

“허리디스크, 수술하지 않아도 치료 가능해요”

요추 추간판 탈출증, 흔하게 발생
추나요법·한약치료 병행 효과 있어
원인 파악후 올바른 치료법 선택을

허리는 우리 몸의 중심에 위치해 몸의 균형을 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 하지만 한번 상하게 되면 좀처럼 정상적으로 돌아오기 힘든 부위기도 하다. 특히나 외부의 강한 충격이나 잘못된 자세로 허리에 문제가 생기면 일상생활까지 힘들어지게 된다. 대부분은 수술치료를 통해 병을 개선하는데, 한의학적으로 접근하면 추나요법과 한약치료로 병을 치료할 수 있다. 수술치료가 어렵거나 꺼리는 환자에게는 희소식이라고 할 수 있다.

●요추 추간판 탈출증

일반적으로 알고 있는 허리디스크는 ‘요추 추간판 탈출증’으로 척추 뼈와 뼈 사이의 구조물인 추간판이 튀어나온 증상을 지칭한다.

추간판은 뛰어난 탄력성을 가지고 있어 외부의 물리적 충격을 완화하고 딱딱한 뼈들이 직접 부딪히는 현상을 막아준다. 그러나 외부의 강한 충격이나 잘못된 자세 등으로 인해 튀어나오게 되면 염증이 발생하고 신경을 압박해 요통이나 방사통 같은 통증을 유발하게 되는데 이를 요추



전의상 태영명가한의원 대표원장이 환자를 추나요법으로 치료하고 있다.

태영명가한의원 제공

추간판 탈출증이라고 한다.

과거에는 노화에 따른 퇴행성 변화가 주요 원인으로 여겨졌으나 현재는 젊은 층에서도 쉽게 발생, 남녀노소를 불문하고 흔한 질병이 됐다.

주요 원인은 오랜 시간 잘못된 자세로 앉아있거나 허리를 무리하게 사용했을 때 나타나는데, 교통사고와 같은 큰 외상이나 체형의 문제로 인해 발생하는 경우도 많다.

한번 발병하게 되면 몸이 점점 불균형해지고 추간판이 제자리를 유지하지 못하면서 신경을 압박하게 돼 뻣뻣한 느낌, 피

로감, 근육통, 엉덩이에서부터 발목까지 저림 증상이 발생하게 된다. 이러한 통증이 계속된다면 일상생활이 어려워지게 된다.

●비수술적 치료 가능

일단 허리에서 통증이 계속된다면 그 원인을 분석한 후 적절한 치료를 해야 한다. 각 개인의 체형과 근골격계 질환 유형을 고려해 적절한 치료방법을 적용해 회복할 수 있는 것이다. 대부분은 디스크가 발생할 경우 수술을 고려하지만 많은 사람들이 수술에 대한 두려움 때문에 병원 방문을 망설인다. 태영명가한의원에서는

이런 환자를 대상으로 비수술적인 치료를 권장한다.

가장 먼저 권하는 치료법은 체형 교정을 하는 추나요법이다. 추나요법은 한의사가 손이나 교정기구를 사용해 척추와 관절의 변형된 부위를 교정하는 치료이다. 척추의 정렬을 바로잡고 경직된 근육과 인대를 이완시켜 혈액순환을 촉진한다. 이를 통해 척추와 주변 조직이 제 기능을 회복해 통증을 줄일 수 있다. 또한, 어혈을 제거하는데도 효과적이다. 연구에 따르면 추나요법을 통해 허리디스크로 인한 통증이 감소했다는 결과도 많아서, 장기적으로 시행할 경우 허리 건강 유지에 도움이 된다.

추나요법과 함께 긴장된 근육을 이완시키고 기혈 순환을 원활하게 하는 한방 기본 물리치료(침, 뜸, 부항 등)와 한약 성분을 추출하여 빠르게 염증과 통증을 완화하는 약침 치료, 개인의 체질에 맞춘 한약 처방을 통해 디스크가 압박하는 신경과 주변 조직의 염증을 제거하는 한약 치료를 병행하는 것도 치료 효과를 높이는 방법이 될 수 있다.

전의상 태영명가한의원 대표원장은 “한약 치료는 통증을 줄이는 것뿐만 아니라 근육과 뼈를 강화하고 신경 재생에 도움을 주고 통증을 완화하는데 효과적”이라

고 설명한다.

전 원장은 또 “요추 추간판 탈출증은 단순히 통증이 있는 부위만을 보는 것이 아니라 척추 주변의 조직을 강화해 재발되지 않도록 치료해야 한다”면서 “일단 가장 우선할 것은 정확한 원인을 진단하고 그에 맞는 치료(양방, 한방)를 받는 것이 중요하다. 비수술적 치료는 근육, 인대, 뼈 등에 손상이 진행되며 환자들이 일상생활을 유지하면서 치료를 받을 수 있어 부담을 줄여줄 수 있다”고 소개한다.

●사후관리 치료만큼 중요

요추 추간판 탈출증은 치료 후에도 일상생활에서의 관리가 매우 중요하다. 잘못된 자세가 주요 원인인 경우가 많기에 한 자세를 오랜 시간 유지하기보다는 적절한 휴식을 취하고 자주 스트레칭을 해 허리에 부담이 가지 않도록 해야 한다. 근력 운동을 통해 허리의 힘을 강화해 재발을 방지하는 노력도 병행돼야 한다.

많은 환자들이 허리가 아파도 막연히 치료를 미루는 경우가 많다. 증상이 심해지고 난 이후에 수술을 고민하기보다는, 심해지기 전에 최대한 빠르게 근본적인 원인을 찾아 비수술적인 치료를 시도해보는 것도 고통을 줄이는 한 방법이다.

도움말=전의상 태영명가한의원 대표원장

노병하 기자 byeongha.no@jnilbo.com

조선대병원, 신종감염병 대응 개인보호구 착용 교육

감염병전문병원 의료대응체계 구축

조선대병원은 병원 2층 하중현홀에서 9월 한 달 동안 6차례에 걸쳐 개인보호구 착용 교육 실시했다.

이번 교육은 광주감염병지원단 이란, 전남감염병지원단 김미진 강사를 초빙해 감염병전문병원 중심의 의료대응체계 구축사업 실무협의체 의료기관 29명(10개 기관), 원내 신종감염병 대응 인력 174명을 대상으로 교육을 실시했다.

주요내용은 △개인보호구 일반적 사용 원칙 및 방법 △개인보호구 착용 방법 및 주의사항 △개인보호구 착용의 실습 등이다.



윤나라사업단장(조선대병원감염내과 교수)은 “신종감염병 대응에 따른 투입 인력의 역량을 강화해 위기 상황 시 중심적인 역할을 수행하는데 있어 조금의 미흡함도 없도록 하겠다”며 “앞으로도 관계 기관들과 지속적인 발전과 협력을 통해 지역민의 건강과 안전에 최선을 다하겠다”고 말했다.

노병하 기자

해피트리, 전남대치과병원에 발전후원금 기탁

김정주 대표, 총 3500만원 기부

봉사단체인 (사)사랑을 맺는 해피트리가 전남대학교치과병원에 발전후원금 500만원을 기탁했다.

24일 전남대치과병원에 따르면 지난 12일 오후 3시 병원 4층 회의실에서 황운찬 치과병원장, 김정주 사랑을 맺는 해피트리 대표를 비롯해 장훈상 장애인구강진료센터장(진료부장), 관리부장, 총무팀장 및 해피트리 직원 등 8명이 참석한 가운데 발전후원금 전달식을 개최했다.

김정주 대표는 최근까지 전남대병원과 화순전남대병원에 총 3000만원의 후원금을 전달했으며, 저소득층 환자를 위한 직



접기부 및 장학금 전달, 의료물품 지원 등을 이어오고 있다. 김 대표의 이번 후원금은 저소득층 장애인 환자의 구강 건강을 위해 사용될 예정이다.

김 대표는 “앞으로도 지역의료 발전을 위해 그리고 전남대치과병원에 힘이 될 수 있게 꾸준히 기부할 수 있도록 노력하겠다”고 말했다.

황운찬 병원장은 “지원예산에 비해 장애인 환자가 많은 상황에서 도움을 주셔서 감사하다”며 “전남대치과병원은 지역 거점병원으로 공공의료를 수호하기 위해 최선을 다하겠다”고 밝혔다.

한편, (사)사랑을 맺는 해피트리는 지역의 소외된 이웃을 돌보기 위해 지난 2018년 9월에 설립됐으며 지역밀착형 비영리 NGO단체로 꾸준한 기부활동을 해오고 있다.

노병하 기자



전남일보 구독
www.jnilbo.com

친환경 신재생 에너지 전문기업/전기공사업

태양광 발전소 분양·매매!!

- ✓ 100% 시공계약이행보증
- ✓ 분양, 시공, 인허가 토탈컨설팅!!
- ✓ 안정된 연금식 노후 보장
- ✓ 맞춤형 발전소 가능
- ✓ 투명하고 합리적인 분양가

태양광발전소 시공/유지/보수관리



광주광역시 광산구 진곡산단중앙로 274
TEL:062)714-3471 FAX:062)714-3472