

저해 깊어지는 건강

40대를 지켜라

글 박성찬 유비스병원 척추전문센터 소장



아주 작은 부상도
골병 부르는
교통사고

5월은 일 년 중 교통사고가 가장 많은 달이다. 날씨가 좋은 날씨가 야외활동이 많아지면서 교통량이 증가하고 음주운전, 졸음운전 등도 늘어나기 때문이다. 교통사고가 무서운 것은 후유증 때문이다. 사고 당시엔 별다른 부상이 없는데 시간이 지나면서 생각지 못한 통증에 고통을 호소하는 경우가 많다. '교통사고 후유증은 평생 간다'라는 말이 과장은 아니다. 때문에 교통사고는 미연에 방지하는 것이 가장 좋다. 그리고 만약 교통사고를 당했다면, 아무리 작은 부상이라도 반드시 병원을 찾아 정확한 검사를 받고 꾸준히 치료를 받아야지 교통사고 후유증을 예방할 수 있다.

작은 접촉사고도 10년 후유증으로 연결된다

교통사고는 다양한 형태로 발생하지만, 경미한 접촉사고가 대부분이다. 때문에 눈에 띄는 큰 부상이 없는 경우가 많아 많은 사람이 대수롭지 않게 넘기곤 한다. 하지만, 교통사고 후유증은 짧게는 6~12주 뒤, 길게는 10년이 지나서 나타나기도 한다.

교통사고로 손상을 가장 많이 받는 부위는 목이다. 아무리 작은 접촉사고라도 부딪히는 순간 머리와 목이 전후좌우로 꺾이고 흔들리면서 손상을 받게 된다. 이로 인해 추후 목 디스크가 나타나기도 하고, 목에서 시작된 충격이 척추까지 전달돼 신경통 및 근육통 등 만성 통증의 원인이 되기도 한다.

심하지 않은 부상은 운동요법이나 보존적인 치료만으로 충분히 호전될 수 있다. 수술이 필요한 경우도 치료시기를 놓치지 않고 의료진의 지시에 따라 꾸준히 재활치료를 한다면 충분히 후유증을 예방할 수 있다. 이때 중요한 것은 눈에 띄는 외상이 없고 통증이 심하지 않더라도 서두르지 말고 시간적 여유를 갖고 치료와 재활훈련을 해야 한다는 것이다.

교통사고는 후유증이 큰 만큼 무조건 사고를 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 그러기 위해서는 교통수칙을 준수하는 것만큼 올바른 운전습관을 가져야만 한다.

운전은 바른 자세로, 틈틈이 어깨·목 스트레칭

운전석 의자 각도는 90~110도 정도를 유지해야 피로가 적다. 운전 중 등받이를 너무 뒤로 젖히면 허리를 받치지 못해 요통이 생길 수 있다. 운전 시 허리는 평소보다 두 배가

량의 하중을 받기 때문에 허리와 어깨를 펴고 엉덩이를 의자 뒤에 밀착시켜 허리에 안정감을 주는 자세가 좋다. 이때 지나치게 폭신한 방석을 깔면 허리를 펴기 힘들어 허리 통증을 유발할 수 있으므로 주의한다. 허리 뒤에 쿠션이나 보조 등받이를 사용해 옆에서 보았을 때 목, 가슴, 허리로 이어지는 척추의 S자형 곡선을 유지시켜 주는 것도 좋은 방법이다.

무릎은 120도로 조정해야 운전 시 편안하다. 페달을 밟고 있는 동안 무릎과 발목에는 지속적인 긴장이 가해지며, 가다 서기를 반복하는 구간이나 급제동 시 심하게 무리가 가게 된다. 때문에 페달을 밟을 때 다리가 살짝 구부러지는 120도를 유지하는 것이 가장 좋다.

어깨와 무릎의 각을 잡았다면, 바른 몸가짐으로 운전해야 피로를 예방할 수 있다. 남성의 경우 휴대전화나 지갑을 뒷주머니에 넣은 채 장시간 운전하는 것을 삼간다. 뒷주머니에 소지품을 넣은 채 앞으면 소지품이 있는 쪽 골반이 그 두께만큼 앞으로 밀리게 된다. 소지품이 엉덩이 아래쪽으로 물리면서 위쪽 골반이 뒤로 벌어지게 되는 것이다. 이런 자세로 장시간 운전하면 엉덩이부터 허벅지, 다리가 저리고 아픈 증상이 나타날 수도 있다.

여성은 신발 선택이 중요하다. 어떤 신발을 신고 운전을 하느냐에 따라 무릎과 허리에 가해지는 피로감이 달라지기 때문이다. 특히 하이힐처럼 높은 굽은 관절에 무리를 주고, 굽이 높아질수록 무게 중심을 잡기 위해 온몸 근육이 더 많이 긴장해 쉽게 피로해지고 장시간 신고 운전하면 근육의 피로로 인해 부종과 함께 종아리 근육에 심한 스트레스가 가해진다. 또 페달을 밟을 때 뒤꿈치는 바닥에 붙이고

수술이 필요한 경우도 치료시기를 놓치지 않고 의료진의 지시에 따라 꾸준히 재활치료를 한다면 충분히 후유증을 예방할 수 있다. 이때 중요한 것은 눈에 띄는 외상이 없고 통증이 심하지 않더라도 서두르지 말고 시간적 여유를 갖고 치료와 재활훈련을 해야 한다는 것이다.



앞부분으로 페달을 조작해야 하기 때문에 움직임이 불편하다. 특히, 돌발 상황 시 브레이크를 제대로 밟지 못해 위험한 상황을 초래할 수 있으므로 드라이빙 슈즈와 같은 가벼운 소재에 굽이 낮은 신발을 신도록 한다.

장시간 운전 시에는 1~2시간마다 쉬면서 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 통증이 쉽게 발생하는 목, 어깨, 허리, 무릎 등을 위주로 운동한다. 바른 자세로 운전하더라도 시간이 오래되면 허리와 어깨 근육이 경직되고, 피로감이 쌓이면서 사고 발생 위험이 높아지고 사고 시 대처 능력이 떨어지기 때문이다.

예고 없이 찾아오는 사고, 재활운동과 관리가 필요하다

교통사고에 의한 관절 부상이나 척추손상은 초기에 치료하지 않을 경우 목·허리 디스크로 만성화될 위험이 매우 높다. 사고 당일 불편함이 없을지라도 특정부분 손상이 근접부위로 쉽게 파급돼 근육과 인대에 영향을 줄 수 있어 시간이 지날수록 골병이 깊어진다.

대부분 환자들은 사고 후 수술이나 약물치료만으로 통증이나 마비 증상이 사라진다고 알고 있지만 이는 잘못된 생각이다. 수술 후 재활운동과 관리가 제대로 이뤄지지 않으면 다시 통증이 발생하기 때문이다. 때문에 부상에서 회복하고 나서 일상으로 복귀했을 때 무리 없이 활동할 수 있

으려면 재활치료를 받아야 한다.

특히 사고 후 누워서 장기간 생활하는 환자들이 많은데, 이는 척추를 받쳐주는 근육이 약화되어 회복을 더디게 하기 때문이다. 재활치료를 통해 근력을 키워 척추를 받치는 힘을 강화하여, 통증을 방지해야 한다. 재활치료는 반복하여 꾸준히 시행하는 것이 가장 중요하다. 재활치료 과정에서 습득한 내용을 일상생활에서 지속적으로 수행하는 것이 재활치료의 목표이자 치료의 성과를 향상시키는 방법이다.

재활치료는 수술 및 시술과 달라 부작용이나 후유증의 가능성이 없다. 그러나 보행 훈련 중 약해진 근력 때문에 간혹 넘어져 골절을 입을 수 있으니 주의하도록 한다. **MEDI^Ycheck**

교통사고 예방하는 운전습관



- ① 항상 보행자를 우선으로 생각한다.
- ② 교차로에서 무리하게 신호를 받아 건너지 않는다.
- ③ 방향지시등과 비상등을 적극적으로 켜다.
- ④ 타이어의 공기압, 브레이크 등 차량은 수시로 점검한다.
- ⑤ 운전 중 전화통화를 하지 않는다.