

만성요통



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과대학 외래교수, 中國 제1군의대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한 추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

■ 만성요통, 무심코 지나치면 큰코 다칠 수 있다.

인간은 척추동물이라고 한다. 그만큼 척추의 중요성을 강조한 말이다. 또한 직립보행을 하는 동물 중에서도 인간만큼 질병에 대해 민감한 반응을 보이는 동물은 없을 것이다.

흔히 사람을 만물의 영장이라고 한다. 지혜가 있기 때문에 질병을 치료하고 해야 할 일을 스스로 찾아 행하는 능력을 가지고 있는 것. 그러나 지혜롭기 때문에 오히려 스스로 바보가 되는 경우도 많다. 아픔을 참아가면서도 가야 할 곳은 꼭 가고, 만나야 할 사람은 꼭 만

나고, 먹어야 할 것은 꼭 먹고 마시는 우둔함이 있는 것이다.

동물은 몸이 아프면 하던 일을 계속하지 않고 일단 자신의 병부터 고치려 한다. 토끼는 설사를 두려워하기 때문에 절대로 젖은 풀을 먹지 않고, 침팬지는 열이 나면 먹는 것을 중단하고 약초잎을 먹는데, 약초잎이 쓰고 맵기 때문에 얼른 삼켜 버린다. 우선 자신의 병부터 고치고 보자는 것이다.

■ 만성적인 통증의 위험성

생활이 바쁜 것도 사실이지만 아픈 것이 만성이 되어 체념하며 사는 사람도 많은 것 같다. 그중에서도 특히 만성요통이라면 ‘그까짓 허리짘이여’ 하면서 대수롭지 않게 생각하고, 아프면 허리를 조금 주물러 주면서 방관하는 일도 많다. 요통으로 고생하는 사람들의 대부분은 만성으로, 어떤 때는 아팠다가 어떤 때는 안 아프기 때문에 그럭저럭 넘어가는 경우가 많은 것이다. 또한 체력이 강할 때는 안 아프다가도 체력이 떨어지거나 다른 병으로 몸이 쇠약해질 땐 덩달아 허리가 아프게 되는 경우도 많다.

일반요통은 검사를 해도 나타나는 것이 없기 때문에 방관하기가 쉽다. 그래서 일단 허리 근육이 허약해져서 추간판이 옆으로 밀려나오는 디스크의 증상이 나타날 때에야 비로소 심각성을 깨닫고 몇 개월씩 물리치료를 받아가면서 괴로워하기 일쑤인 것이다.

일반엑스레이 검사에서 미세한 디스크는 잘 안 나타나므로 특수조영술과 특수촬영으로 확진을 한 후에야 결국 척추 수술을 하여 귀중한 자신의 일부분을 잘라

머리는 결과를 초래하게 된다.그런 후에는 허리에 무리한 부담을 주지 않기 위해서 평생 신경을 쓰며 살게 되거나, 하늘의 뜻이려니 하고 체념을 하며 사는 경우가 많다.

치아도 항상 깨끗하게 관리하고 잘 보전하면 상하지 않고 오래가듯이 자신의 몸을 자주 관찰하여 부족한 부분을 보충하여 나가야 할 것이다.

■ 요통 증세의 원인 - 신허요통

한방 의학에서는 요통을 크게 10가지로 나누어 진단을 한다.기질적으로 조직에 이상을 가지고 온 요통 이외에도 허약해진 신경 근육 때문에 기능적인 이상으로 나타나는 요통 증세의 원인을 정확하게 구분하여 근본 치료를 목적으로 하는 것이다.신허요통, 담음요통, 식적요통, 좌섬요통, 어혈요통, 풍요통, 한요통, 습요통, 습열요통, 기요통 등 열가지의 요통은 나름대로의 특징이 있고 그 특징에 따라 원인 치료를 하게 된다.

이 중에서도 '신허요통' 과 디스크에 관하여 이야기 하고자 한다. 신허요통이란 허리의 근육과 신경근이 허약해져 척추 뼈를 둘러싸고 있는 골막 조직들의 영양 상태가 충실하지 못해 생기는 요통을 말한다. 근육과 신경근들은 일정한 에너지를 충분히 보급받아야 한다. '하초' 라고 하는 기관에서 우리 몸의 음과 양의 밸런스를 꼭 맞게 조절하여 보급해 주는 기능을 하고 있는데 만일 이러한 기능이 어느 한 쪽 편만 왕성하게 작용하고 반대편을 무시해 버리면 형평의 원칙에 어긋나 결국은 모두 거부 반응을 나타내게 된다.그것이 바로 통증이다.

아프다는 것은 반드시 어떤 원인이 있기 때문에 아픈 것이다. 말을 못하는 아이가 우는 것은 배가 고파서 울 수도 있고 오줌을 싸서 축축하여 울 수도 있다. 이때 원인만 제거해 주면 울음이 즉시로 그치는 것을 볼 수 있을 것이다.이처럼 울음이 일종의 본능적 언어수단

이듯 우리 몸 안에서 일어나는 통증도 일종의 언어수단이다. 육체적으로 이상이 있는 부위에 통증을 나타내게 해서 원인을 찾아 제거해 달라고 하는 신호 반응이다.그렇기 때문에 신호를 무시한 채 통증만 진통시키는 진통제의 과용은 결국 육체적 언어를 무시하는 눈가림일 수밖에 없는 꼴이 될 것이다.

문의 :자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)

《허리건강에 좋은 음식》

염분이나 단백질의 지나친 섭취는 칼슘을 빠져나가게 하므로 적당량만 섭취하고 두부, 콩 등의 식물성으로 단백질을 섭취하는 것이 좋다.

- 유제품 : 우유, 치즈, 요구르트
- 채소류 : 푸른잎 채소, 검은콩, 두부
- 해산물 : 멸치, 미역, 파래, 김, 새우, 굴, 미꾸라지
- 육 류 : 소고기, 사골(사골국)

《허리건강에 좋지 않은 식습관》

- 밥을 빨리 먹는 습관
갑자기 많은 양이 들어가면 소화기계 장기들이 늘어나 척추전반을 악화시킨다.
- 과도한 칼로리 섭취
살이 쪼면 배가 나와 허리가 과신전되고 몸이 무거워 허리에 부담이 가므로 허리가 아프다.
- 탄산음료 및 커피 중독
칼슘을 빠져나가게 하는 원인을 제공하여 퇴행성을 촉진시켜 퇴행성 디스크를 유발시킨다.
- 과도한 음주
칼슘을 빠져나가게 하고 근육이 풀려 디스크나 인대, 근육 등이 손상받기 쉬운 상태가 된다.
- 흡연
일산화탄소가 혈관을 손상시켜 척추의 혈액순환을 방해하기 때문에 디스크를 변성시키고, 뼈의 칼슘과 무기질이 감소되어 척추의 퇴행성을 촉진시킨다.