청소년 허리통증

동아병원 척추센터 서승권 원장

쉬는 시간마다 스트레칭 습관 들여야

심하면 디스크 악화 가능성
열 날 경우 감염성 질환 의심
과격 운동 피하고 바른 자세 유지

수학능력시험을 앞두고 허리통증을 호소하며 병원을 찾는 수험생들이 늘어나고 있다. 장시간 책상에 앉아 공부를 하는 수험생들 중에 요통이 아예 없을 수는 없겠지만 최소한 지금의 허리 통증이 일시적인 문제인지, 심각한 상황은 아닌지 척추건강을 체크해봐야 한다.

수험생이 아니더라도 요즘 학생들은 공부하는 시간이 긴 반면 운동 시간은 절대적으로 부족한 탓에 허리 통증을 호소하는 경우가 많다. 부모님들은 주의 깊게 관찰해 증상이 장기화되면 진료를 받도록 하는 것이 좋다.

척추는 서 있을 때보다 앉아 있을 때 더 압력을 받게 된다.

오랜 시간 앉아 있다 보면 자세가 구부정해지기 쉬우며, 이 때는 척추에 많은 부담을 주게 된다. 반복적으로 허리에 부담이 가해지면 심할 경우에는 허리디스크로 진행할 수도 있다.

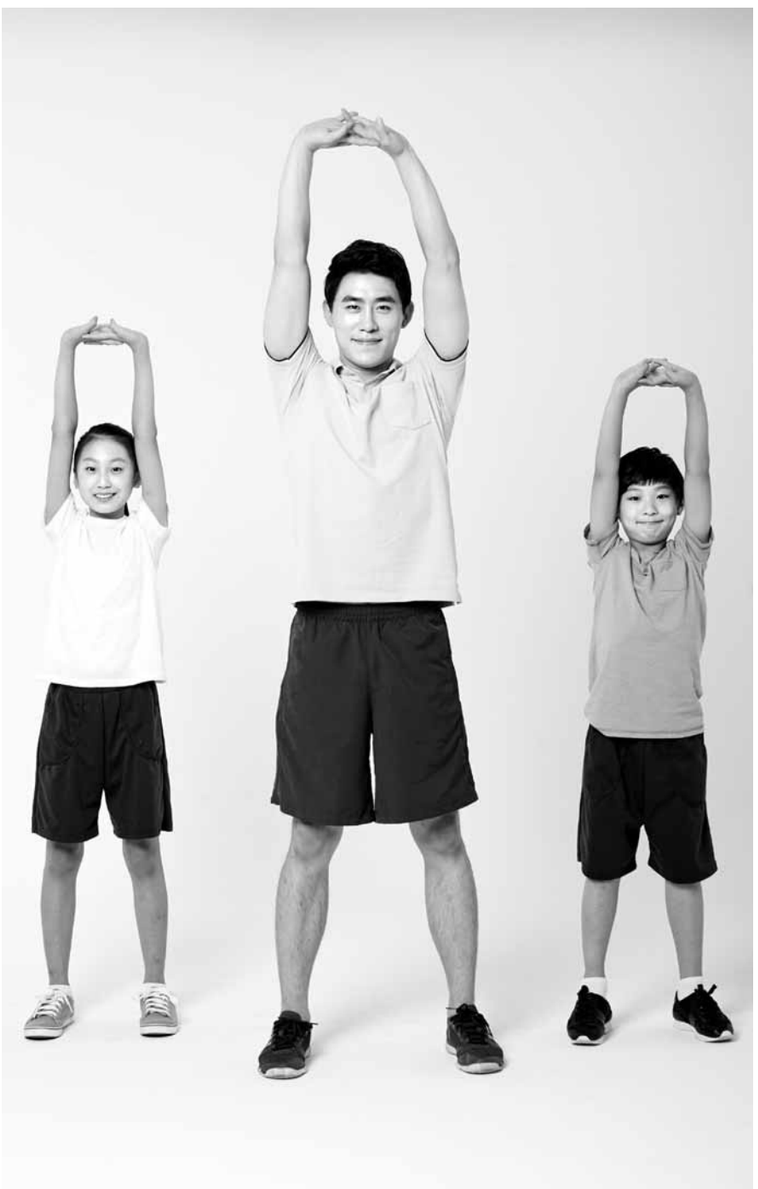
허리통증이 며칠 이내의 일시적인 증상이라면 대부분 쉬면서 적절한 물리치료만 받아도 좋아진다.

그러나 수 주일 이상 지속되는 요통이라면 운동 등 외상에 의한 디스크 손상, 결핵이나 세균에 의한 디스크의 감염 등도 원인일 수 있으므로 병원을 찾아 정확한 진단을 받아봐야 한다.

◇지속적인 요통이라면 조기진단을=요통이 수 주일 이상 호전되지 않을 경우 병원 진단을 통해 정확한 원인을 확인해야 한다. 청소년들도 척추관절이 선천적으로 붙지 않는 척추 분리증이나 척추 전방전위증을 가지고 있는 경우도 있으며, 이러한 경우는 병원에서 단순방사선(X-ray) 촬영으로 쉽게 진단할 수 있다.

방사선검사에서 특이한 이상이 없는데도 통증이 계속된다면 MRI(자기공명영상) 등을 통해 외상에 의한 디스크 손상이나 척추종양 등 기타 질환에 대해 진단받아 봐야 한다. 특히 고열이 동반되는 요통의 경우라면 감염성 질환을 의심해볼 수 있다.

◇무리한 운동치료 되레 역효과=아이가 요통을 호소하는데 운동치료나 요가 등을 하면 좋다는 생각으로 처음부터 무리한 운동을 하게 하면 오히려 요통을 악화시킬 수 있다.



수험생에겐 기지개를 펴거나 허리를 좌우로 돌리며 몸의 경직을 푸는 것이 통증을 예방하는데 도움이 된다. 〈광주일보 자료사진〉

또 이로 인해 아이들이 적절한 치료를 기피하게 되는 악순환의 고리로 빠질 수 있다.

운동치료의 목적은 급성보다는 만성통증의 감소, 기능 회복, 통증의 재발 방지에 있으며 초기에는 통증의 감소가 가장 중요하다. 따라서 먼저 물리치료와 약물치료의 적절한 병행으로 통증을 없애고 정상기능을 회복한 다음에 일반적인 스포츠 활동 단계로 진행해야 한다. 이러한 과정의 선택은 역시 척추전문의와 상의하는 것이 좋다.

◇요통 예방을 위해서는=척추를 바로 잡기 위해서 생활 속에서 바른 자세로 앉는 습관을 들여야 한다. 또한 시간을 내서 운동하기 어려운 수험생들은 쉬는 시간마다 간단한 스트레칭을 통해 컨디션 회복을 하는 것이 중요하다.

기지개를 펴거나 허리를 좌우로 돌리며 몸의 경직을 푸는 것이 통증을 예방하는데 도움이 된다.

청소년기에 과격한 운동으로 디스크가 손상되면 조기에 퇴행성 변화로 진행하므로 허리 통증이 심하게 발생하면 운동을 당분간 삼가고 관찰해보는 것도 필요하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'암세포 영상화' 윤미선 박사, 여성과학자상

화순전남대병원 강세령 교수, 한국연구재단 지원 선정

화순전남대병원 핵의학과의 탄탄한 연구역량이 주목받고 있다. 윤미선 박사와 강세령 교수 등 젊은 연구자들이 잇단 수상과 연구지원사업 유치를 통해 두각을 나타내고 있다.

핵의학과의 윤미선 박사(자문교수 민정준)가 올해 세계분자영상학회가 선정하는 '여성과학자상' 수상자로 뽑혔다.

윤박사는 펩타이드와 단백질 복합체를 이용, 암세포의 다양한 바이오마커를 영상화하는 연구를 지난해 세계적인 화학저널인 '앙게반테 케미'(Angewandte Chemie International Edition)에 발표한 바 있다.

윤박사는 대한분자영상학회와 일본핵의학회에서 '젊은 연구자상'을 수상한 바 있고, 미국핵의학회에서는 제출한 연구논문 초록이 하이라이트연구로 소개되는 등 최근 국제적으로 연구업적을 인정받고 있다.

윤미선 박사

강세령 교수

강세령 교수는 최근 한국연구재단이 지원하는 이공학 개인기초연구지원사업인 한국형 SGER(Small Grant for Exploratory Research)에 최종선정됐다.

이는 연구자의 창의적 아이디어를 실제 연구성과로 연결시키기 위한 목적으로 진행되는 연구사업이다.

강교수는 '장내 프로바이오틱스 생체영상을 위한 핵의학 분자영상 프로브 개발'이라는 주제로 응모해 선정됐다. 3년의 연구기간 동안 총 2억5000만원을 지원받게 된다. 강교수는 핵의학과의 임상진료교수로서, 우리나라에서는 불모지인 소아핵의학 분야를 개척하고 있는 젊은 연구자다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

선한병원, 매달 환자와 소소한 나눔의 시간

다과 나누는 '선한DAY'

선한병원(대표원장 정성헌)은 최근 병원 1층에서 환자들과 병원을 방문한 고객들에게 따뜻한 차와 빼빼로 과자를 나눠주며, 힘찬 응원의 메시지를 전하는 '선한DAY' 행사를 가졌다. 〈사진〉

선한병원은 '선한 사람들이 모여 따뜻한 진료를 시작합니다'는 슬로건으로 매월 1회 선한DAY를 실천하며 병원 환자, 보호자, 지역민들에게 따뜻하고 소소한 감동을 전하고 있다.

선한병원 정성헌 대표원장은 "지역 안에서 선한 이웃이 되기 위해 진료 활동과 나눔 활동을 통해 질병과 마음을 치료하는 따뜻한 사회를 만들기 위해 노력하고 싶다"고 취지를 밝혔다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은안과21, 각막 최소 절개 '스마일라식' 도입

안과전문병원인 밝은안과21병원이 최근 FDA승인을 받은 2017년형 스마일라식을 도입했다.

첨단 시력교정술로 각광받고 있는 스마일라식은 기존의 라식, 라섹이 가지고 있는 단점을 보완하고 라식수술과 라섹수술의 장점만을 뽑아서 만든 진보된 형태의 시력교정수술로 잘 알려져 있다.

스마일라식은 이미 유럽 CE마크를 획득하여 유럽, 캐나다, 일본, 싱카포르 등 50여개 국에서 활발하게 시행하고 있으며, KFDA에 이어 올해 9월에는 가장 엄격한 기준을 내세우고 있는 미 FDA 승인을 통과하며 안전한 수술로 자리매김하게 되었다. 이로써 안전한 라식을 목표로 하는 밝은안과21병원은 스마일라식 도입으로 시력교정술의 안전 기준을 한층 더 강화하게 되었다.

스마일라식은 기존의 라식처럼 각막절편을 만들거나, 라섹처럼 각막을 태워서 절삭하지 않고, 각막을 투과한 레이저 빔이 각막실질을 3D 입체형식으로 교정량만큼 절제해 분리하는 신개념의 라식수술이다.

기존 라식은 각막절편을 만들기 위해 약 20㎜ 정도를 절개해 각막절편을 들어 올린다.

하지만 스마일라식은 분리된 각막실질을 단지 2~4㎜의 입구만 절개해 빼내기 때문에 기존의 각막 구조를 거의 그대로 보존할 수 있어 빛번짐, 안구건조증 등의 불편함 등에서 빨리 회복된다. 회복속도가 빠르기 때문에 다음날부터 샤워, 화장, 가벼운 운동 등 모든 일상 활동이 가능하다.

더불어 원추각막을 탁월하게 예방하고 각막상피부분을 투과해 각막실질부위에만 레이저로 조사하기 때문에 각막에 직접적인 손상이 없고 고도근시 환자에서 수술 후 나타날 수 있는 각막혼탁 발생위험이 거의 낮다. 외부 충격에도 강해져 기존의 라식수술이 어려웠던 각막두께가 얇은 환자나 고도근시, 난시환자, 경찰, 운동선수 같은 특수 직업계층의 환자들에게도 폭넓게 적용할 수 있다.

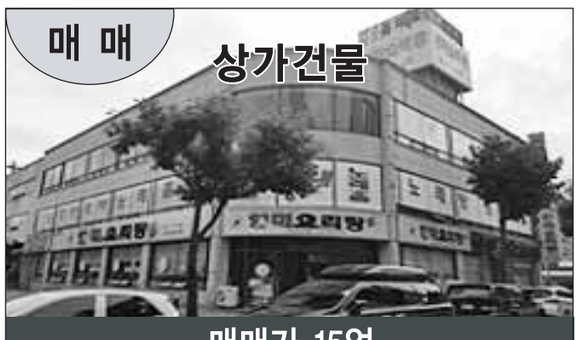
/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

중개법인 한국토지경매 ☎ 대표 1522·3396

감정가 39억8천만, 최저가 27억8천만
광양시 봉강면 / 9홀 / 대지 9673평 건물 232평

감정가 24억3천만, 최저가 17억
순천시 풍덕동 / 10층 총54호 / 대지 106평 건물 690평

매매가 45억
학동 / 8층 / 신축 / 대지 133평 건물 577평



매매가 15억
첨단 / 3층 / 대지 198평 건물 450평

경매
골프연습장 감정가 110억, 최저가 110억
광양시 성황동 / 지하3층 지상3층 / 대지 3935평 건물 2667평 / 자연녹지지역 / 50타석 12룸
수익형 빌딩 감정가 41억 6천만, 최저가 41억 6천만
서구 광천동 / 대지 223평 건물 571평 / 일반상업지역 / 광천동 중심상권 코너 위치
가스충전소 감정가 12억 7천만, 최저가 7억 1천만
화순 화순읍 / 대지 977평 건물 63평 / 자연녹지지역 / 35m도로접 / 자동세차기 / 3기 6구
연립주택 및 다가구주택 부지 감정가 11억 6천만, 최저가 11억 6천만
서구 쌍촌동 / 대지 457평 / 2종일반주거지역 / 8m 도로접 / 주위 다가구주택 혼재 지역
고급팬션 및 전원주택 부지 감정가 7억 1천만, 최저가 5억
해남 화원면 / 임야 4691평 / 보전관리지역, 준보전산지 / 해안도로접 / 해변 전망

매매
상가 매매가 17억
서구 풍암동 / 대지 400평 건물 100평 / 운리중학교 인근 / 주차시설 / 현 식당 성업중
전원주택 매매가 13억
담양 수북면 / 대지 1100평 건물 70평 / 조경 수목 식재
숙박시설 부지 매매가 8억 5천만
광산구 우산동 / 대지 181평 / 일반상업지역
임대 수익형 다세대 주택 매매가 5억 5천만
북구 운암동 / 대지 110평 건물 125평 /3층 건물 / 22평형 6가구 / 공실없음
계곡 산장 매매가 3억 5천만
고창군 고수면 / 대지 300평 건물 65평 / 보전관리지역 / 원두막 10개, 평상 10개 / 하천독점사용

부동산 매도 / 매수 상담환영 토지 / 상가 / 공장 / 창고 / 임야 010-6772-1114 김 주 성