



# 2

## 잘못된 자세가 불러오는 척추질환

가슴, 배, 엉덩이로 떨어지는 척추의 'S라인'은 아름다운 허리선을 대표한다. 그러나 외면적 아름다움보다 내면이 건강한 허리를 만들기 위해 신경 써야 할 것은 바로 척추의 중심을 잡는 일. 잘못된 자세로 신체의 균형이 깨져 발생하는 요통은 다양한 질환으로 발전하게 된다. 가장 대표적인 척추질환에 대해 알아보자.

글 이진한(동아일보 의학전문기자)



### 가장 흔한 허리병, 허리디스크

대체로 허리디스크는 허리띠를 매는 부분, 즉 요추 4~5번과 5번~천골 부분에 많이 발생한다. 다리를 꼬거나 의자에 엉덩이를 걸치는 등 잘못된 자세로 오래 일을 하게 되면 인대가 비정상적으로 수축 이완된다. 이때 인대 쪽의 디스크판이 압축되어 수핵이 과중한 압력을 받아 한쪽으로 밀려나고, 그 자리가 아프고 당기는 증세가 나타나게 된다. 초기 요통의 경우 일단 자세부터 바르게 하면 인체의 자생력에 의해 치유가 된다.

문제는 이러한 초기 요통이 오래되면 세수를 하거나 가벼운 물건을 들다가도 허리를 빼끗하는 급성요추염좌나 디스크가 쉽게 발생한다는 것이다. 항상 허리가 빠근하게 아프거나 혹은 엉덩이, 다리까지 당기고 저리며 오래 서 있거나 앉아 있어도 허리가 시큰거린다면 허리디스크를 의심해봐야 한다.

또 아침에 자고 일어난 후 허리 통증이 심하다면 진단이 필요하다. 일반적으로 디스크라고 하면 수술을 생각하는 사람들이 많은데 요즘은 비수술적인 요법도 많이 사용되고 있다.

### 고령화사회의 대표 노인병, 척추관 협착증

척추관 협착증은 허리디스크 다음으로 많은 척추질환으로 최근에 노인 환자가 늘고 있다. 주로 50대 이후에 나타나며 60세 이상에서는 20%에서 척추관 협착증이 생긴다. 이 중 적극적인 치료가 필요한 사람은 10% 정도이다.

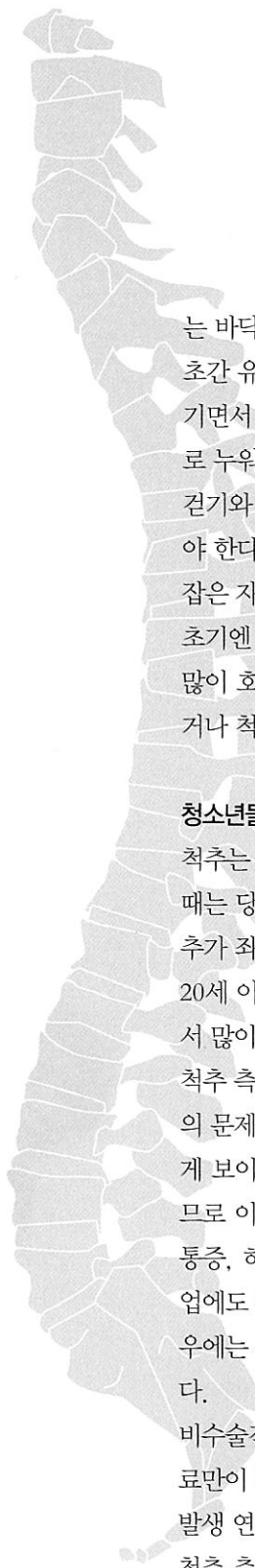
척추는 대나무처럼 안쪽이 비어 있어서 이 구멍을 통해 세로로 신경다발이 지나간다. 이를 척추관이라고 한다. 나이가 들어 뼈가 노화되기 시작하면 뼈마디가 자라나므로 척추관이 좁아진다. 척추관이 좁아지면 가까운 신경이 압박을 받아 통증이 생긴다.

많은 사람이 허리가 아프면 무조건 디스크라고 생각한다. 척추관 협착증과 허리디스크의 구별은 간단하다. 방바닥이나 침대바닥에 바로 누워서 무릎을 편 채 다리를 들어 올려본다. 이때 엉덩이부터 허벅지 뒤쪽, 장딴지 뒤쪽, 발등 또는 복사뼈가 당기면 디스크로 봐야 한다. 만약 다리를 올리기 쉬우면 협착증에 가깝다.

또 디스크는 허리를 굽히면 통증을 느끼지만 협착증은 신경구멍이 넓어지므로 더 편하거나 통증이 별로 없다. 다만 허리를 바로 펴고 서서 걸을 때 불편하다. 이 때문에 디스크 환자는 탄력이 별로 없는 단단한 요에서 편안함을 느끼는 반면 척추관 협착증 환자는 몸이 푹 빠지고 허리가 구부러지는 침대에서 엉덩이와 무릎을 구부린 채 잔다. 척추관 협착증은 대부분 나쁜 생활습관으로 인해 증세가 심해진다. 주부가 집안일을 하면서 바닥에 앉아 구부정하게 허리를 구부리는 자세가 가장 좋지 않다. 이런 동작을 반복하면 척추관절이 밀리거나 두꺼워지는 퇴행성 변화가 나타난다. 따라서 일할 때는 되도록 의자에 앉거나 똑바로 서서 허리를 곧게 펴고 하는 것이 좋다.

운동으로는 평소 반 윗몸일으키기가 도움이 된다. 똑바로 누워서 무릎을 세우고 허리





는 바닥에 댄 채로 골반만 약간 들어올린다. 이 상태에서 윗몸을 반쯤만 일으킨 후 10초간 유지하다가 바로 눕는 동작을 10회 정도 반복한다. 또 두 손으로 무릎을 잡고 당기면서 무릎과 가슴이 닿도록 윗몸을 반쯤 일으키는 동작도 여러 번 되풀이한다. 똑바로 누워서 무릎을 세운 후 양다리를 교대로 폼다가 접는 동작 역시 도움이 된다. 걷기와 수영도 좋다. 수영은 물이 가슴까지 잠기는 곳에서 천천히 걷는 것으로 시작해야 한다. 어느 정도 익숙해지면 한쪽 손을 뒤로 올린 뒤 팔꿈치 부분을 반대쪽 손으로 잡은 자세로 걷는다. 걷기는 평지나 낮은 산에서 하루 30분 정도가 좋다. 초기엔 수술이 아니라 약물요법, 물리치료, 통증주사 등의 치료요법만으로도 증상이 많이 호전된다. 하지만 척추관이 심하게 좁아져서 걷기가 어려울 정도로 통증을 느끼거나 척추뼈가 어긋난 증상이 함께 생기면 수술을 고려해야 한다.

#### 청소년들에게 흔한 척추 측만증

척추는 옆에서 보았을 때 적절한 곡선을 유지하는 것이 정상이지만 정면에서 보았을 때는 당연히 수직으로 서 있어야 하고 좌우의 균형이 맞아야 한다. 척추 측만증은 척추가 좌우로 휘어진 것으로 이것의 원인은 아직 확실하게 알려진 바는 없지만 적어도 20세 이하의 청소년들 중에서 운동을 많이 하지 않고 평소 자세가 안 좋은 청소년에게서 많이 발생하는 것은 확실하다.

척추 측만증이 심할 경우 한쪽 어깨가 올라가 있고 몸도 기우뚱하게 보이는 등 외관상의 문제가 발생하므로 사춘기 학생의 심적 고통도 크다. 골반이나 어깨의 높이가 다르게 보이는 경우도 있고 팔의 길이가 달라 보이거나 신발 굽이 한쪽만 많이 닳기도 하므로 이런 경우에는 척추 측만증 검사를 해보아야 한다. 이 경우 상당한 환자들은 등 통증, 허리 통증을 호소하고 오래 걷거나 오래 앉아 있으면 더욱 증상이 심해져서 학업에도 좋지 않은 영향을 주게 된다. 척추 측만증의 각도가 25도 이상인 매우 심한 경우에는 심장, 간장 자체에 압박을 주는 상황까지 이르러 수술을 요하는 경우도 있다.

비수술적 요법으로는 보조기 착용, 척추 교정, 전기자극치료 등이 있지만 보조기 치료만이 척추 측만의 진행을 막는 효과가 있는 것으로 검증됐다. 의료진은 측만 정도와 발생 연령, 환자의 습관 등을 종합적으로 살펴보고 보조기 착용을 권유한다.

척추 측만증 수술은 일반 척추수술보다 출혈, 감염, 신경마비 등의 합병증 발생 위험이 크다. 따라서 경험이 많은 수술팀이 필요하다.

척추 측만증에 대한 특별한 예방법은 없다. 단지 바른 자세를 하는 것이 제일 중요하다. 몸을 비틀고 자는 자세, 걷기, 앉는 자세 등이 측만증에 영향을 미친다. 특히 여학생의 경우 사춘기에 접어들면서 커지는 가슴을 가리기 위해 상체를 움츠리는 경우 등이 있다. 척추 측만증은 성장기에 많이 발생하기 때문에 청소년기의 자세 습관이 평생을 좌우한다.

“ 척추 측만증에 대한 특별한 예방법은 없다. 단지 자세를 바로 하는 것이 제일 중요하다. 몸을 비틀고 자는 자세, 걷기, 앉는 자세 등이 측만증에 영향을 미친다 ”

앉아서 공부할 경우 엉덩이(골반)를 의자 뒤쪽으로 깊숙이 넣고 배는 약간 앞으로 내미는 기분으로 척추를 곧게 펴려는 자세를 의식적으로 노력할 필요가 있다. 걸어 다닐 때에도 머릿속으로 마치 군인처럼 상체를 곧게 펴고 걷는다는 생각을 하면서 걷고, TV를 볼 때에도 가능하면 허리 뒤에 쿠션을 받치는 습관을 가지면 좋은 자세를 유지할 수 있다. 그러나 척추의 구조적 변형인 경우에는 그 원인이 생활습관이라고 단정하기 어렵기 때문에 전문의의 정확한 진단을 받아야 한다. ㉞



### 나도 혹시 척추질환일까? 자가진단 테스트

대부분 몇 가지 증상이 겹쳐서 나타나지만 한두 가지 증상만 있어도 척추질환이 의심되므로 전문의의 정확한 진단을 받아보는 것이 좋다.

- 누운 상태에서 양쪽 다리 길이를 재 본다. 어느 한쪽 다리가 짧다면 골반이 비틀어졌거나 척추가 불안정한 상태이다.
- 똑바로 누운 자세로 양쪽 엄지발가락에 힘을 준다. 그 뒤에 엄지발가락을 아래로 눌렀을 때 한쪽 엄지발가락에 힘이 없다면 신경이 눌리고 있다는 증거이다.
- 바른 자세로 서서 발뒤꿈치를 이용해 걸어본다. 이때 잘 걸을 수 없다면 통증이 있다면 디스크를 의심해 볼 필요가 있다.
- 허리나 다리가 아프다. 일반적으로 허리보다 다리 통증이 더 심하다. 혹은 엉덩이 부위의 통증이 느껴진다.
- 다리 감각이 무뎀진다. 혹은 다리가 저리고 차며 다리 뒤가 당기는 느낌이 든다. 다리 근육의 힘이 떨어지고 근육이 위축되며 운동신경이 떨어진다.
- 누워서 쉬면 통증이 줄어들지만 활동을 하면 아파진다. 허리를 앞으로 굽히면 통증이 심해져서 앞으로 굽히기가 힘들다.