

목·어깨 통증 동반한 두통...침·추나 등 치료 효과



건강 바로 알기 경추성 두통

신 정 철

목포 동신대한방병원 교수

전 세계 인구의 약 90%가 일생 중 1회 이상의 두통을 경험하며, 그중 7~8%는 일상생활이 불가능할 정도로 심각한 통증을 호소한다. 국제 두통 질환 분류에 따르면 두통은 크게 원발성으로 발생하는 긴장성 두통, 편두통, 군발성 두통 등 일차성 두통과 외상, 감염, 경부 및 두부의 구조적 장애 등 다른 원인에 의해 병발하는 이차성 두통 등 총 16개의 대분류로 나누어진다.

◇경추성 두통의 원인=경부 및 두부의 구조적 장애로 인한 두통에 해당하는 경추성 두통(Cervicogenic Headache)은 경추뼈 자체나 디스크, 혹은 근육 등 목 부위에 있는 연부 조직에 문제가 생겨 발생하는 두통으로, 일반적으로 목 부위

젊은층 외상, 노인층 퇴화 주원인

자세·디스크에 의해서도 발생

두통 기간 길고 악화·완화 반복

신경절·신경차단 등 비약물 치료

에 외상을 입어 생기는 경우가 많으나 그 외 불량한 자세로 인한 근육 긴장, 척추관 협착증, 추간판 탈출증 등에 의해 발생하기도 한다.

◇특징=경추성 두통은 상위 경추 신경근과 5번째 뇌신경인 삼차신경의 구심신경, 즉 말초에서 중추로 감각세포가 받는 자극을 전달하는 신경과 관련돼 있다고 알려져 있다. 경추 신경근에서 통증이 발생하면 삼차신경 분포 부위로까지 퍼져 경추성 두통을 유발한다는 것이다.

또한 제 2-3 경추 사이 관절에 이상이 생겨 제3 경추신경에서 나오는 제3 후두신경이 자극돼도 경추성 두통이 흔하게 발생하는데 이때 발생하는 두통은 주로 후두부, 심하면 이마 부위까지 퍼지는 연



할 수 있다.

예를 들어 경추성 두통 환자들은 건강한 사람들 대비 상부승모근, 견갑거근, 흉쇄유돌근, 사각근과 후두근 등 목 주변 근육의 긴장도가 전반적으로 높고 뻣뻣함이 증가한 경향이 있다는 보고가 있다. 국제 두통 질환분류에서 제시한 두통을 유발할 수 있는 국소 근긴장 이상으로 인두근긴장 이상, 연축사경, 턱근긴장 이상, 혀근긴장 이상과 두 개와 경부 근긴장 이상의 조합(두경부 분절 근긴장 이상) 등이 언급되기도 했다

◇통증=경추성 두통은 주로 목에서 시작해 머리의 앞쪽과 가쪽, 이마 위쪽까지 비박동성으로 통증이 발생하는 양상을 띠는데 간혹 목 통증을 동반하

관통을 특징으로 한다.

한편 후두부 쪽에 위치한 근육들과 제2 경추 사이는 근막으로 연결되어 있는데 이 부위가 뻣뻣해지면 비정상적으로 근육이 스트레스를 받아 관절의 움직임을 제한시키고 결과적으로 두통을 유발



경추성 두통 자가진단

*국제 두통학회 진단 기준

두통의 발생과 경추 장애가 시간상으로 연관성이 있다.

두통이 경추 장애의 해결과 동시에 현저하게 개선된다.

경추의 운동 범위가 줄어듦과 자극적인 운동에 따라 두통이 현저하게 악화된다.

두통이 경추의 신경 차단(block)으로 현저히 개선된다.

지 않을 때도 있다.

통증은 한쪽에 국한되는 편이며, 목 근육에 손으로 압력을 가하거나 머리를 움직일 때 전형적으로

발생한다. 두통의 기간은 매우 다양하며 점차 지속적인 양상으로 나타나는데 일시적인 악화와 완화를 반복할 수 있다. 젊은 층에서는 외상이, 노인층에서는 퇴행성 변화가 경추성 두통의 주원인이 되며 남자보다 여자에게 자주 생기며 발병 시기는 편두통이나 긴장성 두통보다 더 늦는 경향이 있다

◇치료=서양 의학에서는 진통제와 같은 약물 치료와 국소마취제를 이용한 신경절 차단술, 후두신경 차단, 추간관절 내측지 차단 같은 비약물 치료를 시행한다.

한의학에서는 두통의 원인을 상부로 양기가 충분히 올라가지 못하거나 스트레스 등 정서적 자극으로 상부로 열감이 뜨거나 혈류가 비정상적으로 쏠리는 증상 등으로 환자의 여타 증상과 관련하여 다양하게 변증하여 침 치료, 약침 요법, 침도 요법, 추나 치료 등을 시행한다.

이를 통해 단축된 근육의 긴장을 풀거나 약해진 인대를 보강하고 국소적인 염증을 가라앉힐 수 있으며, 추나요법을 통해 두통을 유발하는 경추 부위의 병변의 구조적인 원인에 더욱 근본적으로 접근해 치료할 수 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



전남대병원이 최근 광주 호남동성당에서 실시한 의료봉사에서 윤경철 안과 교수가 진료를 하고 있다.

전남대병원 5개과 의료진 노숙인 의료봉사

지난 4·7월 이어 올해 세 번째

비타민·파스·마스크 등도 지원

전남대병원(병원장 안영근)이 건강사회 실현을 위한 노숙인 의료봉사를 최근 광주 호남동성당에서 펼쳤다.

전남대병원 공공보건의료사업실 주관으로 열린 이번 의료봉사는 사회적 소외계층에 대한 최상의 의료서비스를 제공하기 위해 가톨릭광주사회복지회와 연계해 시행됐다.

특히 노숙인 의료봉사는 지난해 12월 가톨릭광주사회복지회와 길거리 노숙인들의 건강 및 의료안전망 보장을 위한 업무협약에 따라 진행되고 있으며, 올해도 지난 4월·7월에 이어 세 번째이다.

이번 봉사를 위해 전남대병원은 소화기내과(박창환 교수), 안과(윤경철 교수), 호흡기내과(김유일 교수), 순환기내과(윤현주 교수), 재활의학과(장윤철 교수) 5개 진료과 의료진을 포함해 총 16명의 봉사단을 파견했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주신세계안과, 호남최초 다초점인공수정체 5000례 인증

노안·백내장 동시 교정 가능 렌즈

광주신세계안과(대표원장 김재봉)가 호남지역 최초로 다초점 인공수정체 리사트리(Lisa tri) 렌즈 5000례를 시술해 인증서를 받는다. 제조업체인 독일의 칼자이스(Carl zeiss)사는 조만간 광주신세계안과 김재봉 대표원장에게 '리사트리 5000례 기념' 인증서를 전달할 계획이다.

리사트리 렌즈는 백내장 수술시 혼탁해진 수정체의 역할을 대신하는 다초점 인공수정체로 원거리·중거리·근거리 시력까지 함께 교정할 수 있다. 백내장과 노안을 동시에 해결해주는 노안수술 렌

즈인 리사트리는 독일의 광학기업인 칼자이스에서 출시된 렌즈로 단초점·다초점 렌즈의 가장 불만족스러운 부분이었다던 중간거리 시력을 획기적으로 개선했다는 평가를 받고 있다.

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

특히 이 렌즈는 망막에 전달하는 빛의 양을 자동으로 조절해 원거리의 빛 양을 분해, 3중의 초

점을 잘 볼 수 있게 해준다. 특히 야간 빛 번짐이나 달무리 현상을 개선해 야간 시력의 질을 향상시켜 기존 수술보다 훨씬 선명하고 또렷한 시력을 확보할 수 있게 됐다.

광주신세계안과 김재봉 대표원장은 "삶의 질을 높이기 위해 돋보기나 안경을 벗을 수 있는 노안·백내장수술을 선택하는 고객들이 급증하고 있다"며 "자신의 라이프스타일에 적합한 렌즈를 삽입해야 하므로 다양한 인공수정체 수술경험이 풍부한 전문의와 상의해야 수술만족도를 한층 높일 수 있다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 강남세브란스 김재호 교수 영입

뇌혈관수술 전문 교수

조선대병원은 최근 뇌혈관질환 및 뇌동맥류 치료분야에서 전문성을 인정받은 강남세브란스병원 뇌신경외과 김재호(사진) 교수를 영입했다.

신임 김재호 교수는 조선대 의과대학을 졸업하고 연세대학교 대학원 의학과 석사 학위를 취득했으며, 강남세브란스병원 신경외과 진료교수로 부임해 뇌혈관질환(뇌경색, 뇌출혈)과 뇌동맥류, 뇌동정맥기형, 혈관내수술 등을 전문분야로 진료하면서 높은 환자 만족도를 이끌어냈다.

또한 김 교수는 대한뇌혈관외과학회 우수연제



상 및 연세대학교 대학원 의학과 석사 최우수 학술상을 수상했으며, 'KBS 생로병사의 비밀' 등에 출연해 뇌졸중 발생 위험에 대한 고혈압 관리의 필요성을 강조하기도 했다.

김재호 교수는 "그 동안의 진료 경험과 노하우를 통해 환자들에게 최상의 의료서비스를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠습니다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

건강관리협회 광주전남지부

광주메디헬스산업전 참가

한국건강관리협회 광주전남지부는 최근 사흘간 광주 김대중컨벤션센터 의료관광 상생 협력관에서 진행하는 '2021광주메디헬스산업전(Gwangju Medical&Healthcare Fair 2021)'에 참가해 체험이벤트 부스를 운영해 지역민들로 부터 큰 호응을 얻었다.

행사기간동안 행사 참여 고객을 대상으로 인바디검사, 스트레스검사 진행 및 결과상담까지 진행하는 체험부스를 운영했다.

한편 이번 산업전은 3일 동안 김대중컨벤션센터 1층 현장에서 철저한 방역 수칙을 준수하며 개최됐다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

함께하는
100년 농협

아름다운 동행 서광주농협

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고,
더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.



언제 어디서나 간편하게 쿵!

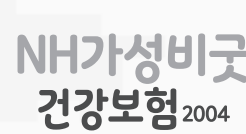
조회, 송금, 결제, 대출
그리고 금융비서까지!

전국 3000여 개 하나로마트
에서 쿵!
바로 바로 확인까지 쿵!



올바른 POINT UP 카드

국내·외 전 가맹점에서
무제한 포인트 적립!
전 가맹점 최대%적립 +
생활밀착형 가맹점 추가 적립
전자금융 수수료 면제,
국제공항 라운지 무료이용



가성비를 갖춘
합리적 선택!

심장질환 + 뇌질환
2대 혈관질환!
돈돈하게 준비하기!
진단비와 수술비를 동시에!!



서광주농협에서 더 편한
환전·해외송금을 말하다

환전부터 해외송금까지
수수료 우대 적용



열심히 사는 사람들을
위한 따뜻한 금융

저신용자, 저소득자 서민
(사업자 및 근로자)을 위한
대출, 개인신용등급에 따라
대출한도 차등 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. (062) 362-8400~6 FAX. (062) 362-8407

운암백산지점 062)529-5335~6
상무동지점 062)372-3741~2
용산지점 062)526-0222~3
지평지점 062)381-8212~3

쌍촌지점 062)381-6551~2
빛고을로지점 062)531-1213~5
화정지점 062)372-0421~3
로컬푸드직매장 062)364-8400

유동지점 062)512-1984~5
농성지점 062)361-4472~4
동림지점 062)513-8521~3
유덕하나로마트 062)373-3235

기아자동차지점 062)385-4977~8
운암지점 062)527-3295~6
유덕지점 062)373-3235~6
하나로마트동림점 062)511-2901~3

동운지점 062)528-2640~2
비틀지점 062)381-1971~2
운천지점 062)371-2772~3

지역대표 금융기관

서광주농협