

요통환자 발생률 30~20대 가장 높아

코간판 탈출증 및 요통 환자의 주요 발병 연령층은 30대와 20대에서 가장 높았고 발병 부위는 요추 4번과 5번 사이의 디스크 탈출이 52.8%를, 다음으로 요추 5번과 천추 1번 사이가 31.7%를 차지한 것으로 나타났다.

이 같은 사실은 우신향 병원 학술분과위원회가 98년 5월부터 8월까지 디스크와 요통으로 내원한 842명의 환자를 대상으로 실시한 설문조사 결과에서 밝혀졌다.

특히 94년부터 98년까지 4년간의 환자 연령별 통계에서는 30대가 22.4%, 20대에서 21.2%, 40대 20.0%, 50대 20.0%, 60대 13.4%로 나타나 활동량이 많은 20대와 30대 연령층(전체 43.6%)의 발생비율이 비교적 높았다.

직업 별로는 주부가 30.6%, 상업 14.6%, 사무직 13.9% 등이었는데 이는 주부들의 허리 굽히기(세탁 및 청소)나 서있는 자세(조리 및 설거지)에 의한 허리근육의 약화가 주원인이었으며 상업직의 경우는 과도한 사회활동과 운전 등의 요인에 의해 발

생됐다.

이들 대상 환자 중 통증이나 불편함을 느끼고 가장 먼저 찾았던 의료기관은 병원급이 36.4%, 한의원 19.1%, 의원 14.2%, 침술원 10.3%, 종합병원 7.4%, 대학병원 4.6%, 약국 4.5%, 무도관 0.8% 순이었다.

발병원인에서는 '물건을 들다'가 19.3%, '허리를 굽히다' 10.7%, '운동' 8.5%, '타박상' 6.3%, '허리가 비틀러서' 4.5%, '산 후부터' 4.0%였으며 이중 '원인불명'도 38.1%나 차지했는데 그 이유는 허리에 반복적으로 전달되는 사소한 충격이나 잘못된 자세, 선천적인 허리 약함 등에 기인하는 것으로 분석됐다.

주로 통증이 나타나는 부위(복수 응답)로는 요통 및 허리 디스크환자의 경우 허리(39.9%)와 다리(29.2%)에서 집중적으로 높게 나타났으며 다음으로 무릎이 8.6%, 목 6.5%, 어깨 5.3%, 팔 3.5%, 팔꿈치 1.6% 등의 순이었다.

발병부위에서는 요추 4~5번 사이의 디스크 탈출이 52.8%, 요추 5번~천추 1번이 31.7%, 요추 3~4번 12.5%, 요추 2~3번 2.2%, 요추 1~2번 0.7%,

천추 1~2번 0.1% 등이었다.

“당신은 비만 체형 아 니십니까?”

아주대병원 한국인 체형에 맞는 새 기준 마련

인국인의 체형에 맞는 새 비만 기준이 마련됐다.

아주대병원 비만클리닉 김상만, 이득주 교수팀은 비만학회와 공동으로 이 병원을 방문한 1만5천145명(남 7천468명, 여 7천 677명)을 대상으로 한국인의 비만기준을 측정, 세계 비만연구특별위원회에 보고했다.

김교수 등에 따르면 체중을 신장(m단위)의 제곱으로 나눈 체질량 지수가 29kg/m² 이상, 허리둘레를 엉덩이둘레로 나눈 허리엉덩이 둘레비가 여자 0.83 이상, 남자는 0.91이상이면 비만에 속한다.

연구팀은 또 허리둘레만으로 알 수 있는 비만기준 수치를 제시하면서 여자 78cm(30.7인치), 남자 91.3cm(35.9인치) 이상이면 자신의 체형을 복부비만으로 판단해도 된다고 설명했다.

그 동안 국내에서는 비만기준 체질량 지수를 30

kg/m²으로 설정한 미국 뉴욕 메트로폴리탄 생명보험 회사의 비만지표를 사용해 왔다.

특히 그 동안 복부비만을 나타내는 허리 엉덩이 둘레비가 여자 0.9 이상, 남자 1.0으로 적용돼 왔으나 김교수 등은 서양인보다 엉덩이가 작은 한국인의 체형에 따라 여자 0.83 이상, 남자 0.91 이상을 적용했다.

김교수는 또 체질량 지수에 있어 한국인의 이상형은 18~23kg/m², 과체중은 23~28.9kg/m²이고, 허리둘레의 이상형은 남자 80~88cm(31.5~34.6인치), 여자 67~73cm(26.4~28.7인치)으로 측정됐다고 밝혔다.

이 같은 기준에 따라 병원 방문자 1만5천145명을 분류한 결과 과체중은 남자 18.9%, 여자 21.4%로 여자가 다소 많은 것으로 나타났고 비만체형은 남자 6.1%, 여자 5.9%로 남자가 약간 많았다.

김교수는 “그 동안 서구인 체형의 비만기준을 적용해오는 바람에 비만 측정엔 문제점이 많았다”면서 “과체중은 비만으로 전환될 확률이 높기 때문에 약물치료를 제외한 식이, 운동, 행동요법 치료를 통해 치료해야 한다”고 권고했다. **72**