



만성 요통

1. 정의

만성요통은 만성적으로 허리 및 다리 쪽으로 뻗치는 통증이 동반되는 일련의 증후군을 말하며, 가장 흔한 통증 중의 하나로 직장을 결근하는 원인 중 감기 다음으로 흔한 증상이다.

산업화된 사회에서 대개 80%의 사람이 적어도 일생 중에 한 번쯤은 경험하는 통증이다. 대개 중노동자나 경노동자보다 발생 빈도가 높지만 비록 가벼운 일을 하더라도 장시간 일정한 자세로 작업을 하거나 진동에 노출된 경우, 단순 반복작업을 지속적으로 할 경우, 정신적으로 스트레스를 많이 받는 직업에 종사할 경우 오히려 중노동자보다 빈도가 높아지기도 한다.

2. 증상

요통의 원인에 따라 증상이 달라질 수 있으며 만성 요통의 대표적인 원인으로는 허리근육통(요부염좌),

추간판탈출증(허리디스크), 척추관협착증, 추간관절증, 척추뼈 압박골절, 디스크 수술 후 요통 등이 있다.

허리근육통의 경우 대개 충격을 받은 부위의 근육에서 통증이 오므로 주로 허리 부위에서만 통증을 호소하고 다리 부위로 뻗치지는 않는다.

척추관협착증의 경우 척추관이 좁아진 부위의 신경이 눌리고 염증 등이 생겨서 통증이 유발되므로 허리 통증뿐만 아니라 눌린 신경에 따라 다리 쪽으로 뻗치는 증상이 동반되며 특히 허리를 굽혔다가 갑자기 허리를 펼 때 잘 펴기 힘들고 장시간 걸어갈 때 허리나 다리에 통증이 생겼다가 잠시 쉬면 회복되는 등의 증상이 생긴다.

허리디스크의 경우 디스크가 노화되거나 충격 등에 의해 빠져 나와 신경을 눌러서 요통이 유발되므로 눌린 신경에 따라 허리뿐만 아니라 다리 쪽으로 통증이 뻗치게 된다. 대개 요추 4, 5번 사이나 요·천추 사이의 디스크가 가장 문제가 되므로 다리 바깥쪽으로 해서 발등까지 뻗친다거나 종아리 쪽으로 해서 발바닥에

통증이 온다거나 저리는 증상이 생기며 기침을 한다든지 하면 증상이 심해진다.

추간관절증은 척추뼈를 연결하는 추간관절에 이상이 오는 질병으로 대개 허리를 굽히면 통증이 완화되지만 허리를 쭉 폼을 때, 특히 허리를 편 상태에서 몸을 좌우로 뒤틀 때 통증이 심해지는 특징이 있으며 대개 무릎 아래로 통증이 뻗치지는 않는다.

척추뼈 압박골절에 의한 통증은 폐경 뒤 여성이나 노인들에서 골다공증이 심해지면서 주로 생기는 질환으로 척추뼈가 약해져 뼈가 주저앉으면서 그 부위의 신경을 눌러 생긴다. 이는 뼈가 주저앉은 부위에 따라 옆구리나 허리 등에 통증이 생기며 가만히 누워 있을 땐 통증이 없으나 돌아눕거나 일어날 때 즉 몸을 움직일 때 통증이 심해지고 허리가 굽어지는 등의 증상이 생긴다.

허리수술 후 오는 통증은 체질적으로 수술 부위에 흉터가 심하게 생기면서 그 주위 신경을 누르거나 신경이 당겨져서 오는 통증으로 허리통증 외에도 다리가 저리거나 화끈거리기도 하고 차갑게 느껴지기도 하는 등의 다양한 증상이 생길 수 있다.

3. 원인

요통을 일으키는 대표적인 질환은 다음과 같이 다양하다.

- 외상 등에 의한 허리 근육통(요부염좌)
- 척추뼈 사이에서 충격을 흡수하고 체중의 70% 정도를 감당하는 추간판(디스크)이 나이가 들면서 노화현상 또는 외상 등으로 척추관 내로 빠져 나와 주위 신경을 눌러 생기는 추간판 탈출증(허리디스크)
- 노화현상으로 척추관이 좁아져서 생기는 척추관협착증
- 척추뼈 사이의 추간관절이 외상이나 노화현상으로 관절에 염증이 생기고 이로 인해 신경이 자극 받아 생기는 추간관절증



- 노인이나 폐경 뒤의 여성에서 잘 생기는 것으로, 뼈의 주성분인 칼슘대사가 비정상적으로 되어 뼈 속에 함유된 칼슘이 적어지면서 척추뼈가 물러지고 변형되는 골다공증 등에 의한 척추뼈의 압박골절
- 허리수술 후 체질적으로 수술부위에 흉터가 심하게 생겨서 신경 등이 유착되어 생기는 디스크수술 후 통증증후군
- 악성종양이 척추신경부위로 전이되어 생기는 암성 통증

만성 요통은 어떤 원인이든 간에 신경이 압박되거나 자극되어 발생하는데 신경이 눌리거나 자극되면 신경 자체가 붓게 되어, 척추뼈 사이의 제한된 공간에서 더욱 눌리게 되고 신경주위에 염증이 유발된다. 또한 신경자극물질이 분비되면서 신경이 더욱 예민해지고 신경의 과흥분상태가 지속되며 주위 혈액순환이 나빠지면서 주위 근육도 굳어지게 된다. 이러한 과정이 반복적으로 악순환 되어 만성요통이 생기게 된다.

4. 진단

- 1) 병력은 어느 질환에서나 마찬가지로 중요하다.
 - 부딪힌 적이 있는지
 - 주저앉은 적이 있는지

- 과도하게 허리가 뒤틀린 적이 있는지
 - 허리를 굽히는 것이 편안한지
 - 얼마나 걸을 수 있는지
 - 허리부위만 아픈지
 - 다리 쪽으로도 뻘치는지 등등이 중요하며
 - 다리 힘이 약해졌는지
 - 다리 감각은 정상인지
 - 어느 부위가 이상한지
- 등으로 대략 손상부위를 짐작할 수 있다.

2) 이학적 검사로서 가장 흔하게 이용되는 방법은 무릎을 쭉 펴고 바로 누워 있는 상태에서 한쪽 다리를 어느 정도까지 들어올릴 수 있는지를 검사하는 방법이 있으며 다리를 들어올릴 때 통증을 호소하면 대개 허리디스크를 의심해야 한다.

3) 방사선 촬영검사로는 주로 뼈의 이상을 판단할 수 있는 단순방사선 촬영, 뼈뿐만 아니라 신경조직 등을 자세히 관찰할 수 있는

컴퓨터단층촬영(CT), 자기공명영상촬영(MRI) 등을 시행하게 된다. 그 외 척수조영술이나 추간관조영술 등도 이용되고 있고 신경손상의 부위나 정도를 확인하기 위해 근전도검사(EMG)가 이용되고 있다.

5. 경과 및 예후

일반적으로 요통환자의 80~90%는 수술의 필요가 없이 보존적 치료나 신경치료 등으로 치유될 수 있다. 그러므로 최근의 치료경향은 가능하면 바로 수술을 시행하지 않고 일반적인 약물요법이라든지 등의 보존적 치료를 먼저 시행하는 것을 원칙으로 하고 있다.

6. 합병증

만성요통은 반복되는 통증으로 인해 자세가 불안정하게 되므로, 허리가 굽거나 다리를 절게 되면서 한쪽으로 힘을 주게 되므로 무릎관절에도 무리를 주어 관절염 등이 생길 수 있다.

또한 통증이 만성적으로 지속되므로 무능력하게 되고 이로 인해 가정, 사회로부터의 고립되어 신체적인 문제뿐만 아니라 정신적인 문제까지도 야기시킬 수 있다.

7. 치료

치료는 크게 보존적 요법과 수술요법 두 가지로 대별할 수 있다. 최근의 경향은 가능하면 보존적 치료를 먼저 시도하는 것을 원칙으로 하고 있으며, 수술요법은 심한 허리 디스크에서 신경압박으로 인해 소·대변 기능의 마비나 하지 마비가 초래된 경우, 2~3개월 보존적 치료에도 불구하고 효과가 없을 때, 신경증세가 점점 심해질 때 등에서 시행된다.

보존적 요법으로는 소염진통제와 근이완제, 항우울제 등이 이용되는 약물요법과, 안정, 허리견인요법, 물리치료(냉온요법 및 마사지), 보조기 착용, 경피적 신경자극법 등이 있다. 보조기 착용은 심할 때만 착용하고 가능하면 빨리 보조기를 떼는 것이 좋다.



통증클리닉에서의 치료에는 일반적인 치료 외에 주사를 이용하여 문제가 되는 신경을 치료하는 경막외 신경주사요법이 있다. 이는 신경 주위의 염증을 가라앉히고 혈액순환을 원활히 하여 분비된 신경자극물질을 제거하고 신경의 부종을 가라앉혀 신경이 눌리는 것을 완화시켜서 요통을 치료하는 것이다.

대개 문제가 되는 신경이 나온 허리부위에 주사로 신경치료약물을 주입하는 것으로 치료가 되고 있으며 심할 경우는 문제가 되는 신경을 X-ray로 확인하여 신경에 직접 신경치료약물을 주입하기도 하며, 신경이 나온 부위에서 유착이 심할 경우 꼬리뼈 쪽에서 가느다란 철사줄을 삽입하여 유착된 부위를 풀어주는 시술 외에도 최근에는 내시경을 이용하여 직접 보면서 신경을 치료하는 방법도 이용이 되고 있다.

8. 예방법

어느 정도 통증이 조절되면 반드시 운동을 병행하는 것이 요통의 예방과 치료에 도움이 된다. 즉 허리근육을 강화시키는 운동을 생활화하여 일상 생활에서의 손상으로부터 허리를 보호하는 것이 중요하다. 운동으로는 수영이 가장 효과가 있으며 물속에서 걷는 것도 효과가 있다. 이 외에 자전거 타기, 산보나 가벼운 등산,



조깅 등의 운동도 생활화하면 좋은 효과를 기대할 수 있다.

또한 생활자세에서도 허리에 부담을 주지 않도록 조심하는 것이 요통을 예방하는 지름길이다. 즉 너무 폭신한 침대는 피하고 무거운 물건은 가급적 들지 말며, 들 경우에는 허리를 굽히기보다는 무릎을 굽혀서 들고 의자에 앉을 때도 가능하면 바른 자세를 유지하도록 하는 것이 요통을 예방할 수 있다.

9. 이럴땐 의사에게

견딜 수 없는 통증이 있거나 소·대변 기능의 마비나 하지 마비를 초래하는 경우, 통증이 점차 심해지는 경우는 반드시 전문의에게 진찰 받는 것이 중요하다.

〈자료제공 : 강남연세신경통증클리닉 / 문의 (02)567-8275〉

