

요추 추간판 탈출증, 보존적 치료로 구조적 문제 개선해야



건강 바로 알기 요추 추간판 탈출증

박준규

삼우365한방병원 원장

요추부의 추간판 탈출증은 한방병원을 찾는 환자들 가운데 빈도가 높은 질환이다. 최근에는 보존적 치료의 비중이 높아지고 있고, 이에 따라 한방치료에 대한 선호도가 높은 편이다.

◇증상과 진단

주요 증상은 허리 통증과 다리의 방사통이며, 이학적 소견 및 영상의학적 소견이 진단의 주요한 기준이 된다.

추간판 탈출증은 섬유륜이 파열돼 수핵이 파열된 섬유륜을 뚫고 외부로 탈출하는 질환을 말한다. 탈출한 수핵이 신경근을 자극하고 지배하는 피부 신경절을 따라 저리고 당기거나 찌르는 듯한 통증을 호소한다. 신경근이 지배하는 근육에 힘이 덜 들어가는 증상이 동반하기도 한다.

추간판 탈출증은 수핵이 탈출한 범위와 섬유륜의 파열 여부에 따라서 팽윤(Bulging), 돌출(Protrusion), 탈출(Extrusion), 부골화(Sequestration) 등의 네 단계로 분류하며 두 가지 이상의

섬유륜 파열로 수핵 탈출 질환

팽윤·돌출·탈출·부골화로 분류

허리 통증·다리 저림 대표 증상

침·추나 등 한방치료 선호도 높아져

형태가 복합적으로 나타나기도 한다.

진단을 위해서는 요추 신경근에 대한 신경학적 평가와 이학적 검사를 우선 시행하고, 최종 진단을 위해서는 영상의학적 검사인 전산화 단층 촬영(CT)나 자기공명영상(MRI)와 같은 검사가 필요하다.

◇수핵 탈출 신경근 자극

일상적인 생활을 하는데 있어서 심한 요통과 다리의 방사통으로 보행에 장애가 발생할 수 있고 장시간 앉아 있거나 서 있기 힘들기 때문에 생활의 질을 매우 떨어뜨리는 질병이며, 장시간 앉은 자세로 생활하는 사무직이나 장거리 운전하는 직업군에 많이 발생할 수 있다.

급성적으로는 무거운 물건을 들면서 생기거나, 높은 곳에서 떨어지거나 교통사고 등의 원인으로 척추 사이에 많은 압력이 단시간에 작용하면 추간판이 파열되면서 수핵이 탈출하여 신경근을 자극하는 경우 발생할 수 있다.

만성적으로는 장시간 앉아 있는 자세로 일을 하면서 운동량이 부족해지고 허리와 복부, 골반의 근육이 약화되어 허리에 걸리는 압력을 근육이 받아주지 못하고 직접적으로 요추에 걸리게 된다. 결국 추간판이 장기적으로 서서히 눌리는데 추간판의 퇴행성 변화가 같이 일어나게 되면 더 쉽게 추간판이 파열돼 수핵이 탈출하는 경우가 발생한다. 이러한 원인으로 인해 고령인 환자에게 있어서 추간판 탈출증은 빈도가 매우 높은 질환이 된다.

◇보존적 치료와 생활 속 좋은 자세

척추 전문병원이 급성장하던 시기에 매우 높은 빈도로 수술적 치료를 했으나, 이는 근본적인 해결이 되지 못하는 경우가 있다. 병의 원인이 생활 습관으로부터 발생하기 때문에 증상을 개선하기 위해 수술적 치료를 받았음에도 원인이 되는 나쁜 자세와 생활 습관을 교정하지 못하는 경우, 수 년내에 재발하거나 심하면 1년 안에도 재발하는 경우도 생기게 된다.

그러므로 수술적 치료가 아닌 보존적 치료를 통해서 통증을 줄이고 좋은 자세를 갖도록 지속적으로 교육과 점검을 해야 한다. 또한 근력 강화 및 스트레칭을 통해서 요추에 작용하는 압력을 줄일 수 있도록 운동 교육을 하는 것이 중요하다.

통증이 너무 심해 보존적 치료로 제어가 되지 않는 경우, 보행이 힘들어 짧은 거리도 걷기 힘든 경우, 대소변 감각의 이상을 동반한 경우에는 수술적



삼우365한방병원 박준규 원장이 허리와 다리 통증으로 일상이 힘든 환자에게 침치료를 한 이후, 약침 시술을 하고 있다.

요법이 고려될 수 있다.

보존적인 치료에 있어서 한의학적 치료 방법은 그 효과가 많이 입증됐다. 침, 뜸, 한약, 약침, 추나,

매선, 부항 등의 치료법은 요추 주변 근육의 긴장을 완화해 통증을 줄이고 요추의 구조적인 문제를 개선해준다. /이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

전남대병원 호남·충청 최초 신장이식수술 800례 달성

최수진나 장기이식센터장

50대 여성에 800번째 이식 성공

“생명 나눔 실현 위해 노력”

전남대병원(병원장 정 신)이 호남·충청 지역 최초로 신장이식수술 800례를 달성했다.

〈사진〉

전남대병원 장기이식센터(센터장 최수진나 이식혈관외과 교수)는 지난 달 21일 최수진나 센터장의 집도로 말기신부전을 앓고 있는 김모(여·58)씨에게 뇌사자의 신장을 이식함으로써 800번째 신장이식수술을 기록했다.

이 결과는 호남·충청 지역에서 가장 많은 수술 기록으로, 전남대병원 장기이식센터 의료진 및 의술의 우수성을 다시 한 번 입증했다.

800번째 신장이식수술의 주인공인 김씨는 지난 2016년부터 당뇨병에 의한 말기 신부전으로 인해 매일 하루 4번씩 복막투석액을 교환하며 복막투석이라는 신대체요법을 받으며 힘들게 투병해왔다.

김씨는 “오랜 기간 투석으로 신장이식을 간절히 원하고 있던 차에 좋은 기회로 건강을 되찾고 새로운 삶을 시작할 수 있어 아직도 실감이



나지 않는다”며 “생명 나눔을 통해 새 삶을 선물해 주신 기증자와 의료진에게 감사하며 앞으로 더욱 건강하게 생활하는 것만이 고마움을 갚을 수 있는 방법이라 생각한다”고 감사의 뜻을 전했다.

전남대병원은 지난 1987년 첫 생체 신장이식을 시작으로 2022년 1월 700례 달성에 이어 2년 만에 100례를 추가 시행했다. 2014년부터는 교차검사양성과 혈액형 부적합 생체이식 등 면역학적 고위험환자군에 대한 이식수술도 성공적

으로 시행하고 있다.

최수진나 센터장은 “좋은 이식 성과와 양질의 환자 관리를 바탕으로 800례라는 성과를 거두게 됐으며, 항상 최선을 다해온 신장이식 의료진의 열정과 노력이 있었기에 가능했다”며 “이식을 기다리는 많은 사람들에게 희망을 주고 이식을 통해 새로운 삶을 누릴 수 있도록 생명 나눔 실현을 위한 뇌사자 장기기증 활성화에도 더욱 노력하겠다”고 밝혔다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

건협 광주전남지부, 지역주민 대상 건강 캠페인

한국건강관리협회 광주전남지부는 최근 쌍학어린이 공원에서 주민들을 대상으로 건강 캠페인을 실시했다. 〈사진〉

광주전남지부는 유관기관들과 함께 치매검사, 혈압당뇨, 뇌파맥파, 스트레스, 알콜중독 등을 상담했다.

광주전남지부 관계자는 “이날 캠페인에는 병원에 자주 못가시는 어르신들이 많이 신청해주셔서 만성질환 상담까지 다양한 프로그램을 진행했다”고 밝혔다. /이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr



화순전남대병원 금연지원센터, 전남소방본부와 MOU

화순전남대병원 전남금연지원센터(센터장 최유리 가정의학과 교수)는 최근 전남소방본부와 소방공무원 건강 증진 및 근로환경 내 금연 문화 조성을 위한 업무협약을 체결했다고 밝혔다. 〈사진〉

양 기관은 소방공무원의 금연을 위해 ▲일대일 맞춤형 찾아가는 금연 상담 서비스 제공 ▲금연 교육 ▲금연 정보 제공 ▲캠페인 진행 등에 협력할 계획이다.

최유리 센터장은 “센터와 전남소방본부의 상호 교류를 통해 전남 소방관들의 건강 증진을 위해 노력하겠다”고 말했다.

한편 전남금연지원센터는 지난 2015년부터 현재



까지 보건복지부 지정 지역 금연 민간보조사업을 수행하고 있으며 금연 지원 서비스 사각지대에 있는 흡연자들을 위해 생활터 금연 환경 조성사업을 시행하고 있다. /이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는

논슬립 디자인데크



항매산 전망대



안성 죽산한미당



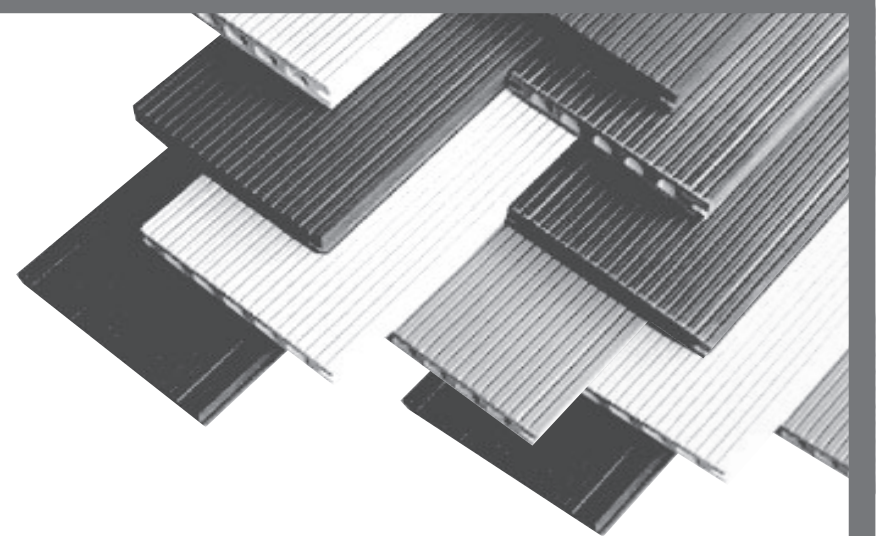
부여사비 창작지구



중소벤처기업부
성능인증

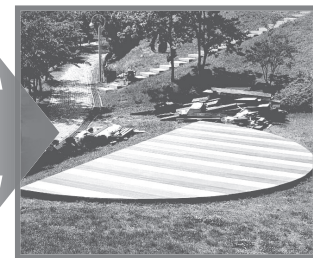


품질인증
Q-Mark



기존데크

고강도 디자인데크



습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리
기존데크 철거 후 디자인데크 시공
국산 원재료사용으로 경제적이며
재활용이 가능한 친환경 데크!