



光州日報·전남대병원 공동주최 **허리가 있는 시민건강강좌** <104>

디스크와 허리 건강

박근석 전남대병원 마취통증의학과 교수
-서울대학교 의과대학·대학원
-통증의학·뇌신경마취 전문진료



“누워 있지만 말고 일상 복귀 운동해야 도움”



박근석 마취통증의학과 교수가 요통의 다양한 원인과 치료법에 대해 설명하고 있다.

요통은 병원에 방문하는 사람들의 주요 원인 증상 중에서 다섯 번째 빈도를 차지할 정도로 매우 흔한 질환이다. 평생 동안 80%의 사람들이 한 번 이상 요통을 경험하고 근로자의 50%가 매년 요통에 시달리는 것으로 보고되고 있다.

대부분의 요통은 큰 문제나 합병증을 발생시키지 않는 좋은 경과를 보이지만, 일부는 합병증이나 장애를 유발하는 심각한 질병일 수도 있다. 요통은 다양한 연령층에서 발생될 수 있으며 통증을 허리가 빠질 듯하게 혹은 끊어질 듯하게 아픈 증상, 아픔이 다리로 뻗어나가는 듯한 증상 등 다양한 형태로 나타날 수 있다.

요통 환자의 30%는 병원을 찾지 않지만, 70%는 결국 병원을 방문할 정도로 심한 증상을 나타낸다. 급성 요통 환자의 90%는 3개월 이내에 직장에 복귀하지만, 많은 경우 증상이 재발하고 기능적 장애를 경험한다.

따라서 심한 통증이 있을 때에는 진통제를 복용하고, 그래도 통증이 지속되거나 악화될 경우에는 병원을 방문해 적절한 진단과 치료를 받는 것이 좋다.

◇적추의 기능과 요통=사람의 척추는 모두 25개의 척추뼈가 수직으로 연결돼 우리 몸의 중심을 지지하는 기능 역할을 하고 있다. 정상적으로 목과 허리 부위의 척추는 앞으로 자연스럽게 휘어 있으며 가슴 부위의 척추는 뒤쪽으로 자연스럽게 휘어 있는 곡선을 이루고 있다.

감각이상·배뇨장애·발열·체중감소 땀 진단 필요

운동요법 만성 요통 재발감소 효과...무리는 금물

각 척추뼈 사이에는 디스크라고 하는 연골이 들어 있어서 척추에 가해지는 충격을 흡수하는 역할을 담당하고 있다. 그리고 각각의 척추뼈 내부는 척수관이라는 빈 공간이 존재하며, 이곳에 척수가 존재한다.

요통은 하나의 원인에 의해 발생하는 독립된 질병이 아니라 다양한 원인에 의해 허리 부위의 통증이 발생하는 증상을 의미한다.

◇요통의 원인과 증상=요통을 유발하는 원인에는 ▲물리적·기계적 이유 ▲외상 ▲척추의 변형이나 질병 ▲감염·종양 등이다.

이 외에 임신이나 신경결석 요로 결석, 자궁내막증, 섬유근육통, 육체적·정신적 스트레스도 요통의 원인이 될 수 있다.

요통의 증상은 극심한 통증으로 인해 꼼짝도 할 수 없는 경우에서부터 심하게 움직이지만 않으면 별다른 이상 증상을

느끼지 못하는 경우에 이르기까지 매우 다양하게 나타난다. 그리고 요통의 발생 원인에 따라 환자의 연령이나 증상의 발현 양상이나 시기, 동반증상 등이 다르다.

대부분의 요통은 특별한 치료를 하지 않아도 시간이 지나면서 호전되는 경우가 많다. 그러나 다음과 같은 증상이 발생할 경우에는 심각한 질병이나 즉각적인 치료를 필요로 하는 요통일 가능성이 있으므로 의사의 진찰을 받는 것이 좋다.

의사의 진찰을 필요로 하는 경우는 ▲감각이상이나 저림이 동반될 때 ▲통증이 심하거나 진통제 복용이나 휴식으로 호전되지 않는 경우 ▲추락이나 외상 등 명백한 손상에 의해 발생한 요통 ▲하지의 근력약화나 통증, 감각이상 등이 느껴질 때 ▲배뇨장애 등 방광기능에 이상 발생 ▲발열, 이유를 알 수 없는 체중감소 등이 동반될 때 등이다.

◇요통 치료와 개인 노력=대부분의 요통 환자는 대중 요법만으로도 호전되는데, 60%의 환자가 7일 이내에 낫고 대개 4주 이내에 호전되며, 90%의 환자가 보존적 치료로 호전된다. 그리고 상당수의 요통환자는 침대에 가만히 누워만 있는 것보다는 가능한 범위 내에서 일상생활

할에 복귀할 수 있도록 노력하는 것이 도움이 된다.

비수술적 치료법으로는 냉·온찜질과 운동요법을 들 수 있다. 운동요법은 급성 요통의 경우에는 고려되지 않는다. 그러나 만성 요통의 경우에는 통증의 경감과 재발감소에 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 환자에 따라서는 운동이 오히려 증상을 악화시키거나 허리에 부담을 발생시키는 경우도 있으므로 반드시 의사와 상담을 통해 시행하는 것이 필요하다.

생활 속에서는 물건을 들거나 앉고 서는 등 허리를 이용하는 다양한 상황에서 허리를 다치지 않도록 올바른 자세와 요령을 유지하는 것이 요통 치료뿐만 아니라 예방 차원에서도 매우 중요하다. 이와 함께 적당한 운동과 휴식, 충분한 숙면 그리고 적절한 영양분을 골고루 섭취하고 금연을 실천하는 것도 도움이 된다.

이와 약물 치료나 주사 요법 등을 시행할 수도 있다.

이상의 다양한 치료에도 실패한 경우 또는 원인에 따라서는 가장 우선적인 치료로 수술요법이 고려된다. 특히 통증이 지속적으로 유지되거나 일상생활이나 직장생활, 정상적인 수면이 어려울 정도의 상황에서는 수술을 시행하는 방안이 검토될 수 있다. 수술요법의 대상이 되는 질환에는 추간관 탈출증, 척추관 협착증, 척추 전방전위증, 척추 골절과 같은 질환들이 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, ‘시니어·의료산업박람회’ 참여

치매국책연구원·14개 특성화 센터 등 호응

조선대병원(문경래 병원장)은 미래성장산업인 의료산업과 고령화친화적 의료기기 홍보를 위한 ‘2015시니어·의료산업박람회’에 참여해 선진 노인 진료 및 치료 분야를 소개했다. 이번 행사는 10월 1~3일 동안 김대중컨벤션센터에서 진행됐다.

이번 박람회 행사에 참여하는 조선대병원은 14개 특성화 진료센터, 치매국책연구원, 광주금연지원센터가 공동으로 참여하여 방문자에게 최고의 호응을 이끌어내고 있다.

조선대병원은 암센터, 당뇨센터, 뇌졸중센터, 장기이식센터 등 14개 특성화 센터를 통해 보다 세분화해 환자 맞춤형 치료가 가능하도록 전문성을 중점적으로 홍보했다.

또한 조선대 치매국책연구단은 이번 행사에 상담 의료 인력을 파견해 치매

예측 질문지를 바탕으로 치매조기검진을 진행했으며, 상황별 진단을 통해 필요 시 진료연계를 설명해 방문자들로부터 좋은 반응을 얻었다.

광주금연지원센터는 현장에서 CO측정기를 통한 금연을 통해 금연의 필요성을 알리고 금연시도자 및 금연실패자를 위한 금연캠프 등 맞춤형금연상담을 실시해 갈채를 받았다.

문경래 조선대 병원장은 “의료산업박람회를 통해 호남지역의 의료산업의 수준을 정확히 진단하고, 해외 유수의 기업과 교류 협력을 증진할 수 있는 계기가 마련됐다”며 “조선대병원은 지역 대표 의료기관으로 다양한 기관들과 협업을 통해 지역의료산업 활성화를 물론 경쟁력 있는 센터를 통해 신성장동력을 확보에 기여하겠다”고 의지를 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김삼철 교수, FMU 인증 교과과정 수료

(미국 기능의학대학)

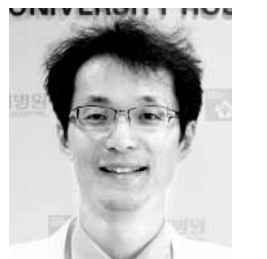
조선대병원 가정의학과 김삼철 교수는 (사진)가 미국 기능의학대학(FMU·Functional Medicine University) 11개 인증 교과과정을 모두 수료하여 선진적인 기능의학의학을 펼치고 있다.

기능의학은 각 개인의 생김새가 다르듯 개인의 생리적, 영양학적, 환경적 영향 등을 이해해 몸의 전반적인 문제를 파악, 부족한 부분은 채워주고 과도한 기능은 잡아 건강균형을 유지하는 것에 초점을 두고 있다. 이에 따라 개인별 맞춤 기능의학적 진단과 처방이 이뤄져 환자의 세포기능 회복이 최상이 되도록 도와주는 의학 분야이다.

이 분야에서 가정의학과 김삼철 교수

는 11개 과정 ▲기능의학적 측면에 면역밸런스 ▲장기능 밸런스(소화기관과 뇌의 기능학적 연결에 대한 이해) ▲

이상혈당증 ▲산화적 스트레스 반응 ▲기능의학적 신경전달물질 해석 ▲염증에 대한 기능의학적 접근법 ▲해독요법 ▲기능 내분비학 ▲스트레스 해석 ▲세포영양밸런스 ▲척추밸런스 등의 과정 시험과 1·2차 인증시험을 통과했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



정신 교수, 중국신경종양학회 초청 강연

화순전남대병원 정신 신경외과 교수(사진)가 중국 의료계에 수준 높은 뇌종양 수술법을 선보이고 있다.



정교수는 지난 달 24~26일 중국 심양에서 열린 중화 의학회 창립 100주년 기념 제14차 신경외과학회 학술대회에 초청돼 강연했다. 이 자리에서 정교수는 중국내 4000여명의 신경외과 의사가 참석한 가운데 난이도 높은 ‘정신경조종’의 수술법에 관해

설명했다.

정교수가 이끄는 화순전남대병원 뇌종양클리닉·감마나이프 센터는 안면신경 보존율 96.9%, 청력보존율 53.3%의 뛰어난 정신경조종 수술실적을 갖고 있다. 정신경조종은 평형감각과 뇌의 위치 감각을 담당하고 있는 전정 신경을 둘러싸고 있는 슈반세포에 발생한 양성 뇌종양이다.

정교수는 오는 22~24일에도 중국 청두에서 개최되는 중국신경종양학회(CSNO)에 초청돼 악성 신경교종의 진단과 관련된 기초연설도 할 예정이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

유한회사 수호부동산 중개법인

(유)수호부동산 중개법인은 법원경매, NPL(부실채권) 채권매입, 중개, 경락잔금대출, 집권대출 및 부동산컨설팅 등을 하고 있는 부동산 전문 중개법인체입니다.

NPL(부실채권) 투자란?

금융기관에서 부동산 담보대출 중 3개월 이상 연체 된 부실채권의 자산건전성(BIS)을 높이기 위하여 경매신청 전 후 매각하여 근저당권을 유동화(매도,매수)한 채권에 투자하여 발생하는 수익을 말 합니다.

NPL 물건은 광주지역 외 다수 물건 확보 되었으며 전국 취급가능



부동산 경매, NPL 투자에 관심있거나 참여하실분 선정 모집합니다. (채권확보는 1순위 근저당설정 등)

유한회사 수호부동산 중개법인
사업자등록번호 464-88-00084 법인등록번호 200114-0058676

이수진 이사 010-2170-3034
김태훈 본부장 010-4557-3034

구 남영비스타워가 상무비즈니스센터로 새롭게 시작합니다!

상무비즈니스센터

시청도보 5분 거리 | 관공서 밀집 지역 | 오피스 전용 빌딩 | 넓은 주차공간 | 저렴한 관리비

임대문의: 010-2633-1100 | 관리실: 062-381-5551 | Fax: 062-384-5551