

허리가 찌릿...디스크·척추관 협착증



건강 바로 알기 허리 통증

문운현

건강관리협회 건강증진의원 과장

나이와 상관없이 허리 통증을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 갑자기 찾아오는 '찌릿찌릿'한 허리 통증을 방지하려면 걷기 힘들 정도로 다리가 저려오거나 심하면 마비 또는 대소변 장애까지 일으킬 수 있다. 이러한 증상을 일으키는 척추 질환 '허리디스크'와 '척추관 협착증'에 대해 알아보자.

연령이 증가하면서 발생하는 전형적인 퇴행성 병변이다. 척추의 대표적인 구조물은 척추체, 추간판, 인대 그리고 후관절을 비롯한 다양한 뼈로 이루어진다. 이같이 척추관을 구성하는 구조물은 연령이 증가하면서 다양한 변화가 발생하게 되는데, 이로 인한 대표적인 질환으로 추간판 탈출증과 척추관 협착증이 있다.

◇추간판 탈출증과 척추관 협착증의 증상

'추간판 탈출증'은 연령이 증가하면서 수핵의 수분이 빠져 나가면서 푸석해지고 어떠한 압력의 증가로 인해 추간판이 빠져나와 신경을 압박하는 질환이다. 추간판 탈출증은 대부분 '요추 추간판 탈출증'과 '경추 추간판 탈출증'이다. 우리가 흔히 '허리디스크', '목 디스크'라고 부르는 질병이다. 또 다른 척추 질환인 '척추관 협착증'은 추간판을 비롯해 후관절과 황색 인대 등이 비후돼 척추관을 좁혀 신경을 압박하는 질환이다.

추간판 탈출증의 대표적인 증상은 허리 통증이지만 모든 환자가 허리에 통증을 느끼는 것은 아니다. 탈출한 디스크가 신경을 누르느냐 아니냐에 따라 통증 유무와 정도가 달라지기 때문이다. 허리를 중심으로 한 요추 부위의 추간판이 탈출하면 다리의 찌릿함과 허리 통증, 다리의 감각 이상, 좌골신경통 등이 증상으로 나타난다. 좌골신경통은 엉덩이와 허벅지 뒤쪽, 다리까지 이어지는 통증을 말한다. 경추 추간판이 탈출하면 목과 어깨, 위팔, 손, 손가락 등에서 통증을 느낄 수 있다.

두 질환 모두 하지로 내려가는 신경을 압박해 다

연령 증가에 따른 퇴행성 질환

정확한 신경학적 진단 중요

올바른 자세·스트레칭으로 예방

수영·걷기 등 허리근육강화 도움

양한 신경학적인 증상을 유발한다. 대표적인 증상인 하지 통증 또는 저림감은 압박되는 신경의 분포에 따라 나타나게 되며, 심각한 압박으로 신경이 손상을 받게 된다면 감각 저하나 마비 등이 발생할 수 있다. 더 심한 경우에는 대소변 장애까지 발생하는 '마미증후군'도 발생할 수 있다.

척추관 협착증의 경우 일반적인 추간판 탈출증과 구별되는 증상은 보행 시에 하지 통증이 더 심해지고 쭈그려 앉거나 쉬면 통증이 호전되는 신경학적인 간헐적 파행이 특징적이다. 혈관성 파행도 있는데 이는 보행 시나 쉬는 자세에서도 증상이 호전되지 않는 것으로 하지의 혈관 질환으로 인해 발생하게 된다.

◇진단과 치료

정확한 진단은 신경학적인 증상을 기본으로 하여 MRI를 비롯한 CT를 통한 정밀 검사로 확인해야 한다. CT는 뼈 구조를 보기 위한 검사이며, MRI는 신경 및 연부 조직과 추간판을 비롯한 근육 등의 변성도 확인이 가능한 검사로 차이가 있다. 비록 고가의 검사이기는 하지만 MRI 검사는 정확한 판단을 위하여 필요한 검사이다. 두 질환의 근본적인 치료 방법은 수술적인 제거이다. 하지만 척추 질환 자체로 인하여 죽고 사는 문제가 발생하는 것은 아니므로 감내할 수 있는 정도의 통증이며 일상생활에 제약이 불편한 정도로 느끼지 않는다면 보존적인 치료로 증상을 유지하는 것이 치료의 시작이 된다. 즉, 반드시 수술이 필요한 마비 등의 신경학적인 결손이 발생한 경우를 제외하고는 수술이 선행될 필요는 없다.

◇척추 건강을 지키는 법

척추 질환은 나이가 들면서 발생하는 퇴행성 질환이므로 뚜렷한 예방법은 없다. 다만 질환을 지연시키기 위한 방법으로 가장 중요한 것은 올바른 자세와 스트레칭이다. 요추는 정상적으로 배가 나오



허리통증의 정확한 진단을 위해서는 MRI나 CT를 통한 정밀 검사를 해야 한다. CT는 뼈 구조를 보기 위한 검사이며, MRI는 신경 및 연부 조직과 추간판을 비롯한 근육 등의 변성도 확인이 가능한 검사로 차이가 있다.

는 C자 형태를 가지고 있으며 이는 각각의 추간판에 걸리는 압력을 분산시키는 효과가 있다. 몸을 굽히는 동작이나 자세는 추간판 질환을 유발할 가능성이 있게 된다. 따라서 앉거나 보행 시 허리를 펴는 자세가 중요하다. 또한 이러한 자세는 바닥 생활을 할 때 저하될 수 있어 의자와 침대를 이용한 생활도 필요하게 된다. 복근이나 허리 주변 근육을 꾸준히 강화하는 것도 중요하다. 빠르게 걷기, 수영, 등산, 간단한 에어로빅 등을 통해 허리 근육을 강화하는 운동을 하는 것이 효과적이다. 다만 통증이 있는 상태에서는 무리한 운동은 권고하지 않으나 통증이 호전되는 양상이라면 점차 운동량을 늘려 근육 운동 등을 권한다. 현대인의 허리 통증과 척추 질환의 이유는 앉아 있는 시간이 많고 편안함을 추구하는 자세 때문이다. 오래 앉아 있는 것은 서 있거나 누워 있을 때보다 척추에 가해지는 압력이 훨씬 크다. 시간당 1회 정도는 자리에 일어나 주변을 돌며 몸의 긴장감을 없애 주거나 틈틈이 스트레칭을 통해 굳은 척추 근육과 인대를 풀어주는 것도 필요하다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

양태영 태영21병원 원장

대한갑상선개원의 협의회 이사 선임



양태영<사진> 태영21병원 원장이 최근 대한갑상선개원의 협의회 이사로 선임됐다. 임기는 오는 2023년까지 2년이다.

양태영이사는 조선대의대 출신으로 삼성서울병원에서 전임의를 마치고, 미국하버드의대 병원에서 장기연수한 내분비내과전문의다. 우리나라 최초로 당뇨병환자의 췌도세포 이식에 성공했으며, 세계3대인명사전인 '마르퀴즈 후즈후'에 3년연속등재되기도 했다.

대한갑상선개원의 협의회는 1차의료기관에서 갑상선질환의 진단 치료 예방을 위한 연구를 목적으로 설립됐다.

양태영 신임이사는 "대학병원 교수 중심의 대한갑상선학회에서 개원의들이 적극 참여할 수 있도록 하여 진료의 질을 향상시키겠다"고 밝혔다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원 116주년 온라인 한마음축제 성료



광주기독병원(병원장 최용수)은 지난 16일 '개원 116주년' 기념 한마음축제를 비대면 온라인 방식으로 실시했다.

광주기독병원은 매년 운동장에서 실시했던 전직원 한마음축제를 코로나19 팬데믹이 장기화됨에 따라 비대면 온라인축제로 전환했다. 병원의 3교대 근무 특성상 가능한 많은 직원들이 참여할 수 있도록 오전과 오후에 각각 진행된 이 행

사에는 원내 예배실에 설치된 스튜디오와 줌 화상회의 플랫폼을 활용해 총 460여 명의 직원이 온라인상에서 만나 각종 게임, 퀴즈, 장기자랑 등을 진행했다.

최용수 광주기독병원장은 인사말을 통해 "코로나19 팬데믹 상황에서 시민의 건강을 지키는데 보건의로 일선에서 최선을 다해준 직원 모두께 감사드립니다"고 말했다. /채희종 기자 chae@

‘건강노화’ 국내외 전문가 토론의 장 펼친다

전남대의과대학 노인의학센터, 23일 국제노화심포지엄

뉴노멀 시대를 대비해 노인건강 증진을 위한 국내외 전문가들의 열띤 토론이 펼쳐진다.

전남대학교 의과대학 노인의학센터(센터장 윤경철 안과학교실 교수)가 '제15차 국제노화심포지엄'을 오는 23일 의과대학 화산캠퍼스 의생명과학 융합센터에서 개최한다.

국제노화심포지엄은 국내에서 유일하게 노화를 연구하는 교수·연구자·의료인 등 여러 전문가들이 주축이 돼 노인의학·노년학·노인복지·간호·사회정

책 등 다양한 분야를 통합적으로 다루는 국내 대표적인 학술행사이다. 광주·전남지역에서 매년 개최되고 있으며, 올해로 15회째를 맞이하고 있다. 화순군의 적극적인 지원으로 개최될 이번 심포지엄은 '뉴노멀 시대의 건강노화'를 주제로 향후 보다 나은 건강 노화를 위한 전략과 대응 방안 등에 대해 논의하게 된다.

이번 심포지엄에는 전남대 노화과학연구소를 비롯해 노화 연구와 관련된 대학·병원·연구소가 참여

하고, 국내외 학계 및 의료계 전문가 등 200여명이 온라인과 오프라인을 통해 열띤 토론을 펼칠 것으로 예상된다. 특히 이번 행사에는 노화와 백신인 연구의 대가인 박상철 전남대 석좌교수가 대회장, 윤경철 센터장이 조직위원장, 한재영 교수가 사무총장을 각각 맡았다.

심포지엄은 오전 9시부터 7시간 동안 전체세션과 전문가세션으로 나뉘어 진행된다. 이날 오전 전체 세션에서는 '뉴노멀 시대의 건강노화'에 대한 국내외 석학들의 특강이 있고, 오후 전문가 세션에서는 '건강노화를 위한 다학제적 접근: 의학·공학'과 '건강노화를 위한 다학제적 접근: 영양·간호·복지'를 주제로 심도 깊은 강의와 토론이 진행될 예정이다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

지스트, 뇌성마비 치료에 재활승마 효과 입증

우리나라 뇌성마비 환자의 유병률은 소아 1000명당 3명꼴로 발생할 만큼 유병률이 높은 질병이다. 완치는 거의 불가능하나, 재활치료와 사교적 상호관계 등을 통해서 운동기능을 향상시킬 수 있다.

지스트 기계공학부 허필원 교수연구팀은 미국 텍사스 A&M 주립대학교의 'Priscilla Lightsey' 박사 연구팀과 함께 뇌성마비 환자의 보행재활을 위한 승마의 효용성 및 해당 매커니즘을 밝혔다.

뇌성마비를 가지는 유아의 대부분은 근긴장성(Spastic)으로, 비정상적인 근육의 긴장도로 인해 자세가 부자연스럽고, 보행 및 균형 등과 같은

기본적인 활동에도 어려움을 보인다.

실험에 참가한 뇌성마비 환자들은 각각 8번의 승마재활치료를 받았으며 그 결과, 뇌성마비 환자들의 보행 및 균형 능력이 향상됨을 확인했다. 또한, 재활치료를 거듭할수록 뇌성마비 환자와 동물(말) 간의 상호작용으로 인해 향상된 동기화를 관찰할 수 있었다.

승마재활의 효용성만 보고하던 기존 연구에 비해 이번 연구결과는 승마재활이 왜 효용성이 있는지 그 원인을 규명하였다. 특히 환자와 동물(말) 간의 물리적 상호작용을 데이터화함에 그 의의가 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

의료 과소비!

일부의 무분별한 의료 행위는 모두의 부담으로 돌아옵니다

바람직한 의료이용! 실손의료보험 수호의 시작입니다!

손해보험협회