

젊어지는 허리디스크, 신규 환자 53%가 30~50대



건강 바로 알기 허리통증(3050세대)

허연

에이치플러스 양지병원 신경외과 과장

대한민국의 젊은세대가 참지 못할 통증으로 삶의 질을 떨어뜨리는 허리디스크 통증에서 벗어나기 위해 힘든 고통과 고민에 빠져있다.

대한민국의 중추적 역할을 담당하는 허리 세대인 3050의 척추 건강 적신호가 켜졌다. 건강보험심사평가원 자료에 따르면 2016~2020년 기준, 허리디스크 환자는 매년 약 200만명 정도가 발생하는데 그중 53%가 30~50대 세대이다.

또한 고려대, 울산대, 이화여대, 경희대 예방의학 공동 연구팀이 2010~2015년까지 약 800여 건의 국민건강보험 전 국민 의료이용 통계 분석 결과, 한국인을 가장 힘들게 하는 질병 1위로 허리 통증이 꼽혔다. 이처럼 대한민국은 지금 젊은층 노년층 할 것 없이 허리 통증으로 고통받고 있다.

◇30~50세대 발병률 증가세=척추질환 대명사인 허리디스크(요추 추간판 탈출증)는 척추뼈의 퇴행성 변화, 즉 노화가 주 원인이지만 잘못된 자세, 생활습관 등으로 비교적 젊은층인 3050세대 발병률이 높아지고 있다.

척추뼈 퇴행성 변화·노화 원인

잘못된 자세·생활 습관도 영향

90% 이상 보존적 치료로 호전

마비 증상 동반시 수술적 치료

세, 생활습관 등으로 비교적 젊은층인 3050세대 발병률이 높아지고 있다.

특히 본격적인 겨울철에는 허리통증이 더 심해질 수 있어 주의가 필요하다. 갑자기 기온이 낮아지면 서 혈관수축, 허리 주변 근육 경직과 자율신경계 조절기능이 저하되며 작은 충격에도 쉽게 통증이 발생한다.

추간판이라고 하는 디스크는 척추 뼈 사이에 있는 탄력성이 강한 척추구조물로 외부로부터 물리적 충격을 흡수하고 뼈끼리 직접 부딪히는 것을 막는 역할을 하는데, 허리디스크 원인은 바로 이 디스크가 탈출해 염증이 생기고 신경을 누르면서 통증이 발생하게 된다.

허리디스크 발병원인은 퇴행성 변화(노화), 오래 앉아 있거나 나쁜 자세를 계속 유지한 상태, 비만과 흡연 그리고 외상 등 외부 충격 또는 변형에 의해 발생한다.

다리 저림 증상도 허리디스크 원인이 될 수 있다. 허리가 아프면서 하지까지 저리고 당기는 통증, 하지가 무겁고 눌리는 느낌, 다리에 힘이 빠지는 증상이 있으면 허리디스크를 의심해 봐야 한다. 증상을 방치하거나 심한 경우 하지 마비, 대소변 기능 장애가 동반될 수 있다.

◇약물치료와 수술 치료=치료방법은 약물치료와 수술적치료가 있다. 허리통증이 생기면, 90% 이상은 수술없이 보존적인 치료만으로 호전될 수 있다. 수술이 적합한 경우도 있지만 모든 허리 통증 환자가 수술을 받아야 하는 것은 아니다.

허리 수술은 통증완화에는 큰 도움을 줄 수 있으나 부작용도 간과할 수 없다. 따라서 수술 전후 장 단점을 충분히 고려해 수술 여부를 결정하는 것이 좋다.

초기 통증은 약물치료, 물리·운동치료를 병행하는데 증상 호전이 없다면 신경차단 주사와 신경성형술을 시행할 수 있다. 그러나 마비 증상을 동반한다면 수술적 치료도 고려해야 한다.

통증이 심하면 단기적으로 보조기를 착용할 수 있고, 어느정도 통증이 사라진 후에는 물리치료와 함께 허리 강화 운동이 필요하다.

허리디스크 예방은 바른 자세 등 생활습관 교정이 가장 기본이다. 교정이 필요한 잘못된 생활습관 사례는 장시간 의자에 앉아 생활하는 자세, 다리 꼬고 앉기, 구부정한 자세, 딱다다리로 서있기, 바닥에

허리디스크로 고통받는 3050세대

53% 30~50대

허리디스크 환자 수 약 200만 명

정상 척추 허리디스크

디스크 (추간판) 신경

의심 증상

- 허리가 아프면서 하지까지 저리고 당기는 통증이 있다.
- 하지가 무겁고 눌리는 느낌이 있다.
- 다리에 힘이 빠진다.

자료제공 : 에이치플러스 양지병원

앉은 좌식생활 등이다.

규칙적인 운동과 식습관 개선은 체중 조절은 물론 허리에 부담을 줄여 허리 통증 치료에 도움을 줄 수 있으며 가장 중요한 예방의 필수 조건은 일상생활 속 바른 자세를 유지하는 것이다.

허리디스크는 초기에 발견하여 제대로 된 진단과 치료를 받는다면 수술적 치료 없이 호전될 수 있기 때문에 병을 키우지 말고 증상이 발현했을 때 빨리 가까운 병원을 방문하는 것이 좋다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr



“환자 건강과 마음에 환한 불빛이...” 화순전남대병원, 크리스마스 트리 점등

의 트리 점등 행사를 가졌다. 화순전남대병원은 1층 로비에 크리스마스트리와 장식물을 설치했으며, 병원 입구 분수대 인근에도 꼬마전구 등으로 영롱한 불빛을 밝혔다. 트리와 점등은 내년 1월말까지 운영할 계획이다.

화순전남대병원(병원장 신명근)이 연말연시를 맞아 환자들과 직원의 건강과 소망 성취를 기원하는 ‘사랑과 희망’의 트리 점등 행사를 가졌다. 화순전남대병원은 1층 로비에 크리스마스트리와 장식물을 설치했으며, 병원 입구 분수대 인근에도 꼬마전구 등으로 영롱한 불빛을 밝혔다. 트리와 점등은 내년 1월말까지 운영할 계획이다. <화순전남대병원 제공>

출근길 보라안과병원 배하니 간호사 심폐소생술로 쓰러진 응급환자 살려

보라안과병원 배하니(32·사진) 간호사가 출근길에 쓰러져 있는 중년 여성의 생명을 살렸다.

3일 보라안과병원에 따르면 배하니 간호사는 지난달 23일 출근하던 중, 광주시 서구 5·18산책로에 쓰러져 있던 중년 여성을 발견하고 심폐소생술을 실시해 생명을 구했다.

배 간호사는 쓰러진 여성을 살펴본 결과, 단순 낙상이 아닌 것으로 판단해 의식과 호흡 및 경동맥을 확인했다고 한다.

이어 맥박 뛰는게 확인되지 않아 바로 주위에 119 구호요청을 하는 한편 자신은 심폐소생



술을 실시했다. 중년 여성은 심폐소생술 진행 중 의식을 되찾았고 119를 통해 의료기관으로 이송됐다.

배하니 간호사는 “다행히 제가 간호사이고, 평소 병원에서 교육받은 대로 즉시 심폐소생술을 실시해 소중한 생명을 구한 것”이라며 “간호사로서 당연한 일이었다고 밝혔다.”

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 정형외과 ‘대한족부족관절학회’ 우수논문상

조선대병원(병원장 정중훈) 정형외과 족부족관절 연구팀(이준영·박형석 교수, 고강열·류제홍)이 최근 서울 스위스 그랜드 호텔에서 열린 ‘2021년 대한족부족관절학회 학술대회’에서 ‘우수논문상’을 수상했다.

이준영 교수팀은 ‘중증 무지외반증에서 원위 중족골 갈매기 절골술과 근위 중족골 갈매기 절골술

의 결과 비교’라는 제목의 이번 논문에서 변형의 정도가 심한 무지외반증 환자도 ‘원위 중족골 갈매기 절골술’을 통해 효과적인 치료가 가능하다는 것을 증명해 큰 호응을 얻었다.

이준영 교수는 “통상적으로 변형이 심한 무지외반증 환자에게는 ‘근위 중족골 갈매기 절골술’을 주로 시행했으나, 수술 후 통증이 적고 작은 절개로

안정성이 높은 ‘원위 중족골 갈매기 절골술’ 또한 중증 무지외반증 치료에 있어 좋은 결과를 얻을 수 있을 것”이라고 밝혔다.

한편, 이준영 교수는 현재 광주FC 프로축구단 주치의와 아시아축구연맹(AFC) 의료 및 도핑관리관을 맡고 있으며, 대한족부족관절학회 최우수 논문상, 대한정형외과학회 우수편집위원장, 대한골절학회 최우수논문상을 수상하는 등 왕성한 활동을 펼치고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주여대, 치과위생사 국가시험 1차 실기 전원 합격

광주여자대학교 (총장 이선재) 치위생학과 33명의 학생들이 ‘제49회 치과위생사 국가시험 실기시험’ 응시 결과 전원 합격했다.

이번 시험은 1차 실기평가이고 오는 12월 12일에 2차 필기시험이 있으며, 치과위생사 면허증 취득을 위해서는 1차 실기시험과 2차 필기시험 모두 합격해야 한다.

광주여자대학교 치위생학과는 치과위생사 국

가고시에서 매년 전국 평균 합격률을 크게 상회하는 우수한 성적을 유지하고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

인터넷 광주일보

www.kwangju.co.kr

건강한 생활을 위한 스마트 에어가전이 한 곳에!

DK 디케이 주식회사
www.e-dk.co.kr

벽걸이공기청정기 (36평) DAP-2299****

mini air(DAP-0403****) 공기청정기 + 블루투스 스피커

0420 공기청정기 (13평) DAP-0420ANWG

S9 공기청정기 (16평) DAP-2216NAWH

소비자만족센터(구입 및 A/S) 1544-1154