

튼튼한 몸 건강한 마음

노인성 질환 유발

척추질환과 바른자세



신 규 철
제일정형외과병원장

오랫동안 잘못된 자세로 척추에 부담을 주게 되면, 척추 관절염과 같은 퇴행성 변화를 촉진시켜, 결국 척추관협착증과 같은 노인성 질환을 불러오므로 평소에 의식적으로라도 바른 자세를 취하려는 노력이 필요하다.

사소한 버릇, 잘못된 자세도 누적되면 중한 병의 원인이 된다. 그래서 평소 바른 자세와 좋은 습관은 건강한 삶의 초석이 된다. 별다른 외상이 없어도 허리가 무겁고 통증이 있다면 일상 속 자세를 점검해 볼 필요가 있다.

집안 일을 하거나 운전할 때, 또는 직장에서 일상적인 업무를 보면서 각자 자신만의 독특한 자세는 곧 습관으로 굳어지기 마련이다. 잘못된 자세로 작업을 반복할 경우 척추나 관절, 인대, 근육에 무리가 가는 것은 당연하다.

대다수 환자는 자신도 모르게 습관화된 자세나 행동, 직업상 반복적인 작업으로 인해 허리, 무릎 또는 어깨 통증을 호소한다. 특히, 오랫동안 잘못된 자세로 척추에 부담을 주게 되면, 척추 관절염과 같은 퇴행성 변화를 촉진시키고, 결국 척추관협착증과 같은 노인성 질환을 불러오기 때문에, 평소에 의식적으로라도 바른 자세를 취하려는 노력이 필요하다.

■ 쪼그려 앉는 자세는 허리에 특히 안 좋아, 척추관협착증 등 많은 퇴행성 질환의 원인

허리를 굽히고 일을 해야 하는 작업환경에 노출되기 쉬운 농민들과 같이 쪼그린 자세로 오랜 세월 일을 하다 보면, 척추 뼈가 덧자라고 인대가 두꺼워지면서 척추관이 좁아져 통증을 일으킨다. 대표적인 퇴행성 척추질환인 '척추관협착증'이다.

다리 쪽으로 내려가는 신경이 좁아진 척추관에서 눌리면서 주로 엉치가 빠질 듯 아프고 허벅지, 오금, 종아리, 발목, 심하면 발바닥까지 저리고 쑤신다. 다리병으로 오해하기 쉽고, 심해지면 걷다 쉬다를 반복해야 하고 배뇨장애까지 올 수 있다.

일단 척추관협착증이 의심되면 늦지 않게 정확한 진단과 치료를 받는 것이 중요하다. 현재, 수술적인 치료법으로는 일측접근 미세감압술(UBF)로 고령층의 수술 부담을 획기적

으로 줄일 수 있는 단계까지 발전하고 있으므로, 늦지 않게 전문의와 상의하는 것이 좋다.

반면, 공사현장 종사자들 중 무릎을 굽히지 않고 물건을 들다가 허리가 뜨끔해지면서 급성으로 디스크가 오는 경우도 많다. 물건을 들 때는 허리 대신에 무릎관절을 사용해야 한다. 무릎을 꿇고 몸 가까이로 물체를 끌어당겨 하체의 힘을 이용해서 일어나야 한다.

세수를 하거나 머리를 감을 때에도 무릎을 조금 구부리는 게 좋다. 쓸고 닦는 일이 많은 가정 주부 역시 적당한 높이의 밀대를 이용, 허리를 굽혀 일하는 자세를 피해야 한다.

■ 양반다리와 팔자걸음, 척추 측만증 불러

평소 장시간 동안 양반다리로 앉는 사람, 팔자로 걷는 사람, 성장기에 지나치게 무거운 것을 들고 걷는 사람, 모두 흰 다리의 원인이 될 수 있다. 두 다리를 모아 똑바로 섰을 때 무릎 사이가 비정상적으로 벌어지면 O자형 다리다. 이는 무릎 관절에 압력을 가해 퇴행성관절염의 원인이 된다.

관절의 퇴화가 진행돼 무릎 연골까지 손상되면 걸음걸이가 다시 악화되고 다리 모양이 더 휘어질 우려도 있다. 더군다나, 이를 방치하면 척추가 좌우로 휘는 척추측만증의 원인이 될 수 있다. 흰 다리가 전신의 불균형을 초래하기 때문이다. 예방을 위해서는 가급적 입식 생활을 하는 것이 좋고, 다리를 꼬아서 앉는 자세는 가급적 피해야 한다. 한곳에 오랜 시간 앉아 있지 않도록 주의하고, 의식적으로 바른 걸음을 걷도록 노력해야 한다.

척추관협착증의 10가지 증상

1. 다리가 저려 걸다 쉬다를 반복한다.
2. 엉치가 빠질 듯 아프다.
3. 계단을 내려 갈 때는 허리에 힘이 들어가고 다리가 당긴다.
4. 고무다리를 붙여 놓은 듯 감각이 무뎈진다.
5. 날이 흐리면 허리가 뻐뻐하고, 다리가 시리고 아프다.
6. 바로 눕거나 엎드려 자기가 힘들다.
7. 단단한 방바닥보다 푹신한 곳이 더 편하다.
8. 허리를 앞으로 구부리면 편하고, 펴면 아프다.
9. 소변을 봐도 시원치 않다.
10. 등과 허리가 앞으로 점점 굽는 것 같다.

■ 하루 종일 서 있는 자세, 가우뿔한 자세, 비스듬한 자세

서서 일하는 사람은 무릎과 목, 허리를 계속 펴고 있기 때문에 전신에 피로가 쌓인다. 서서 20분 이상 걸리는 일을 할 때에는 10cm 정도 높이의 받침대 위에 한쪽 발씩 번갈아 올려놓으면 하중이 분산돼 허리를 보호할 수 있다. 20분에 한번쯤 앉았다가 일어서는 운동을 해줘 척추와 관절의 피로를 풀어주는 것이 좋다.

■ 운전자, 수험생, 사무직 종사자 - 압박 받는 허리근육 문제

종일 운전을 하거나, 의자에 앉아 있는 수험생, 사무직 근로자는 허리 근육에 부담이 커져 근육이 약해지고, 결국 척추가 불안정해져 요통이 생기기 쉽다. 운전자에게 올바른 운전자 자세는 목과 허리선을 가급적 곧게 세워주고 엉덩이와 목은 의자와 목 받침대에 붙여주는 자세를 유지하는 것이 도움이 된다.

또한, 한두 시간에 한번은 일어나 가볍게 걷거나 스트레칭을 하는 것이 좋다. 이도 힘들면 기지개라도 펴주는 등 근육의 피로를 푸는 데 좋다(문의: 02-501-6868).