



퇴행성 척추질환



신준식 박사

“내 몸도 고물이 다 됐어...” 라고 느끼는 것은 아마 팔다리나 뼈 마디마디가 쭈실 때일 것이다. 노화라고 하면 보통 30~40대부터 시작 된다고 생각하기 쉽지만 일반적인 노화는 거의 20대 초반에 시작되는데, 우리 몸의 골격을 이루고 있는 뼈의 노화도 성장이 끝나는 20~25세를 고비로 시작된다. 이때가 되면 뼈의 무게가 남자는 해마다 0.3%씩, 여자는 3%씩 감소하여 노화의 길로 들어서게 되는데 노화하는 속도는 개인별로 섭취하는 음식이나 생활 습관에 따라서 달라진다.

뼈의 노화를 촉진하는 원인은 수직 압박, 비틀림 압박 등의 외부 자극 등으로 인한 디스크나 관절에의 충격, 다리를 꼬고 앉는다든지 비스듬히 앉는다든지 하는 좋지 못한 자세들로 인한 척추의 비틀림, 잘못된 식습관 등을 들 수 있다.

뼈의 수명은 2년으로 재생과 소멸을 반복한다. 새로운 뼈로 재생되는 속도가 소실되는 속도보다 빠르고 뼈를 튼튼하게 유지하는 요소가 많으면 나이가 들어도 꼳꼳하게 살 수 있지만 반대로 그렇지 못할 경우에는 젊은 나이에 퇴행성 질환으로 고생하는 경우를 종종 볼 수 있다.

뼈가 노화되어 만성 요통, 디스크, 관절염 등의 증상이 나타나는 것을 퇴행성 질환이라고 하는데, 퇴행화는 개인차가 있지만 남녀 모두 40대 이후부터 진행되기 시작한다. 즉 갱년기 이후 호르몬의 불균형 상태가 나타나면 혈액이 부족해지게 되고, 혈액이 부족해지면 근육을 통하여 뼈에 영양분을 충분히 공급할 수 없으므로 근육과 뼈의 정상 활동이 이루어지지 않아 퇴화되어 가는 것이다.

퇴행화가 진행되면 뼈와 근육, 연조직 등이 모두 노화하여 연약해지고 허약해지게 되어 염증이 생기기 때문에 조금만 무리해서 일을 하거나 오래 걸거나 서 있으면 뼈와 근육 관절들이 시큰거리고 아픈 만성 통증들이 나타나게 된다. 또한 심하면 뼈에서 칼슘이 심하게 빠져나가 뼈에 구멍이 숭숭 뚫리는 골다공증까지 초래하기도 한다.

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장
약력 경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문외과대학 외래교수, 中國 제1군외대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인외과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한 항노화학회 회장, 경원대학교 한의학과 외래교수, 경희대학교 한의학과학연구원 수석연구원 역임

대표적인 퇴행성 질환인 퇴행성 디스크 및 관절은 뼈가 노화되고 디스크가 노화되어 찌그러들고 변형되면서 일어난다. 디스크가 노화되면 수분이 빠져나가 점점 얇아지고 뼈에서도 '골극'이라는 쓸데없는 뼈가 자라나 주위 조직에 염증을 일으키고 신경을 압박, 통증을 유발시킨다.


일반적인 디스크 등 척추 질환의 한방 치료로는 척추를 교정해 주는 추나요법이 있다. 추나요법은 척추 이상에 대한 근원적인 치료로써 비뚤어진 척추뼈를 바로 맞추는 교정요법과 부은 디스크를 가라앉혀 주고 인대와 근육을 튼튼하게 해주어 척추를 잡아주는 힘을 강화시켜 주는 추나 약물요법이 있다.

보통 교정요법과 약물요법을 병행하지만, 퇴행성 질환이 있을 경우에는 우선 뼈의 노화를 막고 칼슘을 보충해 주어 튼튼하게 해주는 약물요법이 주가 된다.

약물요법으로 녹각과 녹용을 함께 고아 만든 용각교탕이나 양근탕 등 교질 섬유가 많은 약을 복용하면 뼈와 근육에 칼슘을 보충해 주고 주위 조직의 염증을 가라앉히며 몸 또한 함께 보해주는 치료도 된다. 이러한 약은 퇴행성 질환이나 골다공증 등 퇴행성에 탁월한 효과가 있다. 또한 보음제로써 호르몬을 만들어 주는 가미육미지황탕 등으로 근육을 자양해 주는 것이 좋다.

환자중에는 “나는 왜 약만 먹으라고 합니까? 교정도 같이 받으면 좋을 텐데...”라고 하시는 분들도 종종 있다. 그것은 일단 퇴행성이 되면 뼈에서 칼슘이 많이 빠져나가 약해져 있는 상태이므로 무리하게 척추 교정을 하면 뼈가 손상받을 수 있기 때문이다. 그러므로 교정 치료보다는 추나 약물요법만을 하는 것이 더욱 효과적이며, 교정을 하더라도 퇴행성이 심하지 않은 경우에만, 약하게 뼈와 뼈사이를 늘려주는 추나 치료를 해서 납작해진 디스크를 늘려 주어 기혈의 순환을 돕고 뼈와 뼈 사이의 충격을 줄여 주어야 한다. 젊은 사람의 경우도 일단 퇴행성이 되면 치료보다는 약으로 퇴행성이 진행되는 속도를 줄이는 것이 현명하다.

또한 퇴행성 질환은 오랜 시일에 걸쳐 발생한 만성질환이기 때문에 단시일내에 치료 효과를 기대하기란 어렵다. 하지만 꾸준히 약을 복용하면 통증과 염증을 없앨 수 있으며 퇴행화되는 속도도 점차 줄일 수 있기 때문에 인내심을 가지고 지속적인 치료를 받아야 한다.

뼈를 튼튼하게 하는 민간요법으로 녹용이나 녹각을 이용하는 방법이 있다. 녹각 각을 한 근 또는 녹용과 녹각을 함께 섞은 것에 물 20사발을 붓고 약 10시간 동안 은근한 불에 고아 2사발 정도로 줄어들면 목 같은 상태가 된다. 녹각만 고은 것을 '녹각교', 녹각과 녹용을 함께 고은 것은 '용각교' 라고 하는데 이것을 아침 저녁으로 한 숟가락씩 복용하면 앞서 말한대로 퇴행성 척추 질환이나 관절염, 골다공증에 아주 좋은 효과를 볼 수 있다. 이밖에 평소에 칼슘이 많이 함유된 식품을 섭취하고 칼슘의 흡수를 방해하는 커피나 콜라 등 카페인 함유 식품은 될 수 있으면 피하는 것이 바람직하다. 

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