

척추 질환, 증상에 맞는 정확한 진단과 단계적 치료 중요



건강 바로 알기 백세시대 허리 건강

최용수

전 대한척추외과학회 회장

100세 시대가 도래하면서 현대인류는 삶의 '길이'가 아닌 '질'에 초점을 맞추고 있다. 단순히 오래 사는 것뿐 아니라 건강을 잘 유지하면서 행복한 삶을 영위하고자 한다. 건강한 삶을 위해 중요한 것 중 하나가 바로 허리다.

진료실에서 환자들을 얘기를 들어보면 허리 통증은 어느 날 갑자기 찾아온다. 다리가 찢어찢어지고 걸을 때 엉덩이가 아프거나 허리에 힘이 쑥 빠지면 서 다리가 꺾이는 증상 때문에 MRI를 찍어보니, 척추관협착증 진단을 받았다고 한다. 지인들로부터 귀동냥한 정보로 봉침을 맞거나 물리치료·견인 치료를 받기도 하고 통증클리닉에서 주사도 맞았지만 효과는 잠시뿐이다.

여러 척추 병원을 가봐도 수술을 해야 하는지부터 의사마다 의견이 갈린다. 허리 운동을 해야 한다는 의사부터 운동 잘못 했다간 오히려 악화되니 그냥 쉬라는 의사까지. 모든 치료 방법이 나름 근거가 있고 그 치료로 효과를 본 환자들도 있는 것은 사실이다.

다만 병원을 찾아 온 환자들 속내를 살펴보면 '수술 하지 않고도 나를 수 있는 방법을 알려달라'는 것이다. 과연 허리 건강은 어떻게 대비해야 할까?

생활습관 교정·보존적 치료 우선
적절한 체중 유지·편한 신발 착용
걷기·수영·자전거타기 등 운동
허리근육 강화·통증 예방 도움

◇무조건 수술만이 답은 아냐... 환자 상태 따라 치료 방법 선택해야

척추 질환 치료에 있어서 가장 중요한 것은 의사의 정확한 진단과 적절한 치료 방법 선택이다.

먼저, 통증을 정확히 진단하고 치료해야 한다. 둘째, 건강보험이 적용되는 치료를 먼저하고 비보험 치료는 이후에 선택할 수 있다.

셋째, 수술도 선택지에 두는 열린 마음을 가져야 한다. 허리 통증이 생기면 사람들은 가장 먼저 수술을 생각한다. 사실 수술을 하지 않고 치료하거나 수술을 한다고 해도 최소한으로 진행하는 게 가장 좋은 방법이다. 물론 무조건 수술을 받지 말라는 뜻은 아니다.

중요한 것은 버티는 것과 질병을 키우는 것을 구분해야 한다는 말이다. 버티는 것은 수술 없이도 생활습관 교정과 보존적 치료가 가능함을 의미한다. 질병을 키우는 것은 어차피 향후 수술해야 할 상황을 회피하는 경우를 말한다.

환자의 상태와 증상에 따라 정확하게 진단을 하고 적절한 치료 방법을 선택하는 게 중요하므로, 인터넷이나 귀동냥 정보에 너무 의존하지 말고 척추 전문의와 상의해서 자신에게 가장 적합한 치료 방법을 선택해야 한다.



최용수 정형외과 전문의

법을 선택해야 한다.

◇100세 시대 '튼튼'하게 살기 위한 허리 건강 수칙은?

허리 통증을 예방하기 위해서는 다음과 같은 수칙을 지켜야 한다.

첫째, 허리에 부담을 주는 활동을 한 후에는 척추가 회복할 수 있도록 충분한 휴식을 취해야 한다. 누워서 다리를 올리는 등의 자세도 좋다.

둘째, 적절한 체중을 유지하자. 체중이 증가하면 허리에 부담이 가해져 통증이 생길 수 있기 때문에 적절한 체중을 유지하는 게 중요하다.

셋째, 내 발에 맞는 편한 신발을 신자. 신발이 불편하면 허리에 부담이 가해져 통증이 생길 수 있으니 내 발에 맞는 편한 신발을 신는 것이 좋다.

넷째, 체중부하 운동을 포함한 활동적인 생활을 실천하자. 체중부하 운동은 특별한 도구를 사용하지 않고 자신의 체중을 이용해 빠와 근육에 자극을 가하는 운동을 말한다. 걷기, 수영, 자전거 타기 등이 해당하는데 이러한 운동은 허리 근육을 강화해 통증을 예방하는 데 도움을 준다.

다섯째, 가정에서 낙상 위험 요소를 제거해 낙상



100세 시대가 도래하면서 대다수의 고령자들이 허리 불편을 호소하고 있다.

<클립아트코리아>

으로 인한 허리 부상을 예방하자. 여섯째, 충분한 양의 비타민 D를 복용하는 것이 좋다. 충분한 양의 비타민 D를 복용하면 허리 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

마지막으로 척추 건강을 유지하기 위해 가장 중

요한 것은 위의 방법들을 이해하는 것에 그치지 않고 적극적으로 실천하는 것이다. 적극적으로 허리 건강을 관리해서 백세시대에 '구구팔팔' (99세까지 팔팔하게) 행복한 삶을 즐겨보자.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

전남대병원, 인공심박동기 대신할 유전자 치료법 찾았다

순환기내과 이기홍 교수팀

세계적 학술지에 치료법 발표

유전자 'TBX18' 돼지심장에 이식

자동박동유지기간 2배 이상 연장

전남대병원 순환기내과 이기홍 교수팀은 유전자 치료를 이용해 인공심박동기 대신 스스로 박동할 수 있는 치료법을 발표했다.

이기홍 교수팀은 최근(5월2일) 세계적인 학술지인 '네이처 바이오테크놀로지 엔지니어링(Nature biomedical engineering)'에 '완전방실 차단 돼지 모델에서 유전자 치료로 인공심박동기 대신 스스로 박동할 수 있는 치료법'을 발표했다.

완전방실차단은 심방과 심실 사이 구조물인 방실결절이 망가져 스스로 심장이 박동할 수 없는 질환으로, 치료법은 인공심박동기 이식이 유

일했다. 인공심박동기는 전흉부를 절개한 후 큰 가슴근 위에 인공구조물을 삽입하고 심장까지 유도선을 삽입해 연결하는 시술이다.

인공심박동기 이식은 현재까지 완전방실차단의 가장 우선적인 치료법이지만, 치명적인 염증으로 생명이 위협되거나 약 10년마다 재시술을 시행해야 하는 어려움이 있었다. 또 소아 환자의 경우 신체 크기보다 오히려 인공박동기 크기가 커서 생활에 많은 불편함을 초래했다. 이러한 단점을 극복하기 위해 연구진은 미국 예모리 대학교 공동으로 유전자치료가 인공심박동기를 대체할 수 있는 치료법을 연구해 왔다.

이에 따라 이 교수 연구팀은 스스로 심장을 뛰게 하는 자동 박동능력을 가지는 유전자(TBX18)를 찾았고, 이 유전자를 인공심박동기 대신 돼지 심장 내에 이식했을 때, 심장이 스스로 뛰는 치료법을 개발했다.

특히 이번 연구결과는 기존 연구에서 단점으로 지적된 자동박동능력 유지기간을 2배 이상



이기홍 교수

에서는 메신저 리보핵산(mRNA)을 이용, 이러한 한계를 극복했다.

이기홍 교수는 "수많은 완전방실차단 환자에게 인공심박동기 시술을 시행해오면서, 어떻게 하면 인공심박동기라는 이물질을 삽입하지 않고, 스스로 심장을 다시 뛰게 하는 방법이 없을까 모색해왔다"며 "아직 동물실험에서의 성공이지만, 유전자 치료가 완전방실차단 환자에게 적용돼 인공심박동기를 대체할 수 있는 날을 기대한다"고 밝혔다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

획기적으로 연장하면서 인공심박동기없이 심장을 스스로 뛰게 하는 첫 번째 연구라는 점에 큰 의의가 있다.

또한, 기존에는 바이러스를 이용했기 때문에 면역 거부반응이 일어날 수 있었지만, 이번 연구

전남대병원 김계훈 교수, 보건복지부장관 표창

임상시험 분야 발전 기여 인정

전남대학교병원 순환기내과 김계훈 교수가 임상시험 유공자 보건복지부장관 표창을 수상했다.

김 교수는 지난 22일 보건복지부 및 국가임상시험지원재단(KONNECT) 주최로 서울 동대문 디자인 플라자에서 열린 '2024년 세계 임상시험의 날(매년 5월20일) 행사'에서 보건복지부장관 표창을 받았다.

'데이터 중심 임상시험'이라는 주제로 개최된 이번 행사는 임상시험 분야의 발전에 기여한 개인 또는 단체를 대상으로 유공자 포상을 했다.

김 교수는 지난 2020년 11월부터 2024년 2월까지 전남대병원 의생명연구원 임상시험센터장으로 서 임상시험 활성화를 위해 취약한 인적·물적 제반 여건을 확립, 임상시험 주요 수행기관으로서 전남대병원의 위치를 확고히 했다.

뿐만 아니라 국내외 각종 임상연구 책임자로서 국가임상시험 기술 개발 및 신약 치료제 개발에 기여한 점을 인정받아 수상의 영예를 안았다.



김계훈 교수

김 교수는 현재까지 SCI(E) 논문 259편을 발표했으며, 국내외 임상연구(73건) 및 보건복지부·질병관리청 등이 주관하는 각종 국책과제(16건)에 연구책임자로 참여하며 신약개발 및 국가 정책 개발에 기여해 오고 있다.

김 교수는 "임상시험 발전에 대한 노고를 인정받아 수상하게 돼 영광"이라며 "앞으로도 순환기질환 및 심장학 분야 연구 매진을 통해 의학 발전에 기여하겠다"고 소감을 밝혔다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

광주일보 72년
호남 최대 부수
열독률 호남 1위
SINCE 1952

수 목 장

삶의 마지막,
한 그루 나무가 될
당신을 기억합니다.

광주 친환경 수목장 · 가족장 24시간 연중무휴 상담문의: 062-449-4446