

노인성 질환 ‘등 통증’ …바른자세·꾸준한 운동 도움

광주·전남 지역민 10명 중 1명은 어깨부터 고관절까지 ‘등 통증’ 을 느껴 진료를 받은 것으로 나타났다.

등 통증은 허리와 목 사이의 등 부위에 발생하는 통증으로, 신체의 퇴행성 변화와 밀접한 연관이 있어 나이가 들수록 발병률이 높아지는 대표적인 노인성 질환이다.

특히 바른 자세를 유지하고 꾸준한 운동을 하는 것이 예방의 최선책으로, 만성으로 이어질 경우 치료가 쉽지 않아 각별한 주의가 필요하다.

20일 국민건강보험공단에 따르면 최근 5년간(2017~2021년) 광주·전남지역에서 등 통증으로 진료받은 인원은 239만 6,629명(광주 79만 5,178명·전남 160만 1,451명)으로 집계됐다.

지난 2021년 기준 등 통증 진료 인원을 성별로 살펴보면 여성이 27만 550명으로 남성(20만

138명)에 비해 1.3배 많았다.

같은 기간 연령대별(전국 기준)로는 60대가 111만 5,710명(20.4%)으로 가장 많았고, 50대가 104만1,405명(19.1%), 40대가 84만 1,352명(15.4%) 등 순이었다.

등 통증은 흔히 디스크질환으로 생각하는 경우가 많지만, 척추뼈, 관절, 인대, 근육, 근막, 신경 등과 같은 여러 근골격계 구조물이 등 통증을 일으키는 원인이 된다.

이 외에도 심장, 신장, 췌장, 여성 생식기 등의 내부 장기들이 등 통증의 원인이 되기도 한다.

특히 통증이 등이나 골반, 엉덩이 등에 국한돼 있는 경우를 ‘축성 통증’ 이라고 하며 국소적인 원인 또는 내부 장기에 의한 증상일 가능성이 높다. 다리까지 뻗치는 방사통이 동반돼 있다면 신경의 압박이나 염증을 의심할 수 있다.

급성요통의 대부분은 시간이 지나면 회복되는 것으로 알려져 있지만, 만성통증은 다양한 치료법을 적용해도 쉽게 나아지지 않는 경향이 있다. 단순히 통증 외에도 삶의 질이 떨어지고 근무 의욕이 저하되며, 불면증과 우울, 스트레스와 같은 정신 질환이 동반될 수 있다. 그로 인한 경제적인 부담도 발생한다.

또한 단순 근골격계 문제를 넘어 다양한 내장의 문제가 등 통증을 일으키는 원인이 될 수 있



허리를 숙이는 동작은 피하는 것이 좋다.

또 등과 복근, 하지의 적절한 근력과 유연성을 유지하는 운동을 꾸준히 해주는 것도 예방에 도움이 된다.

국민건강보험 일산병원 재활의학과 이장우 교수는 “대부분의 등 통증은 신체의 퇴행성 변화와 밀접한 연관이 있다”며 “외상을 비롯해 유연성 부족, 근력 저하, 잘못된 자세, 반복적인 부하 등이 원인이 되는 경우가 많기 때문에 나이가 들수록 등통증이 발생할 가능성도 높아진다”고 설명했다. 이 교수는 이어 “복부에 힘을 주고 빠르게 걷는 유산소 운동 뿐만 아니라 아쿠아로빅도 좋은 운동법 중 하나이다”며 “금연, 체중 및 스트레스 관리 등과 같은 일반적인 건강 관리 또한 등 통증 예방에 도움이 된다”고 말했다.

/최환준 기자

전남대병원, ‘한국 최고의 병원’ 20위 선정

뉴스위크, 의료전문가 의견 반영

전남대학교병원이 미국 시사주간지 뉴스위크가 실시한 ‘2023 세계 최고 병원(2023 World’s Best Hospitals)’에서 국내 병원 중 20위로 선정됐다.

20일 전남대병원에 따르면 뉴스위크는 글로벌 조사기관인 스타티스타(Statista)와 함께 28개국 8만여명의 의료전문가들의 추천과 환자 만족도 등을 종합해 ‘2023 세계 최고 병원’ 명단을 인터넷 공식 사이트를 통해 발표했다.

평가 항목은 ▲28개국 8만여명의 의사·병원

관계자·보건전문가 온라인 설문조사(54%) ▲의료성과지표(29%) ▲환자 만족도 조사(14.5%) ▲환자 건강상태 자가평가(PROMs) 시행 여부(2.5%)로 구성됐다.

국내병원은 건강보험심사평가원에서 실시하는 중환자실, 급성질환, 암, 약제에 대한 적정성 평가와 의사, 간호사, 병원환경 등에 관한 환자 경험 평가가 반영됐다.

이번 평가결과 1위는 서울아산병원(96.80%)이 차지했다.

이어 삼성서울병원(94.52%), 서울대학교병원(92.99%), 세브란스병원(92.77%), 서울성

모병원(89.93%) 순으로 나타났다.

전남대병원은 평가 결과 78.54%의 점수를 받았으며, 뉴스위크가 선정한 국내 132개 병원 중 20위, 국립대병원 중에서는 세 번째로 높은 순위를 기록했다.

안영근 병원장은 “국내 최대 규모의 다병원(전남대병원, 화순전남대병원, 빛고을전남대병원, 전남대치과병원, 전남대어린이병원) 체제 속에서 전 세계가 인정하는 최고 병원으로 선정돼 매우 기쁘다”며 “앞으로도 환자들에게 수준 높은 진료를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다.

/최환준 기자



화순전남대병원은 최근 병원 5층 회의실에서 정용연 병원장과 김인영 진료처장을 비롯해 대한적십자사 광주전남지사 허정 회장, 김동수 사무처장 등이 참석한 가운데 ‘사회복지 지원 업무협약’을 체결했다.

/최환준 기자

화순전남대병원, 사회복지 지원사업 추진

적십자 광주전남지사와 협약

화순전남대병원이 대한적십자사 광주전남지사와 손잡고 의료사각지대에 놓인 취약계층 환자를 위한 사회복지 지원 사업을 추진한다.

화순전남대병원은 최근 병원 5층 회의실에서 정용연 병원장과 김인영 진료처장을 비롯해 대한적십자사 광주전남지사 허정 회장, 김동수 사

무처장 등이 참석한 가운데 ‘사회복지 지원 업무협약’ 체결식을 개최했다고 20일 밝혔다.

이번 협약에 따라 양 기관은 저소득 취약계층 환자의 경제적 지원을 통해 환자의 건강회복과 행복 실현을 위해 노력해 나가기로 했다.

또 헌혈 운동과 희망풍차 사업 등 사회공헌 활동을 비롯해 다양한 적십자 인도주의 사업에 적극적으로 협력하기로 했다.

/최환준 기자

시니어코스메디케어, 기술사업화 지원 수혜기업 모집

24일까지 홈페이지·우편 접수

전남대학교병원 시니어코스메디케어실증센터가 고부가가치 신개념 산업인 코스메디케어 육성을 위해 ‘2023년 시니어 코스메디케어 기술사업화 지원’ 수혜기업을 모집한다.

20일 전남대병원에 따르면 수혜기업 모집 지원은 오는 24일까지 시니어코스메디케어실증센터·(재)광주테크노파크 홈페이지나 우편을 통해 접수하면 된다.

모집 대상은 전국 소재 코스메디케어(화장품) 제조업 또는 책임 판매업으로 등록된 기업이다. 코스메디케어 산업은 화장품(Cosmetic), 의료(Medical), 미용기기(Care)를 합한 합성어로, 피부과학을 결합한 고기능성 화장품과 미용기기 제조, 뷰티 서비스를 융·복합한 고부가가치 신개념 산업이다.

특히 이번 수혜기업 지원은 지난 2020년부터



전남대병원은 최근 의생명연구원 1층 대회의실에서 2023년 시니어 코스메디케어 기술사업화 지원 통합 설명회를 개최했다.

/전남대병원 제공

광주시의 미래 성장 동력 산업의 토대 마련과 더불어 기업 유치·경쟁력 강화를 통해 지역 산업 활성화에 기여하고자 마련됐다.

지원 프로그램은 ▲유효성 평가 ▲시제품 제작 ▲사용성 평가 ▲공동마케팅 지원 등 총 9분

아이며, 지원 규모는 총 5억 5,350만원이다.

이를 위해 전남대병원을 비롯한 공동연구개발기관은 지원사업에 대한 상세 설명을 위해 지난 8일 의생명연구원 1층 대회의실에서 통합 설명회를 개최했다.

/최환준 기자

화순군립요양병원, 전남 첫 치매안심병원 지정

전남대학교병원이 수탁 운영하는 화순군립요양병원이 전남지역 최초로 보건복지부가 승인하는 치매안심병원으로 지정됐다.

20일 전남대병원에 따르면 치매안심병원은 정부의 ‘치매 국가 책임제’ 시행에 따라, 치매 환자의 전문(집중) 치료를 목적으로 인프라 구축을 지원한 공립요양병원 가운데 보건복지부가 시설과 장비, 인력 기준 등을 심의해 지정된다. 치매안심병원으로 지정받기 위해서는 병동 병상 수를 60병상 이내로 제한해야 한다.

또한 집중 치료를 위한 1인 병실과 전문적인

치료프로그램 및 상담을 받을 수 있는 시설도 갖춰야 한다.

화순군립요양병원은 지난 2019년 7월 치매안심 병동 기능보강공사를 진행해 치매 환자 전용 병동을 설치했다. 흡인기와 산소발생기가 설치된 병실, 비약물 치료 전용 프로그램실, 공용 거실, 상담실 등을 운영하는 등 적극적인 행보를 펼쳐왔다. 특히 다목적 프로그램실을 비롯해 일광욕과 산책을 위한 3층 정원, 뒷동산 산책이 가능한 휠체어 이동 가능 구름다리 등 최적의 치매 친화적 시설도 갖췄다.

/최환준 기자

아이부터 어른까지...
지역주민의
건강을 생각하는 병원

죽부센터
어깨/팔꿈치센터
척추센터
무릎센터
소아청소년과

수원센터럴병원
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수원로6 (신가동 1159)
대표전화 062) 950-9700

건강보험심사평가원
「수술의 예방적 항생제 사용평가」

최우수1등급 획득

동이병원

광주광역시 남구 대남대로 238
☎. 062_650_2500

조선대학교병원

**보건복지부·국가금연지원센터 지정
광주금연지원센터**

아간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365
전화 222-9030(금연성공)

SANGMU SU DENTAL CLINIC

상무수치과의원
SANGMU SU DENTAL CLINIC

- 명품 임플란트, 보톡스, 턱관절 전문의
- 사랑니 발치 전문의
- 레이저 무통 수술

광주광역시 서구 마북역개로 91
DY빌딩 2층, 상무역 1번 출구
상담전화 : 062) 371-4028, 5028

www.kshosp.com

KS+ KS병원

수원 신도심에서
최고의 의료 서비스와
쾌적한 환경으로
Green Hospital을
지향합니다

광주광역시 광산구 수원동 양버들로 220
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

건강을 책임지는 병원

정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.