

인체의 신비와 건강Ⅳ -

목

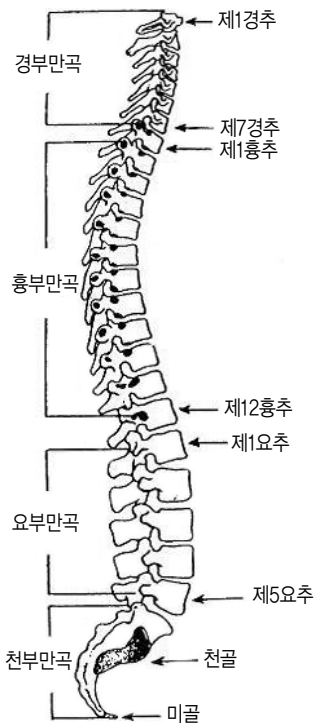
척추의 가장 윗부분인 경추(목뼈)는 7개의 뼈로 이루어져 있으며, 위로는 머리, 아래로는 역시 척추의 일부인 흉추와 연결되어있다. 경추는 움직임이 많고 큰 만큼 인체에서 아주 중요한 역할을 한다. 그러나 잘못된 자세와 오랜 시간 고정된 자세의 일과로 현대인들의 목은 빠근하다. 더욱이 컴퓨터 작업이 늘어나면서 '컴퓨터 모니터 증후군', '거북목 증후군' 등이 생겨날 정도이다. 목 부위의 통증은 크게 척추 이상과 근육의 이상으로 인해 생기는 경우가 대부분인데 이들의 초기증상은 매우 비슷해서 스스로 판단하기 어렵기 때문에 목 부위 통증이 간헐적으로 생기는 경우라면, 어떤 원인에 의해서인지 정확한 진단이 필요하다. 이번 호에서는 인체의 신비, '목'에 대해 관절척추전문 세란병원 오명수 척추센터장과 자생한방병원 목디스크센터 송우섭 원장의 도움말을 들어본다.

도움말 : 오명수(관절척추전문 세란병원 척추센터장)
송우섭(자생한방병원 목디스크센터 원장)



인체의 신비-목

□ 목의 구조와 역할



목은 우리 몸에서 어떤 역할을 할까? 쉽게 생각하면 우리 몸통과 머리를 연결해주는 것이 목, 바로 '경추'이다. 목은 척추와 척추신경을 보호하고, 한편으로는 머리의 무게를 지지하며 균형을 유지하고 있다. 머리를 돌리고 고개를 갸웃거릴 수 있는 것도 다 경추가 있기 때문이다.

좀 더 자세히 살펴보자면 경추는 우리 몸의 대들보라고 할 수 있는 척추의 가장 상단에 위치해 있다. 경추

는 7개의 척추골(척추뼈)로 구성되어 있고, 자연스러운 만곡(C자형)을 이루고 있는 것이 특징이다. 제1경추인 첫 번째 목뼈는 두 번째 목뼈와 함께 '인체의 컴퓨터'라 할 '머리'를 직접 떠받치고 있다.

성인의 평균 머리 무게는 4~7kg. 흔히 볼링공의 무게에 견주어지곤 하는 무거운 머리를 떠받쳐야 할 중요한 임무를 수행하고 있다. 그래서 이 제1경추를 그리스

신화에서 두 어깨로 하늘을 떠받치고 있는 신의 이름을 따서 '아틀라스'라고 부르기도 한다.

척추 뼈 사이의 관절과 디스크는 충격을 흡수하고 목과 머리의 다양한 움직임을 가능하게 한다. 물론, 경추는 여러 신경들이 지나가는 통로이기도 하다. 척추 뼈에는 구멍으로 어깨와 팔로 향하는 경추신경이 통과하게 된다. 또, 다른 척추 부위와는 달리 경추는 양쪽으로 동맥이 지나가고 있으며, 이 동맥은 대뇌의 혈액공급을 일부 담당한다.

□ 목 디스크

목 디스크의 가장 큰 원인은 잘못된 생활습관에 의한 목뼈의 변형 때문이다. 고개를 앞으로 숙인 상태나 뒤로 젖힌 상태와 같이 한쪽으로 쏠린 상태로 장시간 일을 하게 되면 목과 어깨 근육이 과도하게 긴장한다. 이런 긴장이 지속되면 통증이나 만성피로, 두통을 일으키고 만성적인



자극에 의해서 목뼈의 정상곡선이 변형된다. 이때 가장 많이 꺾인 목에 머리의 무게가 집중되고 디스크 간격이 좁아지면서 변형된다. 꺾인 부위의 신경 나오는 구멍이 더욱 좁아지면 디스크가 조금만 나와도 쉽게 신경을 압박하게 된다. 목뼈의 정상곡선이 변형되어 있다 해도 정상시에 느끼기는 어렵다. 하지만 경미한 교통사고나 고개를 과도하게 사용하는 운동을 했을 경우, 또는 높은 베개를 베고 잔 후에는 갑자기 목 디스크 증상이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다. 목 디스크는 목뼈 사이의 말랑말랑한 원반 모양의 수핵이 터져 주변 신경을 누르는 것이다. 또한, 근막동통증후군의 경우 고개를 숙이면 더 아프지만 목 디스크 환자의 경우에는 고개를 뒤로 젖힐 때 신경이 눌러 더 아픈 것이 특징이다.

목 디스크는 여러 가지 원인에 의해 발병하지만 교통사고 등 외상에 의한 디스크를 제외하면 신경을 많이 쓰거나 스트레스, 긴장된 상황, 참을 수 없는 화, 나쁜 자세가 원인인 경우가 대부분이다. 특히, 생활 속에서 잘못된 습관은 목 디스크를 더욱 부채질 하게 된다. 컴퓨터 사용 시 모니터 앞에 고개를 들이밀고 등을 구부정하게 앉아있는 자세는 인대를 지나치게 늘어나게 해 디스크가 뒤틀어져 목 디스크에 걸릴 위험이 있다. 또한, 수험생처럼 오랜 시간 독서로 뒷목이 뻐뻐할 경우, 오래 방치해두면 혈액순환을 방해하여 목뼈가 금세 노화된다. 이 밖에도 엎드려 자거나 높은 베개를 베고 자는 등의 좋지 않은 수면 습관이 목 디스크를 유발시킨다.

• 목 디스크의 증상

뒷목의 통증이나 저린 느낌이 신경을 따라 어깨와 팔로 이어지면 목 디스크를 의심해 봐야 한다. 신경이 심하게 눌리면 통증이 동반 되면서 자신도 모르는 사이에 손과 팔에 힘이 빠지기도 한다. 설거지를 하다가 접시를 떨어뜨리거나, 물을 마시다가 물 컵을 자기도 모르게 놓친다든가, 전화를 받다가 전화를 떨어뜨리는 일이 잦으면 일단 목 디스크를 의심해 볼 수 있다.

목 디스크 초기에는 목을 움직일 때마다 통증을 느끼고 뻐뻐해지며, 양쪽 어깨가 무겁고 쭈시는 듯한 통증이

생긴다. 이런 증상은 흔히 볼 수 있는 목 디스크 환자의 특징적인 소견이며 정확한 병명으로는 '경추부 추간관 탈출증' 또는 '경추부 신경공협착증'이라고 부른다.

그러다가 신경근이 본격적으로 압박 당하면 목보다는 오히려 어깨와 팔의 통증이 더 심해진다.

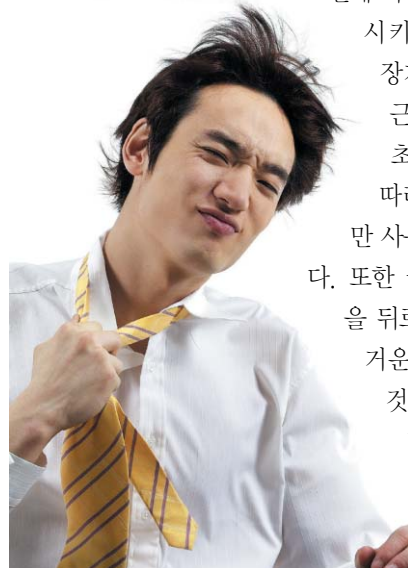
경추의 어느 위치가 잘 못되었는가에 따라 통증이 오는 부위도 다르다. 전체 7개의 목뼈 중 위쪽 1, 2, 3번 목뼈인 상부 경추는 뇌를 지배하는 신경이 지나가는 중요한 통로이므로 이 부분에 이상이 생기게 되면 가벼운 경우 두통이나 고혈압 또는 저혈압 등이 올 수 있지만 심각한 경우 감각 이상 마비 등의 장애가 일어날 수 있다.

경추 6, 7, 8번 신경에 이상이 있을 경우에는 어깨에서부터 팔을 지나 손가락까지 저리고 아프다.

• 목 디스크의 치료

목 디스크라고 해서 무조건 수술을 할 필요는 없다. 일단 초기상태이고 통증이 있는 경우에는 보조기를 이용해서 목을 고정해 주는 것이 좋다. 또한 소염 진통제나 물리 치료를 해 주면 어느 정도 효과를 볼 수 있다. 하지만 목보조기의 경우 목의 운동을 제한해 신경이 눌리는 것을 일시적으로 막아 주고 주위 근육의 피로나 경

련에 의한 동통을 경감시키기도 하지만 장기간 사용하면 근육의 위축을 초래할 수 있다. 따라서 급성기에만 사용하는 것이 좋다. 또한 급성기에는 목을 뒤로 제치거나 무거운 물건을 드는 것을 피해야 하며 온찜질과 초음파 요법 등의 물리 치료도 합



게 하면 효과를 볼 수 있다. 보존적인 치료를 해도 호전이 없거나 증상이 심할 경우에는 수술을 하는 것이 안전하다. 관절척추 전문 세란병원 오명수 척추센터장은 “목 디스크를 예방하기 위해서는 가장 중요한 것이 평소의 바른 자세와 생활습관을 유지하는 것이다. 바른 자세를 유지하고 평소 목 근육의 긴장을 풀어주는 스트레칭을 자주 하면 젊은층의 목 디스크를 예방할 수 있다”고 전했다.

또한 자생병원 송우섭 원장은 “목뼈에 생긴 질환은 악화될 경우 마비 등 심각한 증상을 초래할 수 있으므로 신속하고 전문적인 치료가 필수적이다”라고 전했다. 한방적 치료로서 목 디스크는 통증을 가라앉혀 주면서 인대와 근육을 튼튼하게 하는 ‘추나약물요법’과 목뼈의 배열을 교정하는 ‘추나수기요법’, 통증 완화에 효과적인 ‘침구요법’ 등이 있다.

일반적으로 목 디스크 질환은 허리 디스크 질환에 비해 병의 회복이 더 어렵다고 한다. 그러나 추나약물요법과 추나수기요법을 병행하면 수술하지 않고 얼마든지 완치가 가능하다.

특히, 미국특허를 획득한 신경재생물질인 신바로메틴이 함유된 추나약물 치료는 통증을 일으키는 염증을 제거하고(핵귀요법), 약해진 근육과 인대를 튼튼하게 해주며(양근요법), 뼈에 칼슘을 보충해주어 뼈가 퇴행되는 것을 막아주는(보골요법)효과가 뛰어나다.

더불어 비뿔어진 목뼈와 디스크를 치료하는 방법으로 추나수기요법이 있는데, 약물요법의 효능을 상승시켜주는 역할을 한다. 추나수기요법은 뼈를 밀고 당겨서 제 자리를 찾아 주는 치료법이다. 즉 수술하지 않고 비뿔어진 목뼈와 눌러 있는 신경근을 정확히 찾아내어 교정하게 되는데, 특히 경추는 가장 중요한 신경이 몰려 있는 곳이므로 치료할 때 세심한 주의가 필요하다.

질환에 따라 추나약물요법과 추나수기요법의 비중에 약간 차이를 두는데, 일자목이나 목 디스크에 비해 퇴행성 디스크의 경우 뼈가 약해져 있는 상태이므로 무리하게 추나수기 치료를 하기보다는 우선 약물 요법을 통해 뼈를 튼튼히 하는 치료를 한다.

추나요법에 침구요법을 더하면 더욱 뚜렷한 효과를

볼 수 있다. 침구요법은 통증 억제 효과뿐만 아니라 목 주변의 경직된 근육을 이완시키고, 혈액순환을 촉진하는 등 치료효과가 다양하다. 일반적인 침뿐만 아니라 봉침(벌침)과 다양한 종류의 약침을 상태에 따라 적용한다.

▣ 근막동통증후군

목이 뻣뻣하다고 해서 모두 목 디스크는 아니다. 흔히 목 디스크와 혼동하기 쉬운 것이 바로 근막동통증후군. 근막동통증후군은 오래 동안 스트레스를 받은 목 근육이 단단하게 뭉치면서 일어나는 증상이다. 경추나 신경의 문제라기보다는 목 근육의 긴장으로 인해 생기는 통증인 것이다. 근막동통증후군은 흔히 장시간 근육을 과도하고 반복적으로 사용하면서 생기는 어깨와 목의 통증을 말한다. 장시간 컴퓨터나 게임에 몰두하다 보면 자연스럽게 앉은 자세가 나빠지게 된다. 구부정하게 앉아 목을 쭉 뻗 채로 모니터만 응시하면서 한쪽 팔만을 쉴틈 없이 움직이는 잘못된 자세로 인해 목과 어깨근육이 뭉치고 쑤시는 근막동통증후군이 생기게 된다. 또한 심할 경우 목과 어깨뿐 아니라 팔꿈치나 손목부위에 통증을 유발 할 수 있으며 일상생활에 큰 지장을 주고 목 디스크나 어깨관절염으로 진행될 수도 있다.

컴퓨터자판을 치면 어깨근육이 어느 정도는 늘 긴장하고 있어야 한다. 특히 게임같이 일부 자판만을 집중적으로 강도 높게 두드리면 어깨의 긴장도는 그만큼 더 커지게 되는 것이다.

따라서 게임 하는 시간을 줄이고 의식적으로 자판을 두드리는 강도를 줄여야 한다. 또, 컴퓨터 자판의 높이



는 팔과 지면이 수평이 되도록 하는 것이 좋다.

초기에 단순한 스트레스나 피로 때문에 일어나는 어깨 결림이라면 목욕이나 찜질, 마사지를 통해 피로 물질을 제거함으로 효과를 볼 수도 있다. 그러나 근육이 뭉쳐 나타나는 근막동통증후군은 찜질과 마사지 등의 효과가 일시적 효과에 불과하다. 근육이 뭉치는 현상은 목과 어깨 부위에서 자주 일어난다. 이것이 지속되면 점점 근육이 딱딱하게 돼 목, 머리, 등 뒤로 통증이 온다. 더 진행되면 반대편도 아파오게 된다. 때문에 긴장성 두통에 항상 시달리게 되고 나중에는 어깨의 움직임도 부자연스러워질 수 있다. 이때는 통증 유발점에 국소 마취제를 놓음으로 근육을 이완시켜주면 빠르게 효과를 볼 수 있다. 이와 함께 전기 자극 치료 등의 물리치료를 병행한다. 또, 평소에 목 근육의 긴장을 풀어주는 스트레칭을 하는 것도 좋다.

▣ 일자(一字) 목


최근 TV나 신문에서 흔히 듣는 일자목이나 거북목 증후군은 무엇일까? 경추는 본래 C자형의 만곡을 가지고 있는 것이 특징이다. 그러나 장시간 잘못된 자세를 취한 탓에 이 만곡이 I자로 변형된 상태를 일자목 증후군 혹은 거북목 증후군이라고 부른다. 학생들은 물론이고 대부분의 직장인들은 하루 종일 책상에 앉아 컴퓨터 모니터를 들여다보고 일한다. 덕분에 상체를



앞으로 쭉 빼고 어깨는 굽힌 채 경직된 자세로 앉아 일하는 모습을 흔히 볼 수 있다.

오래 시간 앉아 있다 보면 자연스럽게 자세가 나빠지기 마련이다. 허리를 굽힌 구부정한 자세로 앉아 있거나, 목을 쭉 뻗은 상태 혹은 엉덩이를 의자 끝에 걸치고 누운 자세, 다리를 꼬고 앉는 자세 등을 장시간 유지하다보면 자연히 요통은 물론 목, 어깨에 통증이 생기게 된다. 이런 통증으로 머리가 탁해지고 집중력이 떨어질 뿐 아니라 두통이 유발되기도 한다. 특히, 마치 거북이 목처럼 목만 쭉 빼고 모니터를 보게 되는 이른바 거북목 증후군에 시달리게 된다. 일반인들의 경우 바로 선 자세에서 귀 중간에서 아래로 가상 선을 그었을 때 그 선이 어깨의 중심에서 벗어나 있으면 거북목을 의심해 봐야 한다. 이런 구부정한 자세가 굳어지면 외형적으로만 보기 안 좋은 것이 아니다. 목 부위 뿐 아니라 어깨에 근육통이 생기는 것은 물론 목부터 척추 전체에 변형을 가지고 올 수도 있다. 요추간판이나 후관절 및 허리 근육이 손상되어 만성요통을 겪게 된다. 심할 경우 척추측만증과 같은 척추 변형이나 디스크로 까지 발전하는 후유증을 남기기도 한다.

이런 거북목 증후군을 예방, 치료하기 위해서는 무엇보다도 바른 자세를 취하는 것이 우선이다. 자리에 앉을 때도 의식적으로 허리를 세우고 앉도록 노력하고 한 가지 자세가 계속 유지되지 않도록 자세를 바꿔 주는 것도 좋다. 모니터는 자신의 눈높이에 맞추고 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 당당히 편 자세를 유지해야 한다. 엉덩이는 의자에 깊숙이 대고 허리는 등받이에 밀착시킨다. 다리는 꼬지 말고 몸통과 무릎은 직각이 되도록 유지하는 것이 중요하다.

또, 한 시간에 한번 씩 휴식을 취해주고 목과 허리 부위에 스트레칭을 해 주는 것도 효과적이다. 



목 관련 건강정보

■ 이럴 때 목 디스크 의심해 보세요!

1. 항상 뒷목이 뻐뻐한 느낌이 있다
2. 어깨와 뒷목을 이어주는 부위(승모근)가 눌린 것처럼 무겁다
3. 젓가락, 필기구를 들면 힘이 빠지는 느낌이다
4. 팔이 어딘가에 부딪쳤을 때 전기 오듯 일시적으로 저린다
5. 양손 중 한쪽 손만 힘이 빠진다
6. 목과 팔의 통증이 참기 어려울 정도로 심하다
7. 팔의 저림 증상이 있으며 손의 감각이상이 있거나 팔이나 손아귀의 힘이 약해진다
8. 손의 세밀한 움직임(글쓰기, 단추채우기, 젓가락질 등)이 어렵다

■ 목 디스크에 좋은 민간요법

▷ 목, 어깨 통증을 없애주는 찻차



- 찻은 통증이 있을 때 열감을 내려주는 효과가 있다. 찻차를 끓여 음료수처럼 마시면 당장 통증이 있을 때도 효과가 있고, 목 주위의 질환을 예방하는 데도 좋다. 찻에 묻어있는 흙을 말끔히 털어 깨끗이 씻은 후에 적당한 크기로 잘라 분마기에 넣고 찧는다. 손질한 찻을 서늘한 곳에서 말린 후 고운 가루를 낸다. 따뜻한 찻잔에 찻가루 1큰술과 끓는 물 1컵을 붓고 잘 저은 다음 입맛에 따라 꿀을 넣어 마신다.

▷ 파찜질



-파의 흰 부분만 끓는 물에 데쳐서 뜨거운 물수건에 싼 뒤 목에 찜질하면 통증이 덜해진다.

▷ 소금찜질

-물 10 컵에 소금 1컵을 넣어 끓인 뒤 미지근하게 식혀서 그 물에 수건을 적셔 아픈 부위를 찜질한다. 🌿

건강한 목 만들기

▣ 목을 편하게 하는 생활습관

- 컴퓨터 앞에서는 이런 자세로!!

1. 앉는 자세는?

컴퓨터 앞에 앉을 때는 반드시 등받이에 닿은 상태여야 한다. 지나치게 몸을 앞으로 숙이면 척추와 허리, 어깨, 팔에 무리를 준다.

2. 키보드를 칠 때는?

손이 꺾이지 않고, 팔꿈치 아래와 손등 부위가 수평이 된 상태에서 키보드를 쳐야 한다.

또, 키보드를 칠 때 피아노를 치듯 손가락은 자연스럽게 구부린 상태가 되고 너무 세게 두드리지 않도록 한다.

3. 마우스 잡을 때는?

마우스는 가볍게 손을 올려놓는 듯한 느낌으로 쥐고 힘을 살짝 주어 버튼을 누르도록 한다. 손목이 구부러지지 않는 자세를 취하며 마우스를 잡는 위치도 자주 바꿔 주는 것이 좋다.

- 실내에서 하는 10분 스트레칭법

[목, 어깨 스트레칭]



앞쪽으로 쏠려 있던 목, 어깨 근육을 풀어주고 머리로 통하는 혈액순환을 원활히 해서 머리를 맑게 해주고 나른해진 몸에 활력을 줄 수 있다.

- ① 양 팔을 벌린 다음 팔목과 손목을 구부려 뒤로 젖힌다.
- ② 목은 뒤로 숙여주고
- ③ 팔과 어깨를 뒤로 당기면서 충분히 스트레칭 해준다.

[목, 어깨, 등 스트레칭]



장시간 경직되었던 뒷목, 어깨, 등 부분의 근육을 풀어준다. 어깨 결림이나 근육통을 예방한다.

- ① 양손은 엇갈려 양쪽 어깨뒤쪽을 감싸 안는다.
- ② 목은 앞으로 충분히 숙여주고,
- ③ 손으로 어깨를 앞으로 잡아당긴다는 느낌으로 스트레칭 해준다.

- 자생한방병원에서 제안하는 목 근육 풀어주는 스트레칭

[스트레칭1]



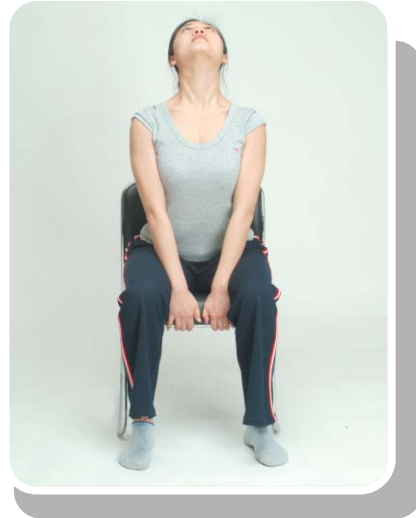
1) 양 손의 가운데 손가락을 목덜미 중앙에 움푹 들어간 부위(경추)에 댄다.



2) 그런 다음 목을 천천히 뒤로 젖혀 1분 정도 그대로 있다.
3) 다시 원래대로 고개를 바로 세운다(5회반복)
- 일자목에 만곡을 만들어 주면서 경추를 전체적으로 스트레칭 하는 효과가 있다.

[스트레칭2]

1) 양손으로 의자 앞부분을 잡고, 어금니를 살짝 문 상태로 천천히 목을 뒤로 젖힌다.



2) 이때 목 앞부분의 근육이 당겨지도록 최대한 뒤로 젖혀 15초간 유지한다. (반복)
- 뒷목이 빠근할 때 좋은 운동이다.

▣ 올바른 베개 사용법

베개의 역할은 심장보다 조금 머리를 높게 하고, 목의 커브(C자형)를 무리 없이 지지하면서, 패드(요)와 머리 부분으로부터 경부로 걸쳐 만들어진 틈새를 메워줘 자연스럽게 서 있는 자세를 만들어 주는 것이다. 때문에 너무 높은 베개를 베거나 너무 폭신한 베개를 베는 것은 좋지 않다.

일반적으로 잠을 잘 때 가장 적절한 베개의 높이는 누워 있는 옆모습을 보았을 때 목 뼈가 자연스럽게 C커브를 유지할 수 있는 6~8cm 정도다. 반면 옆으로 누울 때는 경추와 흉추(가슴등뼈)가 일직선을 이루는 10~15cm 정도가 좋다. 