

허리가 아파요"라는 말은 우리 주위에서 가장 많이 듣는 말 중에 하나일 것이다. 또한 진료를 찾는 환자 중의 상당수가 허리 통증을 호소한다. 인간이 두 발로 걸을 수 있었던 이래로 요통은 인구 대비로 볼 때 가장 많은 질환 중의 하나이며, 환자의 일상 생활은 물론 경제적으로도 많은 손실을 가져오게 하는 질환이다.

요통은 주로 24세에서 50세의 직업을 가진 나이에서 많이 나타나며 중노동자에게 발생 빈도가 높다. 요통이 발생한 후 보통 50%정도는 1주일 이내에 호전되고 거의 대부분 2달 이내로 호전되지만 2.5~4%정도는 6개월 이상의 장기적인 통증을 호소하고 사회 생활에도 영향을 미치게 된다.

1. 요통의 원인

선천적인 원인으로는 허리뼈를 이루는 두 중요 부분인 추체(椎體)와 추궁(椎弓)이 분리되어 있는 척추 분리증과 분리된 추체(椎體)가 앞으로 밀려나오는 척추전방전위증 등이 있다. 선천적인 원인은 요통이 오래 지속되게 하는 요인으로 작용한다.

외상에 의한 원인으로는 허리가 빠졌다고 하는 허리 주위 근육의 손상과 중·장년 이상 나이의 여성이 넘어진 후에 많이 나타나는 허리뼈가 췌기 모양으로 변하는 압박 골절 등이 있다. 퇴행성 원인으로는 허리뼈에서 가시 돌기가 자라나 나타나는 골극(骨棘)형성과 흔히 디스크라고 하는 추간관 탈출증, 허리뼈에서 신

경 통로가 좁아져 나타나는 척추관 협착증 등이 있다.

대사성 원인으로는 골다공증 등이 있다. 또한 드물지만 심한 요통의 원인이 되는 요로 결석, 자궁 내막증, 자궁 내 피임 장치 등이 있다. 이외에 골절이나 감염, 혈관성 원인, 우울증 등 정신적인 원인 등이 있다.

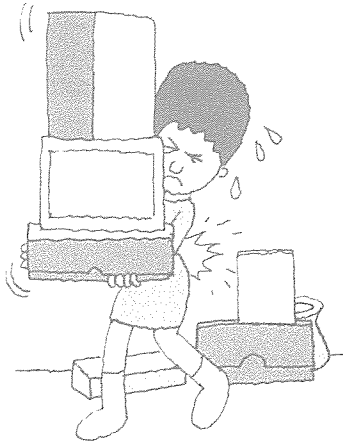
2. 요통의 주요 원인별 증상

요통의 일반적인 증상은 허리가 목직하게 아프다. 급성적인 경우는 돌발적이며 어느 쪽으로 허리를 움직이든지 움직임이 제한을 받게 되고 움직임에 의해 증상이 심해지고 누워 휴식을 취하면 편하고 앉으면 귀찮고 아파진다.

허리를 뺀 요부염좌의 경우에는 누워 휴식을 취하면 통증은 줄어들지만 돌아눕거나 누워 있다가 앉을 때, 앉았다 일어서는 때나 서서 허리를 펼 때 허리 통증이 심해진다.

디스크에 의한 요통은 손상 받은 신경 분포를 따라 허리와 한쪽 다리로 당기는 통증이 나타나며 보통 무디고 저린 감각 장애가 함께 나타나기도 한다. 앉아 있기가 힘들고 누워 있을 때보다 서 있는 것이 더 편한 경우가 있다. 기침이나 재채기 등의 척수압이 높아지는 행동에 의해 심해진다. 척추관 협착증은 두 다리가 뻣뻣하고 감각의 이상이 발끝까지 미치고 쉽게 피로를 느낀다. 서서 일정 정도를 걸으면 통증이 악화되고 쪼그리고 앉아 쉬면 완화되어 다시 걸을 수 있다.

요로 결석에 의한 요통은 허리보다는 옆구리가 주



요통은 인구 대비로 볼 때
가장 많은 질환 중의 하나이며,
환자의 일상 생활은 물론
경제적으로도 많은 손실을
가져오게 하는 질환이다

로 아프고 주기적으로 쥐어짜듯 통증이 있고 소변 횟수가 잦고 시원하지 않은 증상과 같은 비뇨기과 증상을 동반한다.

3. 한방적 원인 및 주요 증상

한방적으로 원인에 따라 동의보감(東醫寶鑑)에서는 10종 요통을 제시하고 있는데 다음과 같다. 노인이거나 전신적으로 허한 상태의 사람이 과도한 노동을 하는 경우 오는 신허(腎虛)요통, 허리에서 등까지 아프면서 어깨까지 아픈 것이 왔다 갔다 옮겨 다니는 담음(痰飲)요통, 보통 허리를 삐었다고 하는 무거운 것을 들거나 급격하고 과도한 노동 중에 나타나는 좌섬(挫閃)요통, 외부로부터 충격이나 넘어지거나 미끄러지며 허리에 충격을 가한 경우 발생하고 낮에는 덜하며 밤에 심해지는 어혈(瘀血)요통, 오랫동안 습한 곳에 있는 경우 발생하는 습(濕)요통, 추위나 냉기에 상한 한(寒)요통, 평소 기름진 식사를 즐기는 사람에게 잘 발생하며 날이 흐리면 더 심해지는 습열(濕熱)요통, 심리적으로 불안하고 억울된 사람에게 잘 발생하는 기(氣)요통, 과식을 한 경우 발생하는 식적(食積)요통, 몸이 무겁고 허리가 차며 물 속에 앉아 있는 것 같은 신착증(腎着證)과 출산 후에 여성에게 나타나는 산후(産後)요통이다.

4. 요통의 진단

요통의 진단은 환자가 호소하는 증상 뿐 아니라 임

상검사와 방사선과 진단 등을 참고하게 된다. 임상 검사는 허리의 운동 범위 검사와 하지 직거상 검사, 근력 검사, 감각 검사 등을 시행하게 되는데 하지 직거상 검사는 똑바로 누운 자세에서 한쪽 다리를 쭉 펴고 들어올리게 하는데 디스크에 의한 요통의 경우 다리를 약간만 들어올려도 허리에서 다리로 당기는 통증이 심하게 된다.

방사선과 진단의 경우는 허리 X-ray검사를 통하여 허리뼈의 상태와 골절 여부, 허리뼈의 C자형 커브(curve)의 정상 여부와 옆으로 흰 척추측만증 등을 먼저 살펴볼 수 있다. 디스크나 척추관 협착증 등의 경우는 X-ray상으로는 정확한 진단이 어려우므로 CT나 MRI와 같은 정밀 검사를 임상 검사와 증상을 함께 고려해 진단을 하게 된다.

드물지만 요로 결석으로 인한 요통이 의심되는 경우는 복부 초음파를 소변 검사와 함께 실시한다. 그 외에 최근에는 적외선 체열 진단기를 통해 요통의 호전 정도를 눈으로 객관적으로 확인할 수 있다.

5. 요통의 치료

요통의 치료에 있어 가장 중요한 것은 충분한 휴식이다. 손상되어 민감해진 근육이 휴식을 취하면 안정되게 된다. 일반적으로 급성 요통의 경우는 1~2주일의 휴식이 필요하며 압박 골절 등이나 디스크에 의한 요통의 경우에는 2~3주일의 휴식이 필요하다.

요통의 치료에는 침 치료, 뜸 치료, 한약을 통한 약물 치료, 추나 치료 그리고 약침 치료, 각종 물리 치료



온찜질과 자세 교정은 매우 중요하다.
 온찜질은 온열 자극을 통해 허리 주위의
 기혈(氣血)의 순환을 원활케 하고 근육 긴장을 풀어 주며,
 자세 교정은 평소 생활에 있어 허리에
 무리를 줄 수 있는 자세를 바로잡는 것이다.

와 태이핑 요법 등이 있다. 침 치료는 경락의 기의 순환을 원활히 하고 근육의 긴장을 감소시켜 통증을 감소시킨다. 뜸 치료는 관원(關元=단전), 명문(命門)등에 뜸을 뜨므로써 기운을 보해 주고 기혈(氣血)의 순환을 원활히 하여 만성적인 요통이나 노인성·퇴행성 요통에 많이 활용된다.

한약을 통한 약물 치료는 활락탕(活絡湯) 등의 처방을 사용하여 기혈(氣血)의 순환을 원활히 하고 염증을 감소시키며 어혈(瘀血)을 풀어 주어 요통을 감소시킨다.

신허(腎虛)요통의 경우는 육미지황탕(六味地黃湯)의 가감방을 사용하여 치료하는데 이와 같이 요통의 원인이 되거나 혹은 요통을 지속시키고 증가시키는 원인이 되는 전신적인 요인을 한약을 투여하여 제거한다.

추나 치료는 한의학의 전통적인 근 골격계 질환의 치료 방법인 도인안교(導引按?)를 현대적인 근육과 골격의 개념에 접목한 치료법이다. 추나 치료를 통해 근육의 긴장과 단축을 풀어 주고 골격의 위치를 바로 잡음으로써 각종 요통에 적용하여 신속하고 우수한 효과를 얻을 수 있다.

각종 물리치료는 근육의 손상과 긴장을 치료하며 최근에는 근골격계 치료에 있어 근막 동통 증후군의 개념의 트리거 포인트(발동점發痛點)에 대한 침 치료, 추나 치료, 약침 치료 그리고 태이핑 요법이 개발되어 좋은 치료 효과를 나타낸다.



요통 치료에 있어 온찜질과 자세 교정은 매우 중요하다. 온찜질은 온열 자극을 통해 허리 주위의 기혈(氣血)의 순환을 원활케 하고 근육 긴장을 풀어 줌으로써 가정에서 간편히 시행할 수 있는 하나의 보조적인 치료 방법이 되며 만성 요통이나 운동 전후에 시행하면 좋다.

자세 교정은 평소 생활에 있어 허리에 무리를 줄

수 있는 자세를 바로잡는 것이다. 서 있는 자세는 항상 꼳꼳하게 유지하고 의자에 앉을 때는 엉덩이를 의자 깊숙이 넣어 허리를 등받이에 붙이고 앉으며 의자를 키에 맞게 조절하여 발바닥이 땅에 닿아 체중을 분산시키는 것이 좋다.

물건을 들 때는 무릎을 굽혀 들고 물건을 옮길 때도 허리를 돌리기보다는 몸 전체를 움직여 옮기는 것이 좋다. 그리고 요통이 있을 때 누운 자세는 배가 하나를 무릎 밑에 세워 넣어 무릎을 세우거나 발 밑에 넣어 다리를 들어주는 자세를 취하는 것인데 허리에 부담이 줄어들어 통증이 감소된다.

옆으로 누울 때도 무릎 사이에 베개를 넣어 주는 것이 좋다. 이 같은 자세 교정은 평소 허리에 부담을 줄여 요통의 발생을 효과적으로 줄여 준다. 그 외에 평소 허리 근육의 강화를 위한 운동이나 허리 주위 근육을 풀어 주기 위한 스트레칭 운동을 시행하는 것은 요통을 줄여 주고 발생도 막아 준다. 72