

+ 김성우 · 한의학 박사

척추질환 미리 예방하자

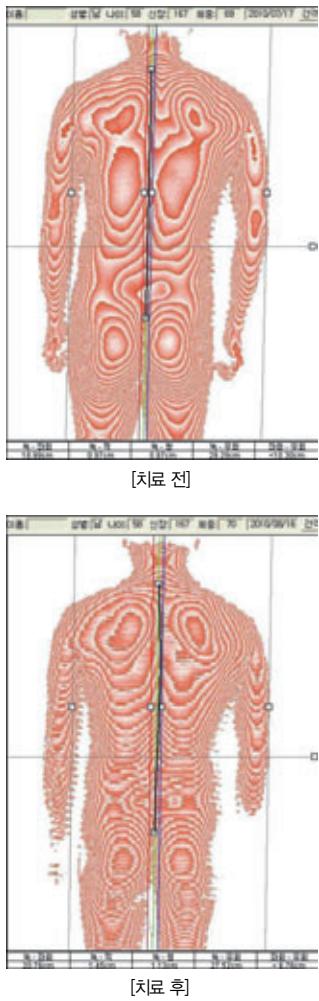
현대인들 중에 많은 수가 정확한 원인을 알 수 없는 만성적인 통증으로 고생을 하고 있다. 필자의 한의원에서도 이런 환자를 많이 만날 수 있는데, 소위 병원도, 환자 자신도 포기한 환자들이다. 그렇다면 이런 원인을 알 수 없는 통증은 어떻게 치료를 해야 할까? 그냥 그러려니 하고 임시방편 진통제 처방으로 살아야 하는 것인가? 원인을 알 수 없는데 근본적인 치료는 가능한 것인가?

C방송국에 근무하는 38세 김 씨(男)는 오늘도 새벽부터 잠을 설친다. 수개월 전부터 생긴 두통이 오늘 새벽에도 어김 없이 찾아왔다. 처음에는 진통제를 복용하면 통증이 금방 가라앉았지만 요즘은 진통제를 여러 알 먹어도 잘 듣지 않는다. 술도 줄이고 아침마다 운동도 해보려고 노력하지만 실행에 옮기기가 쉽지 않다. 걱정이 된 김 씨는 병원을 찾아가 정밀검사를 받아보았지만 머리에는 이상이 없다는 말만 들었다. 다만 혈압이 조금 높아졌으니 혈압 약을 복용해보는 것 이 어떻겠냐는 권유에 복용하고 있지만 두통은 전혀 나아지지 않고 더 심해져 가는 느낌이다.

B사에 근무하는 29세 박 씨(女)는 컴퓨터디자이너 5년차로 하루 10시간 이상을 컴퓨터 앞에서 지낸다. 작년부터 서서히 생긴 오른팔의 저림 증상은 일하는 낮에도 생기지만 야간에 더욱 불편하게 느껴진다. 운동도 해보고 마사지도 받아보았지만 그때만 조금 나아졌다가 다시 아프기를 반복, 종합병원에서 척추 MRI검사를 받아보니 목 디스크는 아니지만 목이 조금 긴장된 일자목이라는 결과를 받았다. 대신 허리에 퇴행성 변화를 동반한 디스크 소견이 보인다는 소리를 들었다.

한의학에서는 이러한 통증의 원인을 인체의 균형에 있다고 말한다. 균형이란 어느 한쪽으로도 기울거나 치우치지 않은 고른 상태라는 사전적인 의미가 있다. 하지만, 인체. 즉, 살아있는 생명체에서는 에너지의 유입과 유출, 외부와의 작용과 반작용, 시간과 공간의 변화에 따른 외부 환경으로부터 생명을 보존하기 위한 자기방어적인 균형 시스템을 말한다. 이러한 균형은 크게 두 가지로 나누어 생각해 볼 수 있는데, 하나는 기능적인 균형이고 다른 하나는 구조적인 균형이다. 기능적인 균형이란 인체의 신진대사 과정에 있어서 나타나는 모든 현상 중에 나타나는 것으로 음식물의 소화, 흡수와 배설, 체온조절, 호흡과 혈액순환, 인체에서의 호르몬 분비의 균형 등을 이야기 한다. 한의학에서는 이러한 작용을 음양오행으로 설명을 하고 있다. 또 다른 하나인 구조적인 균형이란 인체의 외관을 구성하는 골격과 근육계통을 말한다. 컴퓨터의 하드웨어적인 개념이다.

이번 시간에는 구조적인 균형에 대해서 알아보도록 하겠다. 인체의 외관은 200여 개의 뼈와 650여 개의 근육과 100개 이상의 관절로 이루어져 있으며, 인대와 건 등으로 연결되어 있다. 대부분의 생체와 같이 인체는 몸 가운데 척추를 중심으로 좌우로 대칭을 이루고 있다. 사람마다 조금씩의 차이는 있지만 오른손 원손, 오른발 원발은 서로 대칭을 이뤄야 한다. 등의 모양도 마찬가지이다. 척추를 중심으로 좌우가 서로 대칭이어야 한다. 따라서, 척추는 인체의 모든 구조의 중심이 된다. 이러한 몸의 대칭과 균형을 분석하는 검사로 ‘모아레’라는 검사방법이 있다.



사진은 본원에서 치료하는 58세의 남성 환자로 교통사고로 척추에 골절상을 입은 후 2차례의 수술을 겪으면서 척추의 균형이 많이 틀어진 경우이다. 병원에서는 수술 후니 회복될 때까지 근육이 완제를 처방하면서 기다려 보자고 할 뿐이다. 바로 눕기도 힘들어 야간에 통증이 심하고 걸음을 몇 발자국 떠기도 힘든 상태이다. 그냥 보기에도 몸이 우측으로 기울어져 있고 등의 등고선 모양의 형태도 불규칙하다. 허리 주변의 근육이 긴장되어 있으며, 등이 앞으로 구부정해진 모양이다. 현재 흉추와 요추에 8개 핀이 박혀있으며, 허리에는 심한 디스크를 가지고 있다. 환자는 이틀에 한 번 꼴로 내원하여 체형교정치료와 한약과 침 치료를 병행하였다.

치료 한 달 후의 사진을 보면 체간이 우측으로 기울어진 것이 많이 완화되었고, 등의 등고선 무늬도 대칭이 되어가면서 촘촘해졌다. 구부정한 등의 모양도 평졌다. 좋아진 것은 모양뿐만 아니라 허리의 통증도 90% 이상 사라졌고 이제는 가볍게 달리기도 할 수 있다.

건강한 인체는 일시적으로 일어난 불균형 상태에서도 스스로의 힘으로 균형 상태로 돌아올 수 있으나, 질병의 상태가 심하게 되면 치료과정을 통한 불균형의 해소가 필요하다. 평소 생활에 있어서도 이러한 상태를 초래하지 않도록 바른 자세를 가지는 습관과 함께 몸의 한쪽을 심하게 혹사하여 체형이 틀어지는 것을 미리 예방하는 것이 중요하다. 장시간의 컴퓨터 작업 시에는 중간 중간 일어나서 긴장된 목과 허리를 이완시켜 주도록 하고, 골프, 테니스, 볼링 등 몸을 비대칭적으로 사용하는 운동의 전후에는 반드시 몸을 풀어주는 습관을 가져야 한다.

필자가 2003~2004년 EBS에서 진료했던 환자의 80% 이상이 카메라 촬영이나 영상 편집 작업 또는 세트제작을 담당하던 분들로 무거운 방송용 카메라를 한쪽 어깨에 올리고 장시간 촬영을 하면서 양쪽 어깨의 높이가 달라지고 이로 인해 척추와 골반의 뒤틀림이 생기면서 어깨와 허리의 통증을 호소하는 경우가 많았다. 영상편집 작업을 하는 분들의 경우 장시간 모니터 앞에 앉아 양 손을 많이 사용하게 되면서 목과 어깨의 굳어짐과 함께 팔 저림이나 통증을 호소했다. 이와 같은 체형의 불균형으로 인한 통증은 첫째 예방이 중요하며, 발생 시에는 단순한 소염 진통제로 버티기보다 기본적인 신체의 불균형을 바로 잡아가면서 치료하면 치료의 효율을 높이고 재발을 방지하는 데에 효과적이다.

이러한 불균형을 해소하기 위한 치료 방법으로는 한약, 침, 추나요법 등을 적용하면서 더 빠른 회복과 재발방지를 위한 운동요법을 병행하게 된다. 이번 시간에는 운동요법 중 혼자서 쉽게 할 수 있으며, 척추를 건강하게 유지하는 방법에 대해 살펴보기로 하겠다.

[허리를 튼튼하게 하는 자가 운동법]

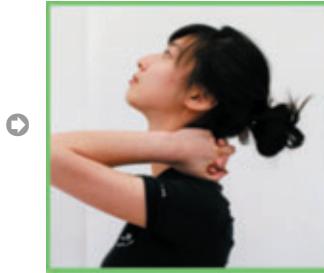
1. 바르게 누운 자세에서 한쪽 다리를 무릎을 굽혀 가슴 쪽으로 당깁니다.
2. 반대쪽 다리는 쪽 편 상태를 유지합니다.
3. 이 자세를 양 다리 모두 시행하며 각각 10초씩 유지합니다.
4. 그 후 양쪽 다리를 모두 무릎을 굽혀 가슴 쪽으로 당깁니다.
5. 이 자세를 10초간 유지합니다.



1. 무릎을 꿇은 자세에서 엎드리면서 양쪽 팔을 쪽 펴니다. 이 때 엉덩이는 들지 않습니다.
2. 이 자세를 10초간 유지합니다.
3. 그 후 몸을 쪽 펴 엎드립니다.
4. 엎드린 자세에서 오른쪽 사진과 같이 양쪽 팔꿈치를 바닥에 대합니다.
5. 골반을 바닥에 붙인 상태에서 상체를 천천히 들어 올립니다.
6. 이 자세를 10초간 유지합니다.



[목을 튼튼하게 하는 자가 운동법]



1. 양손을 깍지를 낀 후 목 뒤에 배치합니다.
2. 상체는 똑바로 세운 상태에서 양 팔꿈치를 중앙으로 모으고 뒷목을 앞으로 당깁니다.
3. 뒷목 당긴 상태를 6초 정도 유지합니다.
4. 목을 천천히 뒤로 젖히면서 양팔을 동시에 위로 올려 뒷목을 받칩니다.
5. 이 자세를 6초간 유지합니다.



1. 바르게 선 자세에서 한쪽 팔을 들고 손바닥을 뒷목 부위에 배치합니다.
2. 한 방향으로 최대한 머리를 돌립니다.
3. 이 자세를 10초간 유지한 후 다른 방향으로도 같이 시행합니다.



1. 바르게 선 자세에서 양팔을 사진과 같이 뒤쪽으로 뻗습니다.
2. 천천히 목을 뒤쪽으로 젖힙니다.
3. 이 자세를 10초간 유지합니다.
4. 등을 과도하게 젖히지 않도록 주의합니다.

이상의 운동을 매일 오전, 오후 10여 분씩 반복하면 척추를 유연하고 탄력 있게 유지하는데 도움을 줄 수 있다.

척추 질환은 단순한 척추만의 병이 아니다. 곧 몸의 다른 기관들이 영향을 받아 발병하게 된다. 즉, 척추 · 관절 질환이 생기게 되면 변形이 온 척추 부위의 통증, 운동범위 제한뿐만 아니라 만성피로, 위장기능 장애, 만성 두통 및 어지러움 등 몸 전반적인 기능을 떨어뜨리게 된다. 따라서, 현재 가지고 있는 증상을 따라 여러 병원을 전전하기 전에 척추의 상태를 먼저 확인하고 몸의 전체적인 불균형을 살펴서 균형을 맞추어가면서 이에 수반된 질환을 치료하는 것이 훨씬 효과적이다. 또한, 평상 시에 바른 자세를 유지하고, 몸의 과로를 피하고, 적당한 운동으로 척추와 주위 조직을 튼튼하게 유지하는 것이 몸을 바로 세우는 습관임을 꼭 기억하기를 바란다.