



光州日報·전남대병원 공동주최 **테마가 있는 시민건강강좌** <98>

건강한 S라인 척추

금연은 필수, 늘 꼳꼳한 자세 유지하라

전남대병원 정형외과 서형연 교수

대한정형외과학회 회원
대한척추외과학회 회원
대한골다공증학회 회원
대한척추수상학회 회원



척추는 앞에서 보면 굽은 형태로 되어 있고, 옆에서 보면 목과 허리는 앞쪽으로 볼록한 곡선을 이루고 등은 뒤쪽으로 볼록한 곡선을 이루어 S자와 비슷한 모양이다. 이러한 S라인의 척추는 위(머리)에서부터 아래로 목뼈(경추) 7개, 등뼈(흉추) 12개, 허리뼈(요추) 5개, 엉치뼈(천골) 5개, 꼬리뼈(마골) 3~4개로 구성돼 있다.

◇척추는 무슨 일을 하나요?
척추뼈 하나하나를 여러 가지 인대와 근육으로 연결되어 전체 척추를 이루는데, 척추는 위쪽으로는 머리와 팔에 연결되고 아래쪽으로는 골반을 통해 다리에 연결된다. 우리 몸을 받치는 기둥과 같은 역할이다.

척추뼈 뒤쪽은 안이 비어 있는 척추관을 형성하는데, 이 관에 뇌와 연결되는 중추신경(척수신경)이 있고 거기에서 뻗어 나오는 좌우 신경가지(신경근)가 얼굴을 제외한 우리 몸에 널리 퍼져 있다. 이처럼 척추는 우리 몸을 조절하는 역할도 한다.

◇척추 병은 왜 생길까요?
“저, 디스크예요? 디스크에 걸렸어요?” 허리가 아파 병원에 온 사람들이 너도나도 하는 말이다.

디스크는 두 척추뼈 사이에서 충격을 누그러뜨리는 쿠션과 같은 조직으로, 척추관절의 하나이다. 이 디스크가 뒤로 밀려 나와 직접 신경을 누르거나 척추뼈와 주위 조직의 모양이 달라져 디스크 주위 신경이 눌리는 경우가 생긴다. 이런 상황이나 이로 인한 증세를 ‘추간판 탈출증’이라 한다. 흔히 ‘디스크’라고 부른다.

사람들이 흔히 모든 척추병을 대표하는 용어로 ‘디스크’를 사용하지만, 실제로 ‘디스크’는 척추병 중 하나이다.

척추병이 생기는 대표적인 이유는 닳고 닳아버린 관절과 관절 하나에서 시작된 고통이 여러 곳으로 번져서이다.

◇가장 흔한 척추병

▲허리디스크, 목디스크=젊은 연령에서 많이 생기는 대표적 척추질환. 증상은 허리와 허벅지, 다리까지 통증이 있고 심하면 다리가 발가락의 힘이 떨어지고, 감각 이상도 나타나며, 기침이나 배변 때문에 힘을 주면 통증이 더 느껴진다. 목에서 발생한 디스크는 목덜미와 어깨 뒷부분 통증이 가장 흔하고, 발병 부위에 따라 어깨와 팔이 아프고 약해질 수 있다.

▲척추관 협착증=노인층에서 많이 나타나며 허리보다는 다리, 엉덩이 등이 더 아픈 경우가 많은데, 50~100m도 걷지 못



서형연 전남대 정형외과 교수가 건강한 척추를 위한 생활 습관과 발병시 치료에 대해 설명하고 있다.

급성 통증 대부분 충분히 쉬면 증상 호전 체중 유지 중요...3개월 이상 지속땀 만성 약물·주사 치료도 효과 없을땀 수술 선택

하고 다리가 터질 것 같다면 고통을 호소하며 쯤그려 앉아 쉬고 다시 걷곤 한다. 누워 자거나 편한 자세를 취하면 증상이 거의 없어지기도 한다.

▲척추 분리증 및 척추 전방전위증=척추를 연결하는 뼈의 한 부분이 약해져서 발생하는 병으로, 허리를 많이 쓰거나 무거운 물건을 자주 드는 사람에게 생길 확률이 높다. 척추관절의 연결고리가 약해지므로 허리가 앞으로 밀리면서 신경이나 관절을 자극해 허리가 아프면서 다리까지 고통이 퍼져갈 수 있다.

▲척추 변형증=척추 전만증은 척추가 앞으로 심하게 휘는 경우를, 척추 후만증은 척추가 뒤쪽으로 심하게 휘는 경우를 말한다. 옆으로 휘는 것이 척추 측만증이다. 청소년기에 발생하는 척추 측만증은 나이 들어서

가 아닌 특별한 원인 없이(특발성) 생기는 경우가 대부분이다.

▲골다공증성 압박골절=나이 들면 척추가 약해져 가벼운 외상에도 척추뼈가 주저앉는 골절이 생길 수 있고, 골다공증 등 여러 원인으로 척추 압박골절이 생길 수 있다. 심하면 척추뿐 아니라 손목·엉덩이 관절 등에 골절이 함께 생긴다.

◇어떻게 치료하나요?

먼저 제대로 쉬는 것이 중요하다. 갑자기 허리와 목에 통증이 있거나 팔다리가 저리고 당기는 증상이 있다면, 우선 쉬면서 척추 건강에 좋지 않은 자세를 피하고 나쁜 습관을 바꾸어 본다. 대부분 급성 통증은 쉬는 것만으로도 증상이 호전될 수 있다. 체중조절도 필요하다.

급성 통증인 경우 안정을 취하면서 약물

치료와 물리치료를 함께 받으면 대부분 나아진다. 약물치료는 소염진통제, 근육이완제, 신경병성 약물 또는 혈관확장제 등을 단독 또는 함께 복용한다. 급성은 이런 약물로도 좋아지지만 통증이 반복되거나 3개월 이상 지속되는 만성 통증은 치료가 쉽지 않다.

충분히 쉬고, 생활습관을 바꾸고, 약물 복용해도 통증이 나아지지 않을 때는 스테로이드 주사치료를 받는다. 3회 이내는 효과적일 수 있다.

요즘 유행하는 시술들은 기본적으로 스테로이드 주사와 비슷하지만 일부 다른 성격의 주사치료 시술도 있고, 효과도 아직 큰 차이는 발견되지 않았다. 하지만 검증되지 않은 방법이 첨단 시술로 홍보돼 실시되는 경우가 많으므로 반드시 전문의와 상의 후 맞는 것을 권한다. 이 같은 치료를 거쳤는데도 여전히 통증이 심하고 일상생활이 힘들면 수술을 선택한다.

건강한 S라인척추를 위해서는 반드시 금연해야 하고 적정 체중 유지, 앉으나 서나 허리 조심, 무거운 물건 혼자 들지 않기, 늘 꼳꼳하게 생활하기 등의 생활습관을 지켜야 한다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은광주안과 호남 최초 백내장 레이저 장비 도입

수술 안전·정확·신속성 크게 높여

지금까지 손과 메스로 했던 백내장 수술에 레이저 장비가 이용되면서 수술의 안전성과 정확성, 신속성 등을 한층 높일 수 있게 됐다.

밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 레이저로 수술하는 백내장 의료장비를 호남지역 최초로 선보인다. 이는 전국 병원 중 서울아산병원·서울성모병원·서울밝은세상안과에 이은 네 번째로, 대학병원에서 사용하는 장비를 도입해 지역 의료 수준을 한층 끌어올릴 예정이다.

◇백내장 환자 매년 4.7% 증가, '3040'세대도 위험=최근 백내장 치료를 받는 환자가 갈수록 늘어나면서 보다 더 정밀한 수술이 요구되고 있다. 국민건강보험공단에 따르면 백내장 진료 환자는 지난 2008년 88만4872명에서 2012년 106만2064명으로 5년만에 16.68%가 증가했다. 연평균 4.7%씩 증가한 셈이다.

뿐만 아니라 33개 주요 수술 환자(144만명) 중 백내장 수술 환자가 30만 8000명(21.37%)으로 가장 많았으며, 국민 10만명당 수술인원은 제왕절개 수술(642명)에 이어 두 번째로 높은 수치(605명)를 기록했다.

보통 백내장은 나이가 들면서 생기는 노인성 백내장이 대부분으로 60대에서는 50%, 70대에서는 70% 이상의 발병률을 보일 만큼 흔한 질환이다. 하지만 이 외에도 원인을 알 수 없는 유전적 요인이나 대사 이상 등으로 생기는 선천성 백내장도 있으며, 최근에는 3040 세대에서도 백내장을 비롯한 안질환의 조기 발견 중요성이 대두되고 있다.

첨단 펨토초 레이저 '카탈리스'



백내장 수술용 펨토초 레이저인 카탈리스(CATALYS)

◇밝은광주안과, 레이저로 백내장 수술 획기적 장비 도입=이에 밝은광주안과는 오는 1월 중순부터 백내장 수술용 펨토초 레이저인 카탈리스(CATALYS)를 도입, '최첨단 레이저 백내장 수술'을 선보인다. 카탈리스는 미국식품의약국(FDA)·유럽연합통합안전인증(CE)·식품의약품안전처(KFDA)로부터 안전성 승인을 받은 등 전 세계적으로도 인정받고 있는 장비다.

이 장비는 미국 애보트사의 백내장 전용 기기로서 기존에는 의료진이 직접 칼로 각막을 절개한 후, 혼탁해진 수정체를 제거했지만 수술부위 절개와 수정체낭 분쇄, 난시 절개를 레이저가 담당하게 된다.

특히 백내장 수술은 수정체가 굳어지는 정도에 따라 수술 난이도가 달라지는데 수정체가 딱딱할수록 초음파를 강하게 이용해야 하며, 이 과정에서 각막세포가 손상될 우려가 있어 수술에 어려움이 있었다.

하지만 '최첨단 레이저 백내장 수술'은 가장 짧은 시간 안에 가장 작은 단위로 수정체 파쇄가 가능한 것은 물론 정확하게 입력된 수치를 통해 수술을 한층 더 편리하게 했다. 또한 집도의의 눈이 아닌 3D OCT 장비를 통해 안구정보를 수집해 이를 실시간으로 반영, 정확성을 높였으며 수술 중 안구내 기구 사용과 초음파 사용이 최소화되면서 각종 합병증 발생 가능성을 줄였다. 그 외에도 수술 시간을 단축시켜 환자의 부담을 줄이고 칼을 사용하지 않아 오차 범위가 현저하게 감소했다.

김재봉 원장은 "최첨단 레이저 백내장 수술"은 칼을 사용하지 않는 신개념 수술로 각막 내피세포 손실이나 다양한 합병증의 위험을 최소화해 수술 후 회복속도와 환자의 만족도를 더욱 향상시킬 수 있을 것"이라 말했다.

한편 밝은광주안과는 호남지역 최다 라식 수술실(4곳)과 레이저 장비(8대)를 보유하고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

30년 전통의 - **민우액자표구화랑**

명화 캔버스 액자, 표구, 각종액자 제작, 그림판매

작가의 작품을 더욱 빛나게 하기 위해 정성을 다하겠습니다.

대표 허 경 식

목포시 산정동 112-1 (백년로 4거리 장약국 건너편)

T (061)274-1481
H 010-2632-1481

오직 양심과 정성만으로 여러분을 모시겠습니다. **백함촌**

오늘의 물 좋은 요리

생우렁지리 (국내산)	소 25,000원 중 35,000원 대 45,000원
병 어	45,000원
생선구이 (2인기준)	25,000원 1인추가시 5,000원 추가
백함세트 (탕+우렁+구이)	50,000원
백함탕	중 30,000원 대 40,000원
조기매운탕	중 25,000원 대 40,000원

목포시 상동 1159-3번지 (평화광장 상그리아비치호텔 옆 담양골 건너편)

T (061)281-9907

법무사 배태경 사무소

봉사의 자세로 열정과 성의로 최선을 다할것을 약속드립니다.

법률 친절 무료상담

부동산 등기·법인등기 민사·형사·가사 호적·개명

경매 입찰 대행 가압류·가처분 등

T (061)283-2322
F (061)283-2302
목포시 옥암동 목포 경찰청 정문앞