



# 목디스크란?



▲ 목디스크 환자의 MRI

목 디스크는 경추(목뼈) 사이의 디스크가 비껴나오거나, 뼈조직이 비정상적으로 자라 목으로 지나가는 척추신경을 압박하여 통증이 발생하는 질환이다. 목디스크는 뒷목 통증부터 저림, 감각 둔화 등의 증상이 서서히 나타나기 때문에 환자 스스로 질환을 자각하기가 쉽지 않아 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 그러나 목디스크는 중증으로 발전할 경우 중추신경 마비로 인한 호흡곤란, 전신마비 등 치명적인 증상을 일으키기도 하므로 주의해야 한다.

## » 경추의 이상으로 오는 이상 증세들

척추는 신체 곳곳의 기능과 연결되어 척추에 이상이 생기면 그 곳과 연결된 기관에 이상 증상이 발생된다. 특히 경추는 1번부터 7번까지 이상이 생긴 위치에 따라 통증이 오는 부위가 다르다. 예를 들어 경추 1번이 비뚤어지면 머리는 무겁고 온몸이 찌뿌듯하며 오장육부의 신진대사가 나빠진다. 심한 경우 고혈압 혹은 저혈압까지 생길 수 있다.

이상 경추 번호	이상 증세
경추 1번 이상	두통, 불안증세, 불면증, 만성감기, 고혈압 등
경추 2번 이상	알레르기, 안과질환, 난시 등
경추 3번 이상	신경통, 여드름, 습진, 발진 등
경추 4번 이상	청각상실, 목과 어깨통증
경추 5번 이상	후두염, 목 쓰러림, 편도선염 등
경추 6번 이상	목 경직, 백일해, 후두염, 질식성 호흡곤란 등
경추 7번 이상	감기, 감상선 이상 등



## 목 디스크의 원인

경추(목뼈)는 C자 곡선을 가지고 있다. 잘못된 생활 습관과 외상으로 인해 목뼈의 C자 곡선이 변형되면 목 디스크가 생길 가능성이 커진다. 목뼈 변형의 대표적인 예는 일자목이다. 일자 목은 머리의 하중이 목으로 집중되어 목뼈의 디스크의 노화를 가속시켜 목디스크를 유발하게 된다.

일자목과 목 디스크를 유발하는 원인은 다음과 같다.

- ▶ 높은 베개의 사용
- ▶ 장기간 머리와 목을 앞으로 내미는 습관
- ▶ 목을 빼고 모니터를 바라보는 습관
- ▶ 체중 과다로 바른 자세를 취할 수 없는 경우
- ▶ 사고 등 외부충격으로 목뼈나 관절에 손상이 온 경우
- ▶ 평발이거나 발에 맞지 않는 신발을 오래 신는 경우

## 목 디스크의 증상

목 디스크는 처음에는 별다른 증상을 느끼지 못할 수도 있다. 목이 뻣뻣하고, 목이나 등에 통증이 있다고 해서 바로 목 디스크를 자각하기란 쉽지 않다. 경추 1번부터 7번 중 문제가 생기는 위치에 따라 목에는 불편함이 없고 어깨와 팔에만 증상이 있는 경우도 많다. 가슴이나 옆구리의 통증, 두통, 어지러움, 청각 및 시각 이상 등이 생기기도 하므로 이유 없이 이러한 증상이 있다면 목 디스크를 의심해 보아야 한다.

목 디스크의 주요증상은 다음과 같다.

- ▶ 뒷목이나 어깨, 팔에 통증이 있다.
- ▶ 글씨를 쓰거나 물건을 질 때 악력이 약해지거나, 손가락에 부분적인 감각 이상이 있다.
- ▶ 팔이나 손에 저림감이나, 칼로 베는 듯한 통증이 있다. (미세한 증상 포함)
- ▶ 팔 전체가 저리기보다는 한쪽 팔의 특정 부위에만 저린 증상이 있다.
- ▶ 팔에 힘이 없고, 다리에도 힘이 없어 계단을 오르내릴 때 다리가 휘청거린다.
- ▶ 팔을 양쪽으로 벌린 상태에서 머리를 눌러보거나, 머리를 누른 후 좌우로 고개를 돌렸을 때 통증이 심하다.
- ▶ 주변에서 중풍 증상의 의심을 받기도 했다.

## 목디스크 치료

일단 초기에는 보존적 치료로 절대 안정을 취하며, 턱을 머리 위쪽으로 당기는 견인 방법을 함께 하기도 한다. 이와 함께 근육 이완제와 진통제 등의 약물 요법과 온열 요법, 초음파 요법 등의 물리 치료도 시행할 수 있는데, 이런 요법으로도 효과를 보지 못하는 경우에는 수술적인 방법으로 치료할 수도 있다. 🏥

〈출처 : 자생한방병원〉