운동이 좋다 해도 허리 건강에 항상 도움되는 건 아니다

건강 바로 알기
허리건강과 운동

골다공증성 압박골절·요추 협착증 운동하면 증상 더 심해져
허리에 무리 가지 않게 스트레칭-운동-스트레칭 순으로 해야

도움말 = 이창선 우리들병원 원장

#.90세 할머니께서 허리 통증에는 걷는 운동이 좋다고 해서 걸었더니 더 아프다고 오셨다.

#.75세 할아버지는 허리 협착증 진단을 받았는데 걷는 운동을 열심히 했더니 양다리가 더 터질 듯이 아프다고 하신다.

#.44세 중년 여성은 목 디스크가 있는데 수영이 좋다고 해서 접영을 열심히 했더니 목에서 팔까지 저리고 아프다고 방문하셨다.

진료를 하다보면 이와 비슷한 불만을 호소하는 경우가 비일비재하다. 허리 관리에 운동이 좋다고 해서 나름 열심히 했는데 더 안좋아졌다고 한다. 그리고 오히려 운동이 부족했다 생각하고 더 열심히하여 심각해지는 경우도 종종 보게 된다.

◇무분별한 운동은 증상을 악화시킨다=왜 이런 일들이 발생하는 것일까? 흔히 허리가 아프면 무조건 운동을 해야 하고 그렇게 하면 좋아진다는 편견이 널리 퍼져있는 듯하다. 물론 틀린 말은 아니다. 하지만 허리로 고통받고 있는 환자에게 운동이 무조건 좋은 것은 아니다. 실제로 많은 환자들이 인터넷과 주변에서 운동으로 좋아졌다는 말 등을 듣고 마치 운동이 절대적인 치료 방법처럼 믿는 경우가 많다. 잘못된 약은 환자에게 독이 될 수 있듯이 무분별한 운동 요법은 오히려 증상을 악화시키거나 치료를 지연시킬 수 있다. 그래서 이번에는 마치 전가의 보도처럼 믿고 있는 운동 요법에 대해 얘기하고자 한다.

요통은 허리 질환에서 흔히 나타내는 증상이다. 요통이 있는 경우 허리 질환에 따라 운동을 피해야 하는 경우가 있다. 대표적인 예가 허리 골절이다. 골다공증성 압박골절시 요통이 흔히 오게 되는데 골절인지 모르는 상태에서 계속 운동을 하게 되면 척추 압박골절이 더 진행하거나 통증이 더 심해질 수 있다.

첫 번째 90세 할머니가 이와 같은 경우였다. 골다공증이 있어 가볍게 넘어진 뒤 허리 통증이 왔고 허리 MRI 검사를 했더니 압박골절이었다. 압박 골절은 운동하지 않고 누워서 안정해야 하는데 단순 요통인줄 잘못 판단하고 걷기 운동을 해서 악화된 경우다. 이런 경우는 고령 환자에게서 흔하게 볼 수 있다. 평소 허리 통증이 만성적으로 있던 경우가 많아 골절에 의한 통증인지 모르기 때문이다.

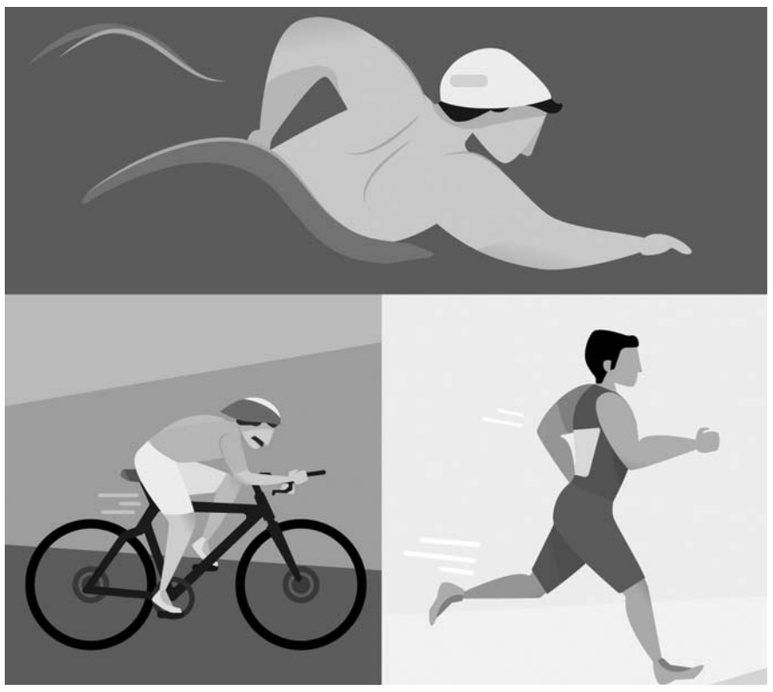
두 번째 경우, 75세 할아버지는 실제 검사해보았더니 심한 요추 4~5번 협착증이었다. 협착 정도가 심하지 않은 경우는 걷기 운동이 도움이 되지만 심한 경우는 오히려 허리를 펴고 많이 걸으면 양하지 통증이 더 심해진다. 걷기 운동이 증상을 유발하는데 무조건 많이 걸으니 통증에서 벗어날 수가 없다. 이런 경우는 오히려 걷는 것보다 고정식 자전거 등의 운동이 더 추천된다.

마지막 경우는 목디스크에 수영이 좋다고 해서 한 경우다. 수영 방법 중 과도하게 목과 허리를 굽혔다가 펴는 접영은 오히려 목디스크를 치약 짜듯이 쥐어짜는 효과가 발생해서 증상이 악화된다. 그래서 이런 경우 접영은 피해야 한다.

◇허리나 하지 통증이 오면 운동 중단, 전문의 검진받아야=운동할 때 자세나 강도, 횟수 등도 중요한 요소이다. 처음 시작할 때는 스트레칭 부터 시작하고 이후 저강도에서 점점 늘리는 방법을 택하는 것이 좋은 방법이다. 또한 단기간에 효과를 보기 어렵기 때문에 장기적인 계획을 가지고 꾸준히 지속해야 한다. 단 요통이나 하지 통증이 유발된다면 운동을 중단하고 충분히 통증이 가라앉을 때까지 인대나 근육을 쉬어주어야 한다. 이런 통증은 허리에 무리가 간다는 경고 신호등이므로 이런 신호를 무시하면 증상이 더 악화된다. 아무리 좋은 운동도 지나치면 안함만 못하다.

이창선 원장

그러므로 허리통증이나 하지통증이 온다면 먼저 전문의와 상의하여 정확한 원인 및 상태를 확인하는 것이 중요하다. 이후 연령, 직업, 생활패턴 등을 고려하여 알맞은 운동방법을 택해야 한다. 운동방법을 결정했다면 이후 스트레칭 - 운동 - 스트레칭 순으로 진행하는 것이 바람직하다. 또한 처음부터 무리하게 욕심내지 말고 점진적으로 꾸준히 하는 것이 좋다.



결국 아무런 고려없이 운동만 하는 것은 허리에 좋은 것이 아니다. 내 허리 문제의 원인 및 상태를 평가한 뒤에 알맞은 운동을 결정해야 한다. 사람 얼굴과 몸이 모두 다른 것처럼 운동도 사람마다 차이를 보일 수 밖에 없다. 그 차이점을 인정하는 생각을 가진다면 허리통증에서 벗어나는 하나의 빛을 발견하게 될 것이다.

/정리=채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주신세계안과, 호남 최초 다초점인공수정체 시술 1000례 인증

리사트리 렌즈 백내장 수술

광주 신세계안과(옛 밝은광주안과·대표원장 김재봉)가 호남지역 최초로 다초점 인공수정체 리사트리(Lisa tri) 렌즈 1000례를 시술해 인증서를 받았다.

제조업체인 독일의 칼자이스(Carl zeiss)사는 최근 광주 신세계안과 회의실에서 김재봉 대표원장에게 '리사트리 1000례 기념' 인증서를 전달했다. 백내장과 노안을 동시에 교정해주는 노안수술 렌즈인 리사트리는 노후된 수정체를 제거하고 수정체의 역할을 대신할 다초점 인공수정체로 원거리·중간거리·근거리 시력을 한꺼번에 교정해준다.

기존의 백내장 수술은 뿌옇게 된 수정체를 제거하고 원거리 혹은 근거리를 선택해 단초점 인공수정체를 넣어주는 수술이다. 하지만 리사트리 렌즈를 사용한 프리미엄 노안·백내장 수술은 3중 초점을 잡아줘 백내장도 치료하고 돋보기까지 벗게 해준다.

독일의 광학회사인 칼자이스사에 만든 이 렌즈는 망막에 전달하는 빛의 양을 자동으로 조절해 원거리의 빛 양을 나눠, 3중의 초점을 잘 볼수 있게 해준다. 특히 야간 빛 번짐이나 달무리 현상을 개선해 야간 시력의 질을 향상시켜 기존 수술보다 훨씬 선명하고 또렷한 시력을 확보할 수 있게 됐다.

광주 신세계안과 김재봉 대표원장은 "다초점 인공수정체를 이용한 백내장 수술은 100세 시대를 맞아 보다 질 높은 삶을 즐기기 위해 많은 고객들이 찾고 있다"며 "수술 후 만족스러운 시력 향상을 위해서는 환자의 각막 굴절력, 안축장 길이, 안구의 전방 깊이 등을 면밀하게 파악해 맞춤형 인공수정체 삽입술을 진행하는 것이 무엇보다 중요하다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 '2018 장수노화포럼' 성료

'구곡순담' 백세인 조사 등 열띤 토론의 장 펼쳐

전남대학교병원(병원장 이삼용)이 최근 '2018 장수노화포럼'을 개최했다.

전남대병원 미래노화과학특성화사업단(단장 전남대병원 비뇨의학과 박광성 교수)과 전남대 노화과학연구소가 공동 주최한 이번 포럼은 고령화 시대를 맞아 다학제간 융합연구를 통해 노화과학 기술을 선도하고자 열렸다. 〈사진〉

이번 포럼에는 이삼용 병원장·박성수 광주전남연구원장 그리고 한국 백세인 연구의 대가인 전남대 박상철 석좌교수를 비롯한 국내 관련 전문가 등 100여명이 참석해 열띤 토론의 장을 펼쳤다.

이날 포럼은 ▲특강 ▲구곡순담 백세인 조사 20년의 변화 ▲활력노화와 노인건강 모니터링센터 등 3부로 나뉘어 4시간 동안 진행됐다.

1부에선 박성수 원장이 '광주전남 바이오헬스 산업의 현황과 발전방향'이라는 특강으로 포럼의 막을 올렸다. 이어 2부는 박상철 석좌교수의 좌장으로 전라도의 장수지역인 구례·곡성·순창·담양지역의 백세인 조사의 20년 변화에 대한 주제로 진행됐으며 서울대 이정재 교수의 초기 백세인조사 경험과 특성, 전남의대 박광성 교수의 2018 백세인 조사 현황과 특성 등에 대한 강의와 패널토의가 있었다. 마지막 3부는 활력노화를 위한 방안을 모색하기 위한 노인건강 모니터링 센터 구축 방안에 대한 발표로 마무리 됐다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

잠, 하루 9시간 넘게 자면 심근경색·뇌졸중 위험 3배

잠을 너무 많이 자면 오히려 심뇌혈관질환에 걸릴 위험이 높다는 연구 결과가 나왔다. 하루 수면시간이 9시간 이상으로 너무 긴 사람은 5~7시간인 사람보다 심뇌혈관질환 발병 위험이 최대 3배까지 높다는 분석이다.

경희대병원 가정의학과 연구팀(김병성·원장원·권은중)은 한국인 유전체 역학조사 사업에 참여한 40~69세 2470명을 대상으로 2003년부터 2014년까지 2년 단위로 정기적인 추적조사를 한 결과, 평상시 수면시간과 심뇌혈관질환 사이에 이런 상관관계가 관찰됐다고 21일 밝혔다.

심뇌혈관질환은 관상동맥이 좁아져서 생기는 협심증, 심근경색증과 뇌혈관이 막히거나 터지는 뇌졸중 등이 대표적이다.

심혈관질환은 수면시간이 5시간 이상~7시간 미만보다 길어질 경우 발생 위험도 덩달아 증가했다. 수면시간에 따른 심혈관질환 발생 위험은 다른 요인을 모두 보정했을 때 7시간 이상~9시간 미만 1.86배, 9시간 이상 2.79배로 각각 집계됐다.

/연합뉴스

오피스텔 급매

√ 수기동 제일오피스텔
√ 38평, 사무실 전용
√ 20층중 3층, 하천방향, 전체 올수리
√ 대형주차장 완비, 무료 주차 3대
√ 관리비 저렴, 즉시 입주가
√ 시세 - 1억 1000만원
√ 급매 - 7200만원
√ 현재 보500만원 월60만원 임대중

문의. 010-3605-5000

다스코㈜ 세라코㈜

KOSPI 상장기업 동아에스텍의 새 이름 다스코!
세라믹 전문기업 동아세라믹의 새 이름 세라코!

태양광발전소 사업 관련 모집
1. 태양광발전소 사업주 모집
• 태양광발전소가 가능한 토지를 매매하고 싶으신 분
• 태양광발전소가 가능한 토지를 소유하고 있으나 설비투자금이 없으신 분
• 태양광발전소가 가능한 토지를 임대하였으나 설비투자금이 없으신 분
2. 태양광발전소 영업대리인 모집
• 태양광발전소 부지 섭외가 가능하신 분
• 태양광발전소 사업주로부터 시공을 위탁 받으신 분
• 대표 EPC에가 필요하신 태양광발전소 시공업체
3. 태양광 영업 인재 모집
• 태양광 EPC영업 유경험자
• 태양광 구조물 영업 유경험자
• 태양광 개발사업 유경험자
ONE-STOP TOTAL SOLUTION
태양광사업의 A to Z, 프로젝트 개발부터 EPC, O&M까지
접수문의 : 담당자 02)3440-7842, jykang@dasco.kr

지속 가능한 성장을 견인할 핵심 인재를 모집합니다!

부 문		담당업무	자격요건	근무지
다스코	전략기획	전략기획	• 사업타당성 분석 가능자, 경력 10년 이상	화순
	신재생에너지	영업	• 태양광영업 경력자	
		R&D	• 전기공학 관련 전공자 (경력직)	
세라코	수질정화	설계영업	• 설계영업 경력자	나주
	세라믹 (점토벽돌)	영업	• 설계영업 경력자	
		R&D	• 요업 관련학과 전공자 우대	

접수문의 : 담당자 061)370-2137, recruit@dasco.kr, 접수기한 : ~ 채용시까지

방수 부분설비(누수)
부위별 방수시스템!!
분야별 방수 시스템!!
최적의 방수 시스템!!
"최선을 다하여 성실 시공합니다"
광주 062)676-7719
전남 061)375-7719
H.010-3629-7719
무료견적 시공상담
방수전문그룹 CHILMAN
광주,전남 시공회사
CM TECH (주)씨엠테크복합방수
걱정하지 마세요!!
"칠만표방수는 거짓말을 하지 않습니다"
유사품,모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능
(주)씨엠테크복합방수
"소비자가 인정했습니다"