

건강 칼럼

허리 통증 일으키는 척추관협착증, 허리디스크와 차이는?

허리 통증과 함께 다양한 신경학적 이상 증상을 일으키는 대표적인 질환에는 허리디스크가 있다. 이에 많은 이들이 허리에서 통증이 발생하면 허리디스크로 생각하기 쉽지만, 이외에도 허리 통증을 일으키는 질환은 다양하므로 정확한 진단을 받는 것이 중요하다.

대표적인 질환에는 '척추관 협착증'이 있다. 척추관 협착증은 척추에 터널처럼 나 있는 파이프 구조의 척추관이 좁아진 질환을 말한다.

척추관은 상하로 연결된 척추골에 난 구멍들끼리 이어져 형성된 신경 통로로, 뇌에서부터 경추(목뼈), 흉추(등뼈), 요추부(허리), 하지(엉덩이, 다리, 발)까지 이어지는 신경이 지나가는 터널 역할을 한다.

이에 척추관이 좁아지면 이 공간을 지나가는 신경들이 눌리면서 허리, 다리 등에 다양한 신경학적 이상 증상을 일으키게 된다.

태어날 때부터 척추관이 좁게 형성된 선천성 협착증이 있으나, 대다수는 후천적인 퇴행성 변화



함 의 승

김포 연세대병원 원 신경외과 전문의 원장

로 인해 증상을 유발한다. 후천성 척추관 협착증으로 인한 허리 통증은 인대, 뼈, 관절 등이 비대해지거나 자라 나와 척추관을 좁아지게 만들어 신경을 누름으로써 유발된다. 반면, 척추관 협착증과 혼동하기 쉬운 허리디스크는 젤리와 같은 디스크 물질이 제자리를 이탈해 신경을 눌러 통증을 유발한다는 점에서 차이가 난다.

또한, 디스크는 갑작스럽게 증상이 유발될 수 있지만, 척추관 협착증은 증상이 서서히 진행되면서 악화하는 경향을 보이는 것도 차이점이다. 이외에도 척추관 협착증이 허리디스크와 구분되는 증상에는 신경인성 간헐적 파행에 따른 보행 장애, 다리 저

림, 넓은 범위의 감각 소실 및 저린감과 같은 감각 이상 증상 등이 있고 더 넓은 범위의 감각 이상과 저린감을 호소할 수 있다. 퇴행성 변화로 인해 발생하는 만큼 대부분 50대 이상에서 증상이 유발된다.

척추관 협착증은 환자의 증상을 토대로 신경학적 검사를 진행하여 진단한다. 신경인성 간헐적 파행을 확인하는 진찰을 선행해, 질환이 의심될 경우 X-ray 촬영을 통해 척추의 불안정성, 관절염, 변형 등을 확인한다. 다만, X-ray 검사만으로는 신경이 얼마나 눌렸는지 파악하기 힘들어, CT 또는 MRI와 같은 정밀 검사를 시행해 최종 진단할 수 있다.

치료는 운동 치료, 물리치료, 보조기 착용, 약물치료, 주사치료 등의 보존적 치료를 선행하며, 여러 차례 보존적 치료에도 증상이 완화하지 않는다면 수술적 치료를 진행할 수 있다. 이외에도 ▷일상생활이 어려울 정도로 통증이 심한 경우 ▷보행 장애가 있는 경우 ▷마비, 대소변 장애가 발생한 경우 등에도 수술을 고려할 수 있다. 척추관 협착증 수술에는 신경 압박을 완화해 증상을 해소하는 수술, 척추 유합술(감압술에 따라 불안정해진 척추를 금속 내고정술, 골 이식 등을 이용해 안정된 척추로 만드는 수술) 등이 있다.

해당 질환은 급격히 증상이 악화하거나 기능이 저하되는 경우가 드물어, 발병 시 반드시 수술을 해야 하는 것은 아니다. 하지만 일상을 방해하는 통증이 있다면 가급적 이른 시일 내에 치료를 시작하는 것이 여후에 좋다. 척추관 협착증 증상이 있다면 평소 체중 조절이 필요하며, 좌식 생활이나 과한 운동을 피하고 적절한 운동을 해 주는 것이 도움이 된다.

사설

광주 5·18 민주화운동 첫 보도기사

1980년 광주 5·18 민주화운동 현장을 직접 취재해 전 세계에 알린 테리 앤더슨 전 AP통신 특파원이 지난 4월 미국 뉴욕주 그린우드레이크 자택에서 향년 76세로 별세했다.

그는 고등학교를 졸업한 뒤 해병대에 입대해 베트남 전쟁에 투입됐다. 귀국 후 아이오와 주립대에서 언론학과 정치과학을 복수 전공한 뒤 AP통신에 입사했다.

고인은 1980년 5월 22일~27일 광주에서 계엄군의 무자비한 소총과 총검 진압 및 광주 시민들의 힘겨운 저항 실상을 보도했다.

'광주 폭동'이라는 전두환 정권 발표와 정반대의 사실이 상세히 기록되어 있다.

그는 전남도청이 내려다보이는 호텔 방에서 사진을 찍다가 계엄군의 경고 사격을 받기도 했다. 그는 시내를 돌면서 하루에만 100여구 시체를 직접 세었다.

광주 취재 이후 AP통신 중동

담당 특파원으로서 레바논과 이스라엘 전쟁 취재차 레바논 베이루트에 머물렀다. 1985년 3월 함께 테니스를 친 AP통신 사진기자를 차로 집에 데려다 주던 길에 헤즈볼라에 납치됐다.

그는 구금 기간 벽에 사슬로 묶인 채 구타당했다. 살해 위협도 받았으며 오랜 기간 독방에서 지내야 했다.

그는 오직 가톨릭 신앙만이 목숨을 앗아가는 것을 막았다고 말했다.

고인은 1991년 12월 석방됐지만 외상 후 스트레스 장애로 오랜 기간 더 고통 받았다. 그는 '이란 정부가 그의 납치 배후에 있었다'는 법원 판결에 따라 이란 동결 자금 수백만 달러를 보상으로 받았다.

그러나 투자 실패로 대부분 보상을 잃었고 2009년 파산 신청하기도 했다. 그는 미국 플로리다 대학에서 언론학을 가르치다가 2015년 은퇴한 뒤 여생을 보냈다.

전세사기 여파가 심각하다

전세 사기 여파에 서민의 '주거 사다리' 역할을 해온 빌라 생태계가 무너지고 있다. 수천만 원에 달하는 전세 보증금을 돌려받지 못 할 수 있다는 공포에 빌라에 전세로 들어가겠다는 사람이 크게 줄고 있는 것이다.

수요가 줄자 건설사들도 빌라 짓는 일을 멈췄다. '신속 인허가'로 대표되는 규제 완화 정책의 효과도 아파트에만 집중되고 있다.

빌라를 중심으로 공급하던 중소·전문건설사가 연세 도산하는 등 업계에도 타격이 가해지고 있다.

비아파트 통계를 전체 주택에서 아파트를 제외한 다세대·다가구·연립·단독 주택을 모두 포함하는데 대부분은 빌라다. 비아파트 인허가·입주·착공 감소는 빌라의 공급이 사실상 중단된 때문이다.

아파트와 비아파트 모두 공급이 부진해지자 정부는 지난해 9월 '주택 공급 활성화 방안'을 발표했다. 주택 건설 장애

요인 중 하나로 꼽히는 인허가 절차를 신속하게 진행한다는 내용도 방안에 담겼다.

그러나 인허가 규제 완화 효과도 아파트에서만 나타나고 있다. 전세 사기 공포가 가시지 않은 데다 고급리 여파까지 더해졌다. 세입자들은 빌라 전세 대신 월세를 선택하는 추세다.

특히 지방은 빌라의 월세 선호 현상이 두드러졌다. 지방의 2월 비아파트 전·월세 거래 중 77.5%가 월세였다. 비아파트 기피 현상의 여파는 건설업계에도 미치고 있다.

비아파트를 중심으로 공급하던 중소·중견 건설사와 전문건설사의 부도가 잇따르고 있다. 지난해 1년간 21개의 전문건설사가 부도를 신고했다. 빌라는 사회초년생, 신혼부부 등 청년층이 전세로 많이 거주한다.

목돈을 모아 아파트로 '상향 이동' 하는 사다리 역할을 하므로 대부분 수요가 일차에 집중돼 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

개표 지켜보며 환호하는 인도 여권 지지자들



4일(현지시각) 인도 뉴델리에서 여권 지지자들이 총선 개표를 지켜보면서 환호하고 있다. 인도는 6억4,200만여 명이 지난 6주간 치른 인도 총선 투표의 개표를 시작했다.

샌프란시스코 건물 로비서 구호 외치는 친팔 시위대



3일(현지시각) 미 캘리포니아주 샌프란시스코 시내의 이스라엘 영사관 입구 건물 로비를 점거한 친팔레스타인 시위 참가자가 구호를 외치고 있다. 시위대는 현관 문에 이스라엘에 전쟁을 끝내라고 요구하는 구호 등을 붙여 놓고 농성을 벌였다. 샌프란시스코 경찰은 해산 요구에 응하지 않은 친팔레스타인 시위대를 체포했다고 밝혔다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

