움직임 많은 허리·고관절 주위 근육에 많이 발생

건강 바로 알기
근막통

뒷목 뻐근, 습관적·주기적 통증
30~49세 여성에 많이 발생
습관·걸음걸이·통증부위 등 관찰
근력강화운동·물리치료·약물치료

이현경
광주기독병원 재활의학과 진료과장

광주기독병원 이현경 재활의학과 진료과장이 여러 관절 부위에 통증을 호소하는 환자를 진찰하고 있다.

근막통은 전신에 발생하는 근골격계 질환 중에서 가장 많은 부분을 차지하며, 통증 때문에 장애를 일으키는 가장 흔한 원인이다. 전신 근육 중 지속적으로 활동을 하는 경추부, 견갑부, 고관절 주위, 요추부 등의 근육에 많이 발생하며 일상생활이나 직무 중 과사용하는 부위에도 발생하는 것이 특징이다. 유병률은 통증 치료를 위해 병원을 찾는 환자의 30~90%를 차지할 정도로 높은 편이며 여성, 30~49세 나이에서 많이 발생하는 것으로 알려져 있다.

◇근막통의 원인

가장 흔한 원인은 근육과 이를 둘러싸는 근막에 주어지는 과부하로 인한 손상이다. 근육에 직접 가해지는 외상, 근육이 과사용으로 인해 피로에 빠지는 경우, 경추나 요추의 신경근병증, 다른 근육의 통증 유발점, 내부 장기 이상, 관절 기능부전, 감정적인 스트레스 등도 직간접적으로 근막통을 일으키는 원인이 될 수 있다.

손상 후 근육이나 결체 조직에 작고 단단하며 예민한 통증 유발점이 형성되는데, 통증 유발점에서 시작된 통증 신호는 중추 신경계를 거치면서 국소 통증과 연관통을 일으키며 이와 관련된 자율 신경계 증상을 일으킨다.

통증 유발점은 자연적으로 소멸되기도 하고, 증상이 더 이상 악화되지 않으며 지속되거나 만성화 요인에 의해 통증 유발점의 수가 늘어나면서 만성화 과정을 밟게 되기도 하는데, 만성화 요인에는 양쪽 다리 길이 차이, 양쪽 골반 높이 차이, 비정상적인 자세 등 물리적인 스트레스와 영양 부족, 대사 또는 내분비 이상, 감염, 정신과 문제 등 내부적인 문제가 있다.

◇근막통의 증상

연관통과 심부 압통 외에 관절 가동 범위 제한, 통증 유발점이 있는 근육의 근위약, 심부건 반사 감소, 자율 신경계 증상, 어지러움, 이명 등 다양하다.

근막통을 의심해 볼 수 있는 흔한 증상들은 다음과 같다. ▲아픈 것이 돌아다닌다 ▲많이 아팠다/덜 아팠다 한다 ▲아픈 것이 습관적/주기적으로 반복된다 ▲진찰이나 검사를 받아도 이상이 없다 ▲'꾀병'으로 오해받기도 한다 ▲약을 먹고 물리 치료를 받아도 낫지 않고 그 때 뿐이다 ▲뒷목이 뻣뻣해서 고혈압일까 걱정되지만 혈압은 정상이다 ▲찬바람을 쐬거나 추우면 더 아프다 ▲앉아있다 일어날 때 다리, 허리가 아프고 잘 펴지지 않는다 ▲일을 많이 무리하고 나면 아프다.

◇근막통의 진단

세심한 병력 청취, 환자의 자세·습관·걸음걸이에 대한 면밀한 관찰, 통증을 호소하는 부위의 관절 가동범위에 제한이 있는지 등을 검사해 진단한다. 환자가 호소하는 통증 부위를 그려보는 것도 도움이 된다.

근육을 촉진 시 단단한 띠와 압통점을 확인하고 압통점을 촉진할 때 나타나는 국소 연축 반응과 점프 징후, 평소 느끼던 통증의 재현 여부 등을 확인하여 진단할 수 있다.

근막통은 발생 부위에 따라 긴장성 두통, 편두통, 턱관절 이상, 견봉하 점액낭염, 오십견, 흉곽 출구 증후군, 테니스 엘보, 협심증, 대상 포진 후 신경통, 급성 충수 돌기염과 같은 외과 질환, 월경통 등과도 감별이 필요하다.

근막통의 치료는 원인이 되는 통증 유발점을 해소시키는 것인데 통증 유발점을 압박 이완하는 방법, 통증 유발점 주사, 근육에 대한 신장 운동 및 근력 강화 운동, 열 치료, 간헐적 냉치료 및 심부 마사지 등 물리치료, 만성화 요인을 확인하여 제거하는 방법, 근이완제를 포함한 약물치료 등이 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

광주기독병원 2회 연속 '마취적정성평가' 1등급

광주기독병원(병원장 최용수·사진)이 건강보험심사평가원에서 공개한 '제2차 마취적정성평가'에서 2회 연속 1등급을 받았다.

심평원의 이번 마취적정성평가는 2021년 1월부터 3월까지 3개월간 상급종합병원, 종합병원, 전문병원(병원급)에서 마취를 받은 환자를 대상으로 이루어졌다.

평가내용은 ▲마취통증의학과 전문의 1인당 마취통증의학과 전문의 1인당 월평균 마취 시간 ▲회복실 운영 여부 ▲마취통증의학과 특수 장비 보유 종류 수 ▲마취 전 환자 평가 실시율 ▲마취 약물 관련 관리 활동 여부 ▲마취 전 환자 평가 실시율 ▲회복실에서의 오심 및 구토와 통증점수 측정 비율 ▲마취 중·후 정상 체온(35.5도 이상) 유지 환자비율 등 마취환자의 안전성 확보를 위한 구조, 과정, 결과 영역 평가지표 7개 항목과 모니터링지표 6개 항목으로 구성됐다.

광주기독병원은 4개 지표에서 100점 만점을 비롯해 전 영역에서 전체 평균을 훨씬 상회하는 높은 점수를 획득해 1등급으로 평가됐다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원, '국제심장중재술 심포지엄'

국내 최대 규모 미·영·독 등 17개국 참석…6월 9~11일 DJ센터

전남대병원(병원장 안영근)이 오는 6월 9일부터 3일간 광주김대중컨벤션센터에서 '제20차 광주 국제심장중재술 심포지엄'(GICS)을 개최한다.

전남대병원 심장센터 주관으로 지난 2003년부터 매년 광주에서 진행되고 있는 GICS는 국내·외 심장전문가들이 강연 및 증례 발표 등을 통해 최신 지견을 교류하는 국내 최대 규모의 국제학술대회다.

이번 학술대회에는 전남대병원을 비롯한 중앙대학교병원, 서울성모병원, 일산백병원, 계명대학교 동산병원, 서울아산병원, 제주대학교병원, 전북대학교병원에서 경피적 관상동맥 중재술, 경피적 대동맥판막 치환술, 경피적 경도관 승모판 재건술, 체외막산소공급 시술을 포함한 심장중재술을 비디오 녹화 및 생중계 통해 진행한다.

또 한국과 일본의 급성심근경색증 등록 공동 연구인 KAMIR-JAMIR 심포지엄, Korea-Mayo 심포지엄, Korea-London 심포지엄, Korea-China 심포지엄, GICS-TAMIS 심포지엄 등이 동시에 열리며 미국, 영국, 독일, 이탈리아, 스페인, 그리스 등 17개국에서 82명의 심장학자들이 초청돼 온라인·오프라인을 통해 토론할 예정이다.

국내에서는 대학병원 및 의과대학 교수·전공의·간호사·의료기사 등을 포함한 심장학 관계자 총 1500여 명이 참여할 예정이다.

GICS를 이끌고 있는 전남대병원 정명호 순환기내과 교수는 "매년 3000여 건의 심장중재술을 시행해 99%의 성공률을 거두고 있는 전남대병원 심장센터는 올해 20주년을 맞이하는 GICS를 통해 전남대병원의 위상을 더 높일 것으로 예상된다"며 "GICS는 앞으로도 국내외 네트워크를 활성화해 의료 기술력을 공유하고 학문을 발전시켜 심혈관계 질환 환자에게 최상의 의료서비스를 제공하고, 현재 진행 중인 국립심혈관센터 설립에도 크게 기여할 것으로 전망된다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 고재웅 교수 "산·학·연·병원 간 협력 구축"

서울서 '안과광학의료기기글로벌화지원사업단 3차연도 워크숍' 개최

조선대병원(병원장 김경종) 안과 고재웅 교수가 총괄책임을 맡고 있는 조선대 안과광학의료기기글로벌화지원사업단은 최근 이틀 동안 서울 명동 티마크 그랜드 호텔에서 '2022 안과광학의료기기글로벌화지원사업단 3차연도 워크숍'을 개최했다. 〈사진〉

이번 워크숍은 산업통상자원부, 광주광역시, 한국산업기술진흥원, 지역산업 연계 기관 담당자, 지역사업 수행 유관기관 및 대학 관계자, 수혜기업 담당자 등 산·학·연·병원 관계자 약 80여 명이 모인 가운데 진행됐다.

고재웅 단장은 "이번 워크숍을 통해 산·학·연·병원 간 협력을 더욱 공고히 하는 계기가 되기를 바란다"며 "안광학사업단의 성장과 발전을 위해 더 좋은 환경을 제공하고 지속적인 소통이 이루어질 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다.

한편, 고재웅 단장이 이끌고 있는 안광학사업단은 2019년부터 2024년까지 산업통상자원부와 광주시의 지원을 받아 총 180억 원(국비 80억, 광주시 80억, 민자 20억)을 투입, '국내 안과광학의료기기 중소기업의 글로벌 시장진출을 위한 국산화 기반'을 목표로 제품기획·제품개발→제품 고급화→인증·마케팅→시장진출 단계의 전주기 지원체계를 구축하게 된다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

금남새마을금고 사옥 임대 및 특판 안내

1. 반경 1km내 아파트 및 오피스텔 7000여 세대 상권유입 가능
2. 아시아문화전당 인접, 예술의 거리 및 음식의 거리 방문 고객 확보
3. 금고 회원 17,000여명 잠재고객 창출 및 홍보가능
4. 커피전문점, 베이커리, 금은방, 편의점 입점 협의 中
5. 사옥 5층 문화센터 상시운영(골프클럽, 요가, 갤러리)가망고객 확보
6. 사옥 맞은편 아파트 신축 공사中 유동고객 추가창출
7. 지하철 2호선 개통시 접근성 양호, 유동인구 폭발 증가
8. 입점업체 행사(이벤트)회원홍보 적극지원

임대 안내

층	호 실	임대면적(㎡)	
1	101호	89.18㎡ (27평)	
	102호	132.19㎡ (40평)	
	103호	167.5㎡ (51평)	
2	201호	87.82㎡ (27평)	
	202호	91.02㎡ (28평)	
	203호	140.98㎡ (43평)	
	204호	271.42㎡ (82평)	
3	301호	치과 입점	
	302호	238.34㎡ (72평)	
	303호	275.01㎡ (83평)	
4	401호	340.62㎡ (103평)	
	402호	238.34㎡ (72평)	
	403호	275.01㎡ (83평)	
5	501호	MG 문화센터(갤러리 대관 환영)	
	502호	MG 골프클럽(회원 大 모집)	

사옥개관기념 무궁무진 특판

정기예탁금 (1년) 3% (300억원 한도)

정기적금 (1년) 4% (월불입한도 100만원)

MG GOLF CLUB OPEN 이벤트

※기간: 5월9일~6월15일 (단위:원)

구 분	이용기간	이 용 료
정기회원	1개월	200,000 ▶▶ 190,000
	3개월	600,000 ▶▶ 510,000
	6개월	1,200,000 ▶▶ 960,000
	12개월	2,400,000 ▶▶ 1,680,000

※락카비 - 월 10,000원 (6개월 이상 등록자 무료)

MG금남새마을금고 광주광역시 동구 중앙로 207-7(대인동) ※임대문의: 영업지원팀 062-223-8007