



디스크·허리병

우리들병원 이창선 원장

10분간 한 자세로 앉기 힘들면 허리병 가능성

수술 없이 4~6주 치료 가능

3cm 절개 레이저 수술 등장

등산·테니스보다 수영·걷기를

대부분의 사람들은 허리가 아프면 ‘혹시 나도 디스크 병이 아닐까?’라는 생각을 많이 하게 된다. 원래 디스크란 척추 마디와 마디 사이에 들어있는 특수 조직을 말하는 것으로 흔히 물렁뼈라고도 한다. 이 물렁뼈가 쿠션 역할을 해 충격을 흡수해주기 때문에 척추 마디끼리 부딪히지 않고 자유롭게 움직일 수 있다.

물렁뼈라고 하는 디스크는 세월이 지나면서 잦은 손상을 반복적으로 당하면서 쿠션 역할을 상실하게 되고 그 압력을 견디지 못하여 신경관 쪽으로 탈출되게 된다. 점점 더 심해져 허리신경을 누르게 되어 증상이 생기는 것을 허리디스크 또는 디스크 탈출증이라고 한다.

◇허리통증과 디스크병=허리는 5개의 허리뼈와 5개의 디스크, 그리고 뼈와 디스크를 둘러싸고 있는 인대, 근육, 신경 등으로 구성되어 있다. 이중 어느 것 하나라도 이상이 생기면 허리에 통증이 올 수 있으며 허리병에는 디스크 탈출증을 비롯한 디스크 내장증, 척추 불안정증, 척추관 협착증 등이 있다.

허리 통증이 있더라도 모두가 디스크의 이상은 아니며 다음 세 가지 증상이 있으면 전문의 도움을 받는 것이 정확한 진단이 필요하다. 먼저 다리가 저리고 당기고, 누르는 증상이 오면 디스크 탈출증



이창선 우리들병원 원장이 허리 통증을 호소하는 여성을 진찰하고 있다.

을 의심해 봐야 한다. 두 번째는 바닥에 앉기가 매우 힘들며, 10분 이상 한 자세로 앉아 있기가 힘든 경우는 디스크 내장증일 가능성이 높다. 세 번째는 조금만 걸으면 다리가 아프고 조금 쉬면 증상이 없어지는 경우는 척추관 협착증이 대부분이다.

◇디스크 병의 진단과 치료=허리병 환자들은 기본적으로 x-ray 검사를 통해 척추 뼈의 형태나 디스크 간격을 확인하며, 이상 소견이 보일 경우 MRI와 같은 정밀검사를 한다. MRI는 디스크의 퇴행성 변화 정도와 탈출 정도 그리고 협착 등 있는지 정확하게 알 수 있다.

허리병이라고 진단을 받으면 수술이 꼭 필요한 경우가 아니면 대부분은 약물 치료, 견인 치료, 열 치료, 전기 치료 등 보존적 치료를 하게 되며, 실제 많은 경우에서 수술 없이 증상이 좋아진다. 최근에는 간단하게 신경치료를 통해 통증을 조기에 해결할 수 있다.

하지만 4~6주 동안 보존적 치료로도 호전되지 않거나 통증이 너무 심하거나 신경마비가 동반되는 경우 등 허리병 환자의 10% 정도에서 수술적 치료를 하게 된다.

이와 함께 요즘에는 예전과 다르게 전신마취를 하지 않고 척추마취로 하며, 미

세 침습 수술기법으로 수술한다. 약 3cm 정도의 피부절개를 하여 수술용 현미경을 보면서 터져 나온 레이저를 이용해 디스크를 제거하는 방법이다.

그러나 무엇보다 척추건강을 위해 평소 소에 꾸준한 운동을 하는 것이 중요하다. 허리가 약한 분들에게 수영이나 걷기 운동을 권장하며, 몸에 무리를 줄 수 있는 테니스나 등산 등은 삼가는 것이 좋다. 또한 올바른 자세로 생활하는 것이 무엇보다 중요하며 특히 겨울에는 갑작스런 운동을 피하고 스트레칭을 자주 하는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

‘새해는 금연부터’ 조선대병원 캠페인

조선대병원 광주금연지원센터(센터장 임동훈교수)는 광주시민의 금연율을 높이기 위해 광주금연서포터즈와 공동으로 최근 광주시 무등산 문빈정사 앞에서 신년맞이 금연캠페인을 실시했다.

흡연자들은 매년 새해 초만 되면 금연을 결심하지만 자심삼심을 반복하는 경우가 대부분이다.

흡연으로 인한 폐해를 인식하면서도 금연에 성공하지 못하는 것은 니코틴을 비롯한 담배 성분에도 의한 중독성과 금단증상, 습관화된 흡연행태 때문이다. 이로 인해 금연 시도시 180일까지 금연을 유지할 확률은 35%이고, 1년까지의 금연 성공률은 3~5%라고 한다. 그 만큼 금연이라는 것이 혼자만의 결단과 노력만으로는 어렵다는 것을 말해준다.

이 같이 금연에 대한 의지는 있으나 실천에 어려움을 겪고 있는 분들을 위해 광



조선대병원 광주금연지원센터가 실시한 새해맞이 금연캠페인.

주금연지원센터는 ‘국민건강증진사업기금’으로 운영되는 찾아가는 금연지원서비스와 금연캠프를 실시하고 있다. 문의는 센터(062-222-9030, 062-223-9030)로 연락하면 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

난임 전문 이여일 박사, 시엘병원 명예원장에

전남대병원 산부인과

주임교수 및 과장

을 역임하고 정년퇴임

한 이여일 박사(사진)

가 최근 난임 치료전

문병원인 시엘병원 명

예원장으로 취임했다.

이 명예원장은 1989년 10월 호남지역

최초로 시험관 아기시술을 임신과 분만에

성공한 불임 치료의 대가이다. 의과대학

재직 중에는 난임 치료분야에서 국내외 학

술대회를 통해 수많은 논문을 기고해 다

양한 난임 진단법과 치료법을 소개해왔으

며, 난임 분야에서 많은 후학을 양성하는

데 열정을 쏟아왔다.

또한 2015년 와이즈멘 남부지구 총재를



역임하면서 사회공헌에도 이바지해왔다.

그는 또 대한민국의학한림원 정회원, 대한보조생식의학회 초대회장, 2016년도 대한산부인과 학회장 등을 역임하고 대한민국대통령훈장을 비롯한 다수의 표창을 받았다.

시엘병원 관계자는 “그동안 시엘병원은 수많은 해외환자를 진료하면서 난임 치료의 전문화와 표준화에 온 힘을 기울였고, 비로소 2016년에는 해외분원을 추진하게 됐다”면서 “시엘병원의 본격적인 해외진출을 앞두고 있는 상황에서 국내 난임치료의 선구자인 이여일 교수를 영입하게 돼 큰 시너지 효과가 있을 것이다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 후속 파견 봉사에 네팔 정부 “감사”

전남대병원(병원장 윤택림)의 네팔 대지진 후속관리사업이 현지에서 큰 호응을 받고 있다.

지난해 5월 대지진 당시 두 차례의 구호활동을 펼쳤던 전남대병원은 이후에도 피해지역의 마니켈 병원 복구와 주민 건강관리를 위한 후속관리사업으로 2000여만원을 지원했다.

이에 따라 전남대병원은 최근 6일간 방문단을 현지에 파견해 후속관리사업 성과와 진행 현황 등을 점검했다.

전남대병원 허탁 기획조정실장과 신준호 공공보건의료사업실장으로 구성된

방문단은 방문기간 중 네팔정부를 비롯한 각계 각층으로부터 열렬한 환영과 감사의 메시지를 받았다.

특히 시민단체가 마련한 리셉션과 워크숍에서는 참가자들 모두 전남대병원의 후속관리에 대해 감사와 칭찬을 아끼지 않았다.

방문 첫날 네팔하우스에서 열린 리셉션에서 보건인구부 부장관은 “전남대병원의 실질적인 지원이 큰 도움이 되었으며, 특히 병원이 정상운영 될 수 있도록 적극 지원해 준 것에 대해 정부와 지역주민을 대표해 감사를 표한다”고 밝혔다.

또 미다 램 샤르마 전 국회의원은 “대지진 당시 전남대병원이 펼쳤던 구호활동 모습과 후속지원이 주민들 가슴 속 깊이 새겨질 것이다”며 극찬했다. 현지 시민단체 대표도 “전남대병원 봉사단이 의료서비스 뿐만 아니라 주민들이 안심하게 대피할 수 있도록 피난시설까지 제공해 준데 대해 너무 고맙다”고 인사했다.

이날 방문단에 대한 환영 행사는 마니켈 지역주민들까지 이어졌다.

바쁜 일상에도 50여명의 주민들이 모여 정성껏 환영식을 마련했고, 10대의

소년·소녀 6명이 전통의상을 입고 축하 공연을 펼치기도 했다.

또 방문 마지막날에는 마드하브 전임 총리의 초대를 받아 다시 한번 감사의 메시지를 받았다.

특히 전남대병원의 도움으로 우수한 병원 인프라를 구축하게 된 마니켈 병원에 대해 유네스코에서도 나서서 산모지원 프로그램을 운영하고 있다.

한편 전남대병원은 지난해 5월 네팔 대지진 당시 20여명의 의료진이 두 차례에 나누어 긴급의료지원에 나섰으며, 정전 속에서 응급수술과 여자의 급박한 상황에서 산모의 안전한 출산 등 열정적인 구호활동으로 현지 주민들로부터 큰 호응을 받기도 했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은눈안과 ‘2기 서포터즈’ 15일까지 모집

밝은눈 밝은광주안과가 더 밝은 세상을 함께 만들어가기 위해 운영하는 제 2기 ‘The 밝은 서포터즈’를 모집한다.

‘The 밝은 서포터즈’는 광주·전남 지역 민들과 참여와 소통을 위해 운영하는 커뮤니티로 모집인원은 20명이며, 블로그·페이스북·트위터 등 SNS를 이용하는 시민이면 지역과 연령에 제한 없이 누구나 지원할 수 있다. 모집기간은 오는 15일까지며, 활동기간은 12월까지 11개월간이다.

참여를 원하는 시민은 밝은눈안과 홈페이지(www.best-lasik.co.kr) 공지사항에서 지원서를 내려 받아 작성한 후 이메일(bestlasik1@hanmail.net)로 신청하면 된다.

‘The 밝은 서포터즈’로 선정되면 시민들에게는 건강 정보 등 유용한 생활정보를 나누주고, 의료봉사와 재능기부 활동에도 참여하며, 조별 과제를 통한 다양한 활동을 펼치게 된다.

서포터즈 활동을 지원하기 위한 다양한 혜택도 주어진다. 선발된 시민들에게는 위촉장과 신분증을 발급해 주고 자원봉사활동 인증서 발급, 라식·라섹 수술 및 눈매교정술 지원, 원고료 지원, 각종 IT기기 활용교육 등을 제공한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

당신이 궁금한 셀럽! 밀착토크 해드립니다!

밀착토크

등문으로들었쇼 Show

MC 공형진

매주 월요일 밤 11시

MC 공형진

MC 홍진영

CHANNEL A

[광주] 남구 서구 광산구 동구 북구 (CMB) **18**

[광주] 동구 북구(광주방송) **20**

순천 여수 여천 광양 고흥 **14**

나주 화순 보성 담양 구례 곡성 **18**

목포 신안 무안 강진 원도 **16**

해남 영암 진도 장흥

스카이라이프 **13**

IPTV **18**

꿈을 담은 캔버스

채널A

www.ichannelA.com