

허리다침 예방(1)

민 철 기

안전관리의 목적은 사고 예방에 있고 사고는 또한 인체의 상해와 직접적으로 관련이 있다고 볼 것 같으면 결국 안전관리의 목적은 인체의 상해를 예방하는데 두지 않으면 안될 것이다. 이번에는 우리 인체에서 가장 다치기 쉽고 또한 한번 다치면 오래가는 허리다침 예방에 대해서 생각해 보기로 한다.

인간을 포함한 척추동물이 형태를 유지하는데 꼭 필요한 부위가 이 허리부분에 해당된다. 허리뼈와 등뼈가 없다면 우리 인간은 오징어나 낙지와 같이 호흡물호흡한 형태를 유지할 수 밖에 없을 것이다. 이와같이 인간이 똑바로 곧추서서 걸을 수 있고 행동할 수 있는 것은 모두 이 등뼈를 포함한 허리뼈 때문에 가능한 것이다.

더욱이 허리뼈의 중요함은 인체의 중추신경이 이 척추를 관통해서 온몸으로 번져 있다는 데에 있다.

그러면 우리 척추(등뼈)의 구조를 잠깐 살펴봄이 필요하겠다. 척추에는 일곱 개의 뼈마디로 된 경추(목뼈)가 있고 그 밑에 12개의 뼈마디로 된 흉추(기술뼈)가 자리잡고 있다. 여기는 갈비뼈가 연결되는 부분이다. 이 밑에 다섯개의

뼈마디로 된 허리뼈가 연결되어 있는데, 뼈마디 중에서도 가장 크다. 이 부위에서 인체의 무게를 거의 지탱하고 있다. 안전관리에서 관심을 가지고 취급되는 허리다침은 주로 이부위에서 발생되며, 인간이 허리아픔을 호소하는 부위가 대부분 여기서 기인한다고 해도 과언이 아니다.

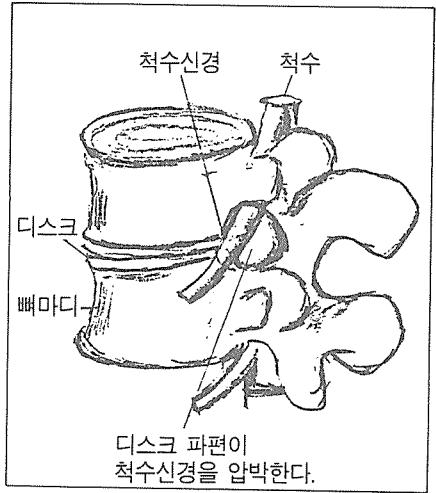
사람은 살아가면서 85% 이상이 이 허리 아픔의 고통을 당한다고 한다. 한가지 재미있는 현상은, 이 허리아픔은 자신도 모르게 조용히 오면서 또한 조용히 가버리는 경우가 많다고 한다. 그만큼 흔한 증세이고 신경(?)을 쓰지 않아도 스스로 물러가는 보잘 것 없는 아픔인지 모르겠으나 이는 어디까지나 평소 생활을 하면서 하찮은 작은일에서 연유할 경우이고 만일 무거운 물건을 들어 올렸다가거나 또는 무리한 동작이나 격한 운동을 해서 일어나는 허리 아픔은 인위적인 것이기 때문에 그 고통은 매우 오래가고 상해의 정도도 매우 크고 깊게 남게 될 것이다.

대부분의 허리다침의 경우, 전문의사의 말을 빌리면 95%가 자연치유가 가능하다고 하며 나머지 5%만이 외과적

인 수술을 요한다고 한다. 이를 미루어 볼때 허리를 다쳤다고 해서 그리 크게 겁을 먹을 이유가 없다고 생각된다. 다만 극도의 안정과 인내심을 가지고 물리치료를 꾸준히 계속하면 대부분의 경우 통증은 사라지고 정상생활을 영위할 수 있다고 한다.

여기서 외부의 힘에 의해서 허리뼈가 어떻게 작용하는지에 대해서 잠깐 살펴보기로 한다. 우리의 척추는 어설픈 S자형의 아치를 그리고 있는데 이는 외부의 충격을 받는데 직선형보다 유리하게 되어 있다. 외압에 좀더 잘 견디기 위해서는, 각 뼈마디의 기능도 여기에 한몫을 단단히 한다. 뼈마디와 뼈마디사이에는 원판모양의 디스크라는 쿠션이 끼어 있는데 겉은 아주 튼튼한 연골로 싸여 있고 속은 목같이 생긴 탄력성의 물질이 들어있어 이것이 외부에서 들어오는 충격을 막아주고 있는데 우리가 보통 말하는 디스크에 걸렸다고 하는 표현은 잘못된 것이고 이 디스크에 이상이 온 것으로 이해하여야 한다.

외부에서 심한 충격을 받으면(추락, 낙상등) 이 디스크가 파열되고 파열된 파편이 뼈마디 속을 관통하고 있는 신경을 자극해서 통증을 유발하게 되는 것이다. 외부의 충격 중에서 가장 자주 일어나고 또한 우리 일상생활에서 빼놓을 수 없을 때가 무거운 물건을 들어 올릴 때이다. 허리다침이나 아픔의 대부분이 이 물건을 취급할 때 잘못되어서 일어나는 경우라는 통계가 나와 있다.



예를 들면 김장철이 지나면 가정 주부들 중에서 허리를 다쳤다고 병원을 찾아오는 경우가 많다고 한다. 말할 것도 없이 평소에 취급하지 않던 무거운 김장독이나 김장감을 옮기다가 허리뼈에 충격을 가져다 준 예이다.

40대의 남자가 왕년의 혈기왕성했던 때를 자랑(?)하고 객기를 부리며 여러 사람 앞에서 힘을 과시하다가 허리에 심한 충격을 주어 장시간 고통을 받아야만 하는 예도 있다.

이런 무거운 무게를 취급하는데 아주 필요한 과학적인 수칙이 몇가지 있는데 이것만 숙지하고 있으면, 우리는 일생동안 물건을 잘못 취급하다가 오는 허리다침을 피할 수 있다. 다음호에는 이에 대해서 여러분과 함께 생각해 보기로 한다. ㉞

〈필자=안전전문가〉