



만성통증

에이치플러스 양지병원 이유나 과장

# 만성화 땀 우울증까지...재활치료 필수

**#** 전남지역 공장에서 생산 업무를 담당하고 있는 지정희(여·51)씨는 최근 잠을 설칠 정도로 심각한 통증에 시달리고 있다. 현재 근무하고 있는 공장에서만 십수년 간 일해 온 지씨는 평소에도 어깨와 팔목에 자주 통증이 발생하는 편이었다. 추위가 몰려오면서 최근 지씨의 통증은 더욱 심해졌고, 통증 부위 역시 곳곳으로 번져 특정하기 어려울 정도다. 다급한 마음에 병원을 찾은 지씨는 정밀검사를 통해 통증 원인을 찾는 동시에 통증으로 인해 발생한 우울증 등을 살펴보기 위해 정신과 상담도 병행하고 있다.



**60대 여성 87% 만성통증 경험...일교차 클때 심해져 레이저·파라핀욕 등 증상 맞는 치료 통해 부작용 예방**

◇심각한 삶의 질 초래하는 '만성통증' = 본격적인 가을 추위가 시작되고 있다. 계절의 변화에 울상을 짓는 이들이 있다. 통증 질환을 겪고 있는 이



이유나 과장

들이다. 국제통증연구학회에 통증을 '실제 혹은 잠재적인 조직 손상과 연관되거나 손상의 측면으로 판단된 감각적이고 정서적인 불쾌한 경험'이라고 설명한다. 일반적으로 인체의 조직에 손상을 입었을 때 나타나는 즉각적인 통증을 떠올리기 쉽지만 외관상의 손상이 회복된 뒤에도 수개월 혹은 그 이상 지속되는 만성통증도 상당수다. 만성통증은 삶의 질 저하를 초래하며, 질환자로 하여금 자살충동 등 정서적 손상을

지 부를 수 있어 주의를 요한다. 일반적으로 가을이 되면 통증 질환의 진료 인원은 더욱 늘어난다. 야외활동 중 발생하는 근골격계 질환이 늘어날뿐 아니라, 큰 폭의 온도차에 근육과 골격이 위축돼 통증이 심화되기도 한다. 여성의 경우에는 명절을 거치면서 허리와 등, 손목 등에 통증을 호소하며 병원을 찾는 경우도 많다. 날씨나 시기적인 요소와 함께 통증에 긴밀하게 작용하는 요소가 나이다. 나이가 들수록 통증으로 인한 고통에 노출될 가능성은 더욱 커진다. 보건복지부는 60대 이상 여성 중 약 87%, 남성 약 73%가 만성통증에 시달리고 있는 것으로 집계한

다. 고연령대일수록 척추뼈의 밀도가 감소하고, 강도도 약해지는 골다공증 연구 비율이 높아진다. 골다공증이 있는 상태에서는 압박골절 등 통증을 동반하는 질환에 상대적으로 쉽게 노출된다. 물론 회복도 더디다. 평소 적절한 운동과 칼슘, 비타민 D 등 영양소 섭취를 충분히 함으로써 뼈 건강을 주의 깊게 관리할 필요가 여기에 있다. 또한 상해를 입었을 때는 전문가를 찾아 통증이 만성화되거나 후유증이 남는 것을 예방해야 한다. 고통화 시대에 접어들며 지금 당장의 불편감 해소보다 조직이나 관절의 보존 및 만성질환 예방에 치료의 초점이 맞춰지고 있는 추세다. 이 같은 치료가 이뤄지기 위해서는 전문적인 검사에 근거한 적절한 처방과 재활치료가 필수적이다.

◇증상에 맞는 적절한 치료 '필수' = 통증 전문가가 늘어나면서 통증에 대한 보다 체계적인 접근이 이뤄지고 있다. 외상으로 인한 장애나 통증을 치료하는 재활치료의 경우 중년층을 중심으로 진료 인원이 매년 증가하는 추세다. 지난 2013년 재활치료를 받은 진료인원은 484만 여명에 달했는데 그 치료의 종류 또한 재활저출력레이저 치료, 간헐적건인치료(골반건인), 파라핀욕 치료 등으로 다양했다. 재활치료는 수술이나 약물 등 직접적인 치료를 보조해 외상의 회복을 돕는 한편 후유증이 남지 않도록 관리하는 역할을 한다. 통증의 원만한 감소 역시 재활치료를 통해 얻을 수 있는 효과다.

최근 5년간 한방병원 의료보험 의료급여 심사결정자료를 보면 지난 2014년 한방병원 외래 환자가 병원을 찾은 원인질환 1위는 '경추부와 요추부 아우르스 등 통증'이었다. 찜질이나 침습법을 통해 통증을 완화하고자 하는 경향이 그대로 드러난다. 최근에는 개인트레이너와의 상담을 통해 통증 완화에 나서거나 건강 블로그에서 얻은 정보를 활용하는 경우도 심심치 않게 찾아볼 수 있다.

에이치플러스 양지병원 재활의학과 이유나 과장은 "자세를 교정하거나 체중을 조절하는 것만으로 통증이 완화되는 경우도 있지만 신체 손상이나 후유증이 원인인 경우에는 이 같은 자의적인 접근이 더욱 나쁜 결과를 초래할 수 있어 위험하다"며 "통증의 원인질환과 통증으로 인해 발생한 후속질환을 함께 치료하고 통증이 만성화되지 않도록 하는 재활치료를 받는 것이 가장 이상적인 통증 치료법"이라고 설명했다.

/채희종기자 chae@



최범채(사진 가운데) 시엘병원장이 후원 장학생으로 선발한 몽골의대생들과 기념 촬영을 했다.

## 시엘병원, 몽골 의대생에 장학증서 수여

### 최범채 원장 "10명에 5년간 선진 의술 교육할 것"

시엘병원(병원장 최범채)은 최근 몽골 국립의대에서 시엘병원 후원 장학생(CLWH scholarship)을 선발했다.

CLWH 몽골의대 장학생 선발은 지난 2014년부터 시작했다. 장학생 선발에는 매년 몽골 의과대학의 우수한 10여명의 학생들이 지원하고 있으며, 시엘병원 스태프들이 지원자들의 에세이를 읽고 면접 평가를 통해 2명만을 뽑는다.

선발된 장학생에게 학비 전액지원과 여름방학 동안 시엘병원에서 1개월간 인턴십을 할 수 있는 기회를 제공한다.

최범채 원장은 이들 학생을 현지 몽골 국립의대에서 직접 만나서 장학증서를 수여하고, 의과대학생과 교수들이 참석한 가운데 멘토-멘티 선포식을 가졌다. 이 자리에서 최원장은 향후 5년 동안 유능한 몽골 의대생 10명을 자식처럼 가르쳐서 몽골의 의료발전에 기여하도록 돕고 싶다고 포부를 밝혔다. 시엘병원 장학생 선발기준은 몽골 국

립의대에서 학교성적이 중급 이상을 유지하되 가정형편이 어려운 학생(1명)과 가정이 유복하면서 부모 배경이 아주 좋은 학생(1명)을 선발하고 있다.

보통 장학금 지원은 학업성적이 우수하거나 가정형편이 어려운 학생이 우선되는 게 일반적이다. 그러나 최 원장은 ▲가정이 어려운 학생들은 다양한 장학생 프로그램을 활용할 수 있다는 점 ▲개발도상국에서는 지원이 지속가능한 기득권층 학생이 선진국에 비해 지도자로 성장할 가능성이 높다는 점 등을 고려해 선발기준을 정했다.

시엘병원에는 많은 외국인들이 최원장에게 시현관아기시술을 받기 위해 방문하고 있다. 특히 몽골 난임 환자들은 이미 시현관아기시술을 통해 200쌍의 부부가 아기를 얻었다. 이 같은 성과를 인정해 2014년 몽골정부 최원장에게 '보건의료분야' 국가훈장을 수여하기도 했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 수완·서광주청연요양병원

### 기독병원과 협력병원 협약

수완청연요양병원(병원장 고홍준)·서광주청연재활요양병원(병원장 정필선)은 최근 광주기독병원(원장 박병관)과 의료자원의 효율적인 활용과 지역민의 건강증진을 위한 협력병원 협약을 체결했다.

〈사진〉

전문화된 재활치료와 노인성질환치료의 선두주자인 수완·서광주청연요양병원은 이날 협약을 통해 재활·요양치료와 양질의 의료서비스를 보다 전문적으로 제공할 수 있게 됐다.

한편 수완청연요양병원은 보건복지부 의료기관 인증을 획득해 의료서비스와 환자 안전관리에 대한 우수성을 입증 받았다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



## 광주전남 건강관리협회, 보건부 평가 최고등급

### 2연속 세계보건기구 건강증진병원 등록도

창립 51주년을 맞는 한국건강관리협회 광주전남지부(본부장 김병길·사진)는 건강검진과 건강증진에 특화된 의료기관으로 국내 건강검진 전문기관으로



이 평가에서 건강관리협회 광주전남지부는 5개 등급 중 최고등급인 S 등급을 획득했다.

보건복지부는 최근 국민건강보험공단 홈페이지를 통해 전국 5509개 병원급(대학병원은 평가에서 제외) 건강검진기관(병원급 이상 1047곳, 의원급 4462곳)의 국가건강검진기관평가 결과를 공개했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

김병길 본부장은 "한국건강관리협회 광주전남지부는 건강증진전문기관으로 맞춤형건강증진서비스 '메디체크'를 통한 정확한 건강검진, 질 높은 검진서비스 제공으로 지역주민의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 최선의 노력을 다하겠다"고 말했다.

## 곡성, 전원주택

- 곡성군 입면 송전리 233-6번지
- 대지 72평, 건물 28평(실평)
- 1층 단독 주택, 2012년 준공
- 광주에서 30분 거리
- 매매-5500만원

## 화순, 전원주택부지

- 화순군(읍) 다지리 산 12-7번지
- 동면방향, 광덕교차로에서 5분
- 대지 328평, 33필지 중 1
- 기반시설 조성중(화순군청, 12월말 완공)
- 매매-1억6400만원(조정가)

## 수기동, 오피스텔

- 광주 동구 수기동 23-2번지
- 제일오피스텔 20층 중 16층
- 29평, 주거겸 사무실
- 하천방향, 전체 울수리
- 일시불 매매가-5700만원

# 경매투자자

# 싸고 좋은 물건, 추천합니다!

상담문의  
H.010-3605-5000

## 해남, 전원주택

- 해남군 북평면 오산리 987-3번지
- 건물 28평, 대지 53평(지분)
- 1층 단독주택, 2013년 10월 준공
- 2차선 도로접, 저운창고, 판매시설
- 매매-6500만원

## 보성, 임야 지분

- 보성군 북내면 계산리 산81-1 외 5
- 13만평중 지분 26000평
- 인도접하고 완경사
- 투자가치 좋음
- 매매가 -1억(조정가)

## 금호동, 근린상가

- 광주 서구 금호동 243-6번지
- 서광병원 4거리 코너, 구/7080자리
- 7층 701호, 120평, 전망최고, 4면유리
- 용 3억 6천만원, 모든업종 오픈 가능
- 매매 - 5억 6천만원

▶투자 하실 분!  
단독/공동 투자 가능  
연 20% 수익 보장

▶비법 배우실 분!  
특수물건만 취급  
교육비 등 1200만원

▶사무실 같이 쓰실 분!  
(주)오천경매  
H. 010-3605-5000