

건강 칼럼

노년층 건강 위협하는 ‘척추압박골절’, 증상과 치료법은?

2025년 초고령 사회 진입을 앞둔 대한민국에서 척추압박골절은 노년층 건강을 위협하는 주요 질환으로 부상하고 있다. 건강보험심사평가원의 최신 자료에 따르면, 척추압박골절로 의료기관을 찾은 환자 수는 2021년 13만 9,976명에서 지속적으로 증가해 2025년에는 약 17만명에 이를 것으로 예상된다. 특히 50대 이상 여성 환자가 전체의 92%를 차지하고 있어, 고령 여성의 건강관리가 시급한 과제로 대두되고 있다. 그중에서도 골다공증 환자의 경우 재골절 발생 확률이 2~10배 증가한다는 점을 고려할 때, 척추압박골절의 예방과 관리가 더욱 중요해지고 있다. 척추압박골절은 척추뼈의 앞부분이 눌리는 힘(압박력)으로 인해 골절되는 상태를 말한다. 주로 흉추와 요추 부위에서 발생하며, 척추뼈가 췌기 모양으로 찌그러지는 특징을 보인다. 골다공증 환자에게 흔히 나타나며, 척추의 앞부분인 전주에만 손상이 집중되고 중간이나

뒤쪽에는 손상이 없는 경우가 일반적이다. 원인은 주로 골다공증으로 인해 뼈가 약해진 상태에서 발생한다. 가벼운 충격이나 일상적인 활동 중에도 골절이 생길 수 있으며, 심한 경우 높은 곳에서 낙상, 교통사고, 또는 외부의 강한 충격에 의해 발생하기도 한다. 또한 척추로 전이된 암으로 인해 뼈가 약해졌을 때도 위험이 높아진다. 노년층, 폐경 후 여성, 그리고 골다공증 환자들이 주요 위험군에 속한다. 척추골절의 증상은 다양하게 나타날 수 있다. 가장 흔한 증

상으로는 골절 부위의 갑작스럽고 심한 통증이 대표적이다. 허리를 움직이거나 기침, 재채기, 또는 등을 두드릴 때 통증이 심해질 수 있다. 다리 저림이나 마비 같은 신경학적 증상은 드물며, 여러 척추뼈가 골절될 경우 등이 굽는 척추후만증이 나타날 수 있다. 골다공증으로 인한 경우 통증이나 증상이 없을 수도 있으며, 시간이 지나면서 키가 줄어들거나 자세가 변형될 수 있다. 척추압박골절은 X-ray와 MRI 검사를 통해 진단할 수 있으며, 증상이 심하지 않다면 보조기 착용과 함께 약물 요법 및 주사 치료 등의 보존적 치료를 통해

증상을 개선할 수 있다. 그러나 골절 이후 2주가 지나도 통증이 지속되거나 고령일 경우 시술적, 수술적 치료가 필요할 수 있다. 대표적인 치료법으로는 경피적 척추성형술이 있다. 경피적 척추체 시멘트 성형술은 5mm 이하로 피부를 절개한 뒤 주사바늘을 척추뼈에 삽입해 의료용 골 시멘트를 주입하는 치료법이다. 이는 불안정한 척추뼈를 안정적으로 지지하고 통증을 개선해주는 치료법으로, 10분 이내의 짧고 간단한 시술이며 부분마취로도 진행이 가능하다. 또한 치료 후 재발 방지를 위해서는 종합적인 관리가 필수적이다. 칼슘과 비타민 D가 풍부한 식단을 섭취하고, 전문가의 지도하에 규칙적인 재활 운동을 통해 척추와 주변 근육을 강화해야 한다. 이와 함께 올바른 자세 유지와 정기적인 의료 상담을 통해 척추 상태를 모니터링하고, 체중 관리, 금연, 절주 등의 생활 습관 개선도 중요하다.



신 인 기
청주 프라이병원 원장

사진으로 보는 지구촌 소식

그린란드 아이들 “집 밖이 아이스하키장”



16일(현지 시간) 그린란드 누크의 방판에서 어린이들이 아이스하키를 즐기고 있다.

TV 토론하는 독일 총리 후보들



16일(현지 시간) 독일 베를린에서 열린 독일 연방의회 선거 총리 후보자들이 TV 토론을 하고 있다. 왼쪽부터 사회민주당(SPD) 올라프 숄츠 총리, 녹색당 로버트 하벥 부총리, 프리드리히 메르츠 기독교민주당(CDU) 대표, 알리세 바이엘 대안당(AfD) 대표. 독일 연방의회 선거는 오는 23일 열린다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

농업도 저탄소 바람

기후변화가 갈수록 심해지면서 지방적으로 화석연료 사용을 줄이려는 농가가 늘고 있다. 이른바 ‘저탄소 농업’이다. 장기적으로 온실가스를 줄이고 경영비용을 절감할 수 있을지 주목된다. 위스키를 제조하는 스코틀랜드의 한 농장은 화석연료 사용을 줄이기 위해 전력의 70퍼센트를 재생에너지인 풍력으로 충당하고 있다. 위스키 원료 역시 화학비료를 쓰지 않기 위해 일반 곡류 대신 완두콩을 선택했다. 이런 노력을 인정받아 지난해 스코틀랜드 정부로부터 업계 최초로 친환경 혁신상을 받았고 판매도 증가하고 있다. 결과적으로 상업적인 이점도 얻게 됐다. 최근 우리나라에서도 화석연료 사용과 온실가스를 줄이는 ‘저탄소 농업’ 바람이 불고 있다. 농림축산식품부가 유기농이나 친환경 인증처럼 저탄소 농산물 인증제를 도입했기 때문이다.

화학비료 사용을 줄이거나 지열 등의 재생에너지 활용, 탄소를 포집·저장할 수 농법 등을 쓰면 평가를 통해 인증을 받을 수 있다. 소비자들과 유통업체가 환경을 고려한 농산물을 선호하면서 앞으로 대세로도 자리 잡을 전망이다. 농민들은 “현재는 우대 같은 것은 없습니다. 그런데 앞으로는 그렇게 변화될 것이라 믿습니다. 한발 한발 가는 것이 결국 거대한 물결을 이룰 거라 믿는다.”고 말한다. 현재 1만 1천여 농가가 참여하고 있는 가운데, 정부는 장기적으로 15배 이상 늘릴 계획이다. 2030년도 GAP(농산물우수관리 제도)나 친환경 인증 농가 수 15만 호를 목표로 삼고 있다. 저탄소 농업은 지구촌 기후 변화에 대응해 차츰 확산하고 있다. 온실가스 감축과 경영비 절감, 건강한 먹거리 생산이라는 1석 3조 효과를 이루기 바란다.

가정연합 2만명 세계연합예배

세계 평화통일가정연합이 을사년 새해를 맞아 신통일한국과 세계평화를 염원하기 위해 지난 2일 경기도 가평 청심평화월드센터에서 ‘천원공 승리입궁 세계연합예배’를 가졌다. 이번 세계연합예배는 대한민국 국민이 한민족 공동체로서 합심해 국내외 불안한 정세로 인한 혼란과 갈등을 딛고 일어설기 위해 열렸다. 예배에는 국내외 신도 등 2만여 명이 참석했다. 이날 UPA 10기 입관식에서는 생도 29명이 3년간의 교육훈련 과정을 마치고 청년 특사로 임관했다. UPA는 천일국 지도자 양성기관이다. 청년특사들은 전 세계 선교 현장에 파송되어 사명을 수행할 예정이다. 세계연합예배 이후에는 ‘천일국 찬양 페스티벌’이 열렸다. 전 세계 대륙을 대표한 한국과 미국, 일본, 유럽, 남미, 아시아, 아프리카 등 9개 팀이 참가했다.

대상은 경연곡 ‘Brillara’를 찬양한 ‘신남미 Luz Alma Vida’팀이 수상했다. 이에 앞서 2025 신한국 청년총회 중 다문화 청년 드림콘서트도 열렸다. 국내 500만 다문화 가정 청년들이 소외되지 않고 자랑스러운 한국인으로 살아갈 수 있도록 격려하기 위해 마련된 행사로, 20개 팀이 문화 경연을 펼쳤다. 축복가정은 참부모님과 하나 되어 천원공 입관식에 동참하는 선민 축복가정, 창조주 하늘부모님을 실체로 모시는 천일국 백성, 선민으로서 책임을 다하는 천일국의 참자녀가 되자고 다짐했다. 가정연합은 천치인참부모님 성탄기념 천일국 경배기념식, 특별성지순례, 2025 신탁건 2기 출발수련 및 출정식, 2025 신한국 청년총회, 2025 신한국 성화총회, 효정전보 특별대역사 등 다채로운 행사를 진행할 예정이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일