약해진 근육, 넘어질 확률 2.58배·사망률 3배 위험

건강 바로 알기
근감소증

김 종 선
첨단우리병원 원장

남자 40세·여성 55세 이후 감소
유산소·근력 운동…단백질 섭취
당뇨병 4배 높고 치매에도 악영향
햇볕쬐기·치즈·우유·연어 등 도움

허리 통증을 호소하는 젊은 사람들의 MRI를 보면 허리 근육이 약한 경우가 의외로 많이 있다. 이런 경우는 마블링이 잘 되어있는 투플 한우처럼 근육에 지방이 끼여 있다. MRI를 찍을 정도면 통증이 심하다는 이야기인데, 그 통증의 원인이 디스크가 아니라 근육 약화라고 하면 당황해하는 환자도 있다. 그런데 생각보다 허리 근육이 약한 사람이 많다,

젊어서 쪼그려 앉아서 일을 많이 하면, 허리 근육이 없어지면서 나이 들어서 꼬부랑 할머니가 된다, 종편 채널에서 볼 수 있는, 굽은 엄마의 허리를 간단한 시술로 꼿꼿하게 만드는 봄날의 드라마는 사실 몇 달간의 근육 강화 프로그램이 포함돼 있다.

◇치매에도 악영향

근육 약화는 2021년부터 근감소증이라는 질병으로 분류되었다. 고령 남자의 21.3%, 여성 13.8%가 근감소증으로 진단되었다고 한다. 근감소증의 증상으로는 기력이 없다, 쉬어도 피로가 쉽게 가시지 않는다, 자주 어지럽고 잘 넘어진다, 앉았다가 일어나기가 힘들다, 거동이 느리다, 계단 오르기 벅차다 등이 있다.

남자는 40세 이후, 여성은 55세 이후에 근육량이 현저하게 감소된다고 한다. 평소에 본인의 근육량을 정확히 측정해서 꾸준하게 관리하는 게 중요하다.

근육은 30세 이후에 노화로 인해 매년 1%씩 감소한다고 하니, 젊어서부터 관리가 필요하다. 근감소증이 위험한 이유는 정상에 비해 넘어질 확률이 2.58배, 사망률이 3배 높아진다고 한다. 당뇨병 위험도 4배 올라간다고 하고, 모두가 두려워하는 치매에 걸릴 확률도 올라간다고 한다. 근감소증을 조심해야 하는 이유는 근육이 부족하면 자주 넘어지게 되고 골절 위험이 커지기 때문이다. 특히 골다공증으로 뼈가 이미 약해져 있는 상태의 노인은 충격이 더 심해질 수 있으며, 자연히 하체 근육량이 감소하면 낙상 위험도 커진다.

척추 수술, 고관절 수술을 주로 하고 있는 필자는 성공적인 수술 결과를 위해서는 적절한 근육량이 필요하다, 90세 이상의 고령도 골다공증으로 인한 골절 수술을 해야 하는 경우가 많은데, 근육이 좋은 사람은 골절이 심해도 회복이 빠르다,

◇유산소 운동과 단백질 섭취

근육량을 정확히 특정하는 X-ray 검사법이 있다. 이중 에너지 X선 흡수계측법(DEXA)라는 기계를 이용한다. 전신의 근육량을 검사하기에 정확하게 진단할 수가 있다. 근감소증을 정확히 측정할 수 있는 기계를 구비한 병원이 많지 않아서 먼저 병의원에 문의를 요한다.

근육은 어떻게 관리를 해야할까? 첫 번째는 운동이다, 걷기 및 수영 등의 유산소 운동을 해야 한다. 특히 하체 운동을 기본으로 한 근력운동을 병행하면 더욱 큰 도움이 된다. 두 번째는 단백질 섭취이다. 양질의 단백질은 고기, 콩, 두부, 계란 등이 있다.

단백질 보충제는 간에 무리를 줄 수도 있어 주의를 요한다. 근육과 뼈에 중요한 역할은 하는 비타민 D는 최근에 인기가 많다. 한국인은 비타민 D가 많이 부족한 것으로 알려져 있다. 피 검사를 통해 정확한 수치를 확인할 수가 있고, 부족한 경우에 주사제가 확실하고 약물 복용으로도 보충이 가능하다. 물론 햇볕을 20분 이상 쬐고 치즈, 우유, 연어가 Vit D 생성에 도움이 된다.

첨단우리병원 김종선 원장이 잦은 허리통증 증상을 호소하는 회사원을 진료하고 있다.
〈첨단우리병원 제공〉

건강한 노후는 우리 모두가 바라는 꿈이고 목표이다. 건강하려면 지금부터라도 근육량을 관리해야 한다. /정리=채희종 기자 cae@kwangju.co.kr

광주신세계안과, 호남 최초 스마일수술 6만5000례 인증

광주신세계안과(대표원장 김재봉·사진)가 호남지역 최초로 스마일수술 6만 5000례를 달성했다.

스마일수술을 개발한 독일 칼자이스사에 따르면 신세계안과는 지난 2013년 스마일수술 도입 이후 최근까지 총 6만 5천례 수술을 기록했다. 이는 2022년 5만례 인증 이후 일여 년 만에 이룬 쾌거이며 전국적으로도 단일안과 기준 이례적으로 많은 숫자이다. 최근에는 환자들이 많아 새로운 기계를 도입, 총 3대를 운영하고 있다.

스마일수술은 각막을 절개한 후 절편을 만드는 라식이나 각막 표면을 벗겨내는 라섹과 다르게 1~2mm 미세 절개로 각막 실질을 제거해 각막 손상을 최소화하는 수술이다. 이 때문에 시력교정술의 부작용 중 하나인 안구건조증이 적고, 각막 절편도 만들지 않아 외부 충격에도 매우 강하다. 특히 수술 후 통증이 거의 없고 다음 날 일상생활이 가능할 만큼 회복도 빠른 장점이 있다.

광주신세계안과는 우리나라 최초로 독일 칼자이스사로부터 'LEADING SMILE CENTER' 감사패를 받았으며, 김재봉 대표원장은 'Best Skilled Surgeon in SMILE' 상을 받기도 했다.

또 호남지역에서 가장 많은 ICL렌즈삽입술을 기록해 개발사인 미국 'STARR Surgical' 사로부터 4년 연속 '베스트 ICL센터'로 선정되기도 했다. 뿐만 아니라 다양한 다초점 인공수정체를 보유해 노안·백내장수술 1만5000례를 기록하며, 시력교정술은 물론 노안·백내장 수술도 인정받고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 안재숙 교수팀, 미국혈액학회 2년 연속 구연 발표

급성골수성 백혈병 환자 데이터 기반 연구

화순전남대병원 혈액종양내과 안재숙 교수팀(김형준·안재숙·안서연·송가영·김미희 교수)이 혈액학 분야에서 세계적으로 인정받는 미국혈액학회(American Society of Hematology, ASH)에서 2년 연속 구연 발표에 선발됐다.

화순전남대병원에 따르면 최근 미국 뉴올리언스에서 개최된 '2022년 미국혈액학회 정기학술대회(2022 Annual meeting of American Society of Hematology)'에서 송가영 교수가 급성골수성 백혈병 환자 데이터를 기반으로 한 연구를 주제로 구연 발표했다.

미국혈액학회는 매년 연례 학술대회를 개최해 세계적인 혈액학 연구자들과 혈액학 분야의 최신 연구 결과를 발표·공유하고 있다. 구연 발표 선발은 그 해 진행되는 학회에서 가장 중요한 발표 중 하나로 인정받은 것이다.

안 교수팀의 연구는 화순전남대학교병원 등 7개 병원에서 치료받은 624명의 급성골수성 백혈병 환자의 데이터를 기반으로 유럽 백혈병 네트워크 급성골수성백혈병 가이드라인에 의한 위험도 분류의 타당성을 검증, 동일한 환자군에서 과거 2017년과 개정된 2022년 위험도 분류를 적용해 비교 및 대조한 연구를 진행했다.

안 교수팀은 이번 연구를 통해 2022년 개정된 위험도 분류가, 실제 임상에서도 급성 골수성 백혈병 환자들의 예후를 더욱 정확하게 반영하고 있다는 것을 증명했다. 특히 급성골수성 백혈병을 진료하는 임상의들의 치료 방향 결정에 도움을 줬다는 평가다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원 연구팀, 국제 학술지 3편 게재

차의과대학 백광현 교수팀 공동…오성택 박사 연구팀도 2편

최범채

백광현

오성택

시엘병원(최범채 병원장)연구팀은 최근 국제학술지에 차의과대학 백광현 교수팀과 함께 '임신 착상실패와 유산에 관여하는 단백질 유전인자 규명과 치료기전을 제시'하는 연구결과(:PGK1 modulates balance between pro- and anti-inflammatory cytokines by interacting with ITI-H4)를 게재했다.

이 논문은 세계적으로 저명한 SCI(E)급 '생물의학 및 약물치료 (Biomedicine & Phamacotherapy, 피인용지수:7.419)에 게재돼 학계의 관심을 모으고 있다.

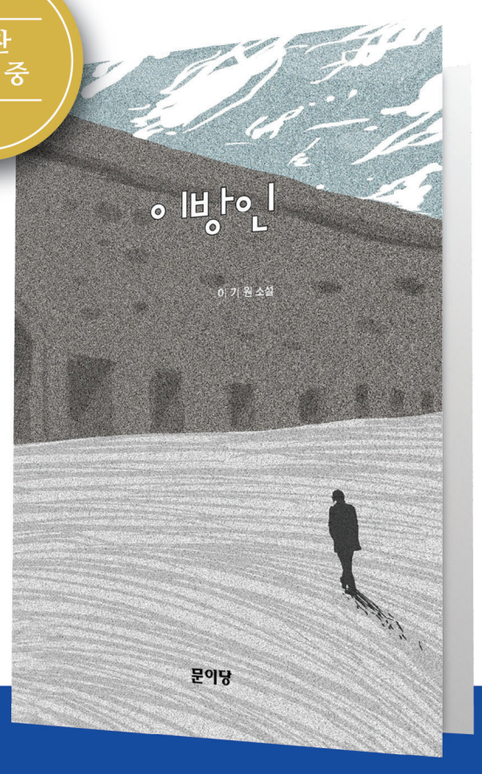
더불어 시엘병원 오성택 박사 연구팀은 여성의 난임원인이 되는 자궁내막증과 관련한 사례보고와 치료과정 중 겪는 정신적 스트레스를, 만다라를 이용한 미술 심리치료를 시행해 완화할수 있는 의미있는 연구결과를 도출, 2편의 논문을 국제학술지(Virology&Immunology, Gavin Journals)에 각각 게재했다.

시엘병원은 2000년 개원이래 국제학술지에 60여편의 논문을 꾸준히 게재하고 있으며, 작년에는 연구중심인 글로벌 시엘병원으로 한단계 도약시키기 위해 국내 최대 난임치료 및 연구시설 구축에 집중 투자했다.

최범채 시엘병원장은 "우리나라는 심각한 저출산 국가로서 임신 착상실패와 유산환자가 매년 증가하고 있는데, 이번 연구결과는 난임부부와 임상의사 모두에게 의의가 클 것"이라 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

절찬 판매중



문이당 | 15,000원

영광의 사나이!
이기원이 쓴
이방인

대한민국엔 0.1%의 이방인들이 살고 있다.
금수저로 불리는 불량 재벌과 무소불위의 권력을 쥔
국회의원 등의 고위 공직자들이다.

서민들의 삶의 애환을 보듬고 재벌과 권력자들을 질타한 작품!!

서 점 판 매 | 영풍문고 충장서림 초원문고
인터넷 판매 | 교보문고 영풍문고 예스24 알라딘 인터파크 (배송료 무료)