 저렴한 가격
최상의 서비스 및 예약자 선물증정

예향 예향고속관광 YEHYANG TOUR

고객상담 및 예약센터 TEL.062.944.5775 FAX.062.944.5995

광주광역시 광산구 하남동 805(혹석사거리)