

My Health Care

허리병 인간의 피할 수 없는 숙명, 요통

인간이 두 발로 서고 두 팔을 사용함으로써 만물의 영장이 되었지만, 그렇게 직립 보행한 덕분에 우리 몸의 허리, 즉 척추는 막대한 체중을 지탱해야 하는 운명에 놓여 과도한 역학적 부담을 평생 갖게 되었다. 실제로 우리나라 인구의 80% 이상이 요통을 경험하며, 최근에는 20대의 젊은 사람들에게도 많이 발생하고 있다고 하니, 이제는 요통이 남녀노소 구분 없이 광범위하게 나타나 사회적인 문제가 아닐 수 없다. 그러나 다행히도 요통 환자의 90% 이상은 바른 자세유지, 바른 들기방법, 정상체중의 회복, 규칙적인 운동만으로도 요통의 예방과 치료가 가능하다고 한다. 이에 요통에 대해 알아보고 철저히 예방해 보도록 하자.

척추는 우리 몸의 기둥



척추는 몸을 지탱해주는 기둥의 역할을 하며, 뇌와 연결된 신경계(척수)를 보호하는 역할도

한다. 척추는 5부분으로 나뉘는데, 목에 해당하는 경추는 7개의 뼈마디로 이루어져 있고, 몸통에 해당하는 흉추로 12개의 뼈로 구성되어 있으며 늑골(갈비뼈)에 연결된다. 허리에 해당하는 요추는 5개의 뼈로 되어 있는데, 이는 가장 많은 무게를 가진 몸통을 지탱하는 역할을 맡고 있기 때문에 디스크 질환을 비롯한 여러 가지의 퇴행성질환이 많이 발생하는 부분이다. 그 밑으로 요추를 받쳐 주는 천추가 있는데 5개의 뼈가 있으나 서로 붙어 있고, 꼬리뼈인 미추는 인

간에게는 거의 퇴화되어있다. 이러한 척추 주변의 중요 구조물로는 디스크(추간판), 인대, 근육, 신경이 있는데, 디스크(추간판)는 척추 마디와 마디 사이에 있는 충격 완화 역할을 하는 물렁뼈를 말하고, 허리병은 대개 이 디스크와 요추 주변의 근육, 인대 및 척추관절의 손상으로 야기된다.

허리를 위협하는 여러 가지 요인

요통은 내과적인 것에서 정신과적인 것에 이르기까지 원인이 다양하다. 하지만 대부분의 요인은 역학적인 과도한 힘이 내외적으로 가해져서 생기는데, 바른 자세로 서 있을 때는 신체의 무게 중심이 척추와 일직선상에 있게 됨으로 척추를 지지하게 되는 허리 근육의 수축현상이 최소화 되어 허리근육에 힘이 안 들지만 허리를 앞으로 구부린다면, 비만으로 배가 나오거나 임신을 하여 배가 앞으로 나오면 신체의 무게 중심이 앞으로 치우치게 되어서 등을 뒤로 젖히려 하기 때문에 허리 근육을 수축시켜 근경직이 발생하게 된다. 여성들이 굽이 높은 신발을 착용할 때에도 이

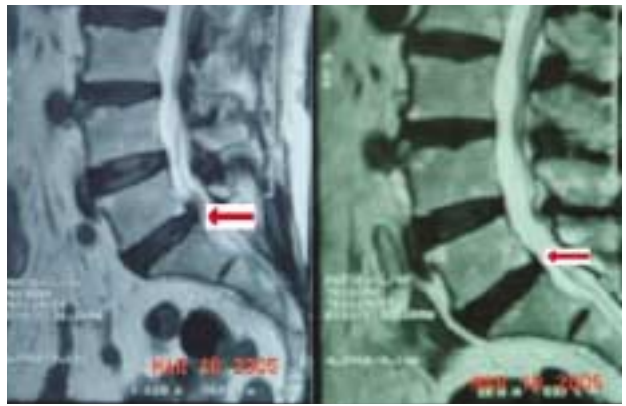
러한 현상이 나타나 허리가 약한 여성은 허리에 과도한 근육 긴장을 유발하게 되어서 요통이 발생한다. 즉, 허리에 가해지는 과도한 힘에 의해서 디스크(추간판)의 변화가 야기되고, 힘의 불균형으로 지지하는 인대와 근육이 경직되고, 늘어나거나 파열되는 경우를 급성염좌(허리를 뺀 경우)라 하며, 심한 경우 디스크(추간판)가 뒤로 밀려서 튀어나와 신경을 압박하게 되는 경우가 있는데 이것을 흔히 척추 디스크(추간판 탈출증)라고 한다.



요통은 대부분 내외적으로 과도한 힘이 가해져서 생긴다

또한 요통을 일으키는 병 가운데는 척추를 지지하고 있는 근육의 힘과 근기능이 약해지면서 척추의 간격이 좁아져서 신경을 압박하는 척추 협착증이다. 뿐만 아니라 나이를 먹으면 그동안 척추를 많이 쓰고 닳아서 추체 위, 아래 가장자리에 뼈가 조금씩 자라서 튀어 나오거나(골극) 수핵 내 수분이 줄어들고, 주위 인대 조직이 늘어나는 석회화 현상 등으로 신경이 통과하는 척수강 및 척수관이 좁아져서 신경을 압박하여 통증을 유발하게 되는데, 그렇게 해서 나타나는 퇴행성 척추 관절염은 나이를 먹으면 정도의 차이는 있지만 누구에게나 쉽게 나타날 수 있는 허리병이다.

직업상, 과도한 업무로 생활하며 생기는 정신적 긴장, 스트레스도 허리나 목의 근육을 긴장시켜서 요통을 유발한다. 현대인의 운동 부족도 허리통증을 일으키는 중요한 원인이 되고 있는데, 이것은 척추 주위의 근육이 약해짐으로써 발생하는 것이다.



표시된 부분의 디스크가 튀어나와 디스크치료후 돌출된 디스크가 신경을 압박하고 있는 모습 제자리로 돌아간 모습

허리병, 어떻게 예방할까?

일상생활 속에서 발생하는 여러 원인의 요통은 적절한 운동요법과 바른 자세법을 익히면 사전에 예방이 가능하며, 허리에 통증이 있을 때에도 요통에서 쉽게 벗어날 수 있다.

▶근육 강화, 체중 조절이 중요

요통을 예방하려면 먼저 허리의 유연성을 유지하고 복부와 허리 등의 근육을 강화시키는 것이 무엇보다 중요하다. 또한 성인병의 근원이 비만에서부터 시작된다는 것을 인식해야 하는데, 그중에서도 복부 비만은 허리를 아치형으로 만들고 척추에 과다한 스트레스를 가해서 요통을 일으키게 된다. 그러므로 정상체중을 유지하고, 평소 운동을 통해 복근과 허리근육을 튼튼하게 강화시켜 몸의 회전이나 전후 굴신 운동 등을 적극적으로 실시하여 신체를 유연하게 해줌으로써 척추의 안정감을 높여야 한다.

▶잠 자리도 바르게

보통 인생의 1/3 이상을 수면으로 보내게 되는데, 이때의 척추와 맞닿는 침대의 매트리스는 요통의 방지법과 밀접한 관련을 가지고 있다. 침대의 딱딱한 매트리스는 척추의 지지가 불안정해지고, 휘어진 매트리스는 척추의 균형을 잡을 수 없게 한다. 그러나 매트리스 외 쿠션이 적절하게 조정된 침대는 안정감을 주어 척추를 편안하게 지탱해주어서 요통을 예방할 수 있다.

수면 방법은 매트리스 위에서 무릎과 고관절(엉덩관절)을 구부린 상태에서 바로 눕거나 옆으로 누워 무릎과 고관절을 구부리고 수면을 취하여야 한다.

▶물건 들 때에는 허리 조심

일상생활에서 흔히 발생하는 허리의 급성염좌는 바른 물건들기 방법을 익힘으로써 허리의 부상을 방지할 수가 있다.

무거운 물건을 들 때에는 무릎을 굽히고 엉덩이와 다리의 근육을 이용해서 들도록 한다. 이때 무거운 물건을 들고 허리를 비트는 동작은 매우 위험하므로 되도록이면 허리 대신 발을 옮겨서 돌려야 하는데, 물체를 몸과 떨어뜨린 채 들고 서있는 자세는 허리에 과중한 스트레스와 무리한 힘을 주게 되므로 물체는 되도록이면 몸통 가까이에 밀착시켜야 한다. 또 물건을 들 때에는 허리를 굽히지 말고 허리를 편 채로 물건을 들어 올려야 한다.

▶기타 자세

의자에 앉을 때나 자동차 운전을 할 때에는 둔부(엉덩이)를 의자 등받이에 바짝 대고 고관절(엉덩관절)과 몸통과의 각도 및 무릎의 구부린 각도가 모두 90도를 유지하도록 하는 것이 좋다.


또한 장시간 서서 있는 경우에는 높이가 약간 있는 보조 발 받침대 위에 양 발을 번갈아 가며 올려놓고 서서 허리에 힘이 덜 들어가게 한다.

서는 자세는 머리를 바로 세우고, 턱을 몸 안으로 약간 밑으로 당기고, 가슴을 펴며, 어깨를 움츠리지 않으며, 복근에 힘을 주어 배가 안으로 들어가는 자세를 취한다.



부엌일하기 좋은 자세와 나쁜 자세 자료:우리들병원

이와 같은 간단한 방법이나 자세를 통하여 요통을 예방하고 허리 건강을 회복하는 좋은 치료효과를 얻을 수 있다. 따라서 생활 속에서 적절한 주의와 적당한 운동이 필요하다.

그러나 높은 곳에서 떨어지거나 강한 충격, 불의의 사고로 척추를 다쳤을 경우에는 골절의 위험이 있으므로 즉시 전문의의 진찰을 받는 것이 좋겠다. 



운전시 좋은 자세와 나쁜 자세 자료:우리들병원

글 / 광정은 기자