요통의 예방과 치료

인간은 직립보행을 하면서 필연적으로 허리의 동통을 안고 살아 왔다. 인간이 평생을 살면서 요통을 경험하지 않은 경우는 없으나 단순한 요통은 적당한 운동과 올바른 자세를 유지하면 예방 및 치료가 가능하다.

그러나 단순한 요통이 아니라 하지에 동통을 수반하는 경우도 있는데, 이런 경우는 수핵탈출 또는 신경근 주위의 골증식체나 두터워진 황색인대에 의하여 신경근 또는 척추 경막의 압박으로 증상이 일어날 수 있고 그외에 척추체의 불안전성 또는 악성암의 척추 전이 등에 의하여 일어날 수 있다.

건강한 허리를 유지하려면, 하루에 2~3번 이를 닦고 세수를 하여 얼굴의 청결을 유지하듯이 요추부위에 대한 올바른 이해와 올바른 운동으로 요통을 방지하는 것이 중요하다.

1. 요통에는 한가지 종류만 있는가?

요통은 다양한 형태로 나타난다. 경도의 요통으로부터 잠을 잘 수 없을 정도의 동통까지 다양하다. 의사는 동통의 기간에 따라 급성, 아급성 및 만성으로 나눈다.

급성인 경우 대개 일주일 내에 사라지는 것을 말한다. 요통의 80%가 이에 속하며 익숙하지 않은 일을 하거나 심한 운동시 다쳐서 일어날 수 있다. 아급성인 경우 수주일 지속되며 요통의 10~20%를 차지하고 있다.

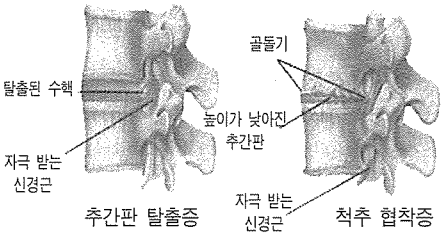
만성인 경우는 3달 이상 지속되는 것을 말하는데, 기존에 본인이 갖고 있는 질병과 관계가 있는 경우가 많으며 요통의 10%를 차지한다.

2. 무엇이 요통을 일으키는가?

척추 주위의 근육이나 신경을 자극하는 모든 것이 원인이 될 수 있다. 급성인 경우 원인은 확실하지 않으나 대개는 몸을 무리하게 사용하여 인대나 근육이 다치는 것으로 알려져 있다.

1) 추간판 탈출증

척추 수핵이 척추강으로 돌출되어 신경근을 자극하여, 요통보다는 하지로 내려가는 동통을 유발한다(그림 1).



(그림 1)

2) 척추 협착증

척추강이 좁아져서 척추강 내의 신경을 사방에서 조여 조금만 걸어도 하지에 동통이 일어나 주저 앉는 증상을 보인다(그림 1). 이는 혈관 질환에 의해 일어나는 하지의 동통과 구별을 요한다. 혈관 질환에 의해 나타나는 증세는 허리를 구부리지 않고 가만히 서 있어도 증상이 소실되는 것이 큰 차이점이다.

3) 퇴행성 골관절염

주로 나이가 많은 사람에게 발생하는 증세로서 추간판과 주위 조직의 퇴행성 변화로 인하여 요추부의 동통 및 하지의 동통을 일으킬 수 있다.

4) 강직성 척추염

이는 주로 20대의 남자에게 온다. 특히 아침에 일어나기 힘들고, 요추부의 동통이 심하고 허리가 뻣뻣하다고 하며 대개 3개월 이상

지속된다. 혈액 검사상 특수 항원을 찾아내는 것으로 진단한다.

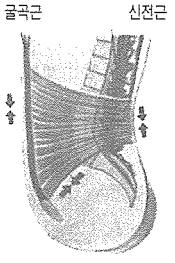
5) 사고나 외상

누구나, 무거운 것을 옮긴 다음날 허리에 동통을 느끼거나 무리하게 허리를 구부리고 일하다가 찢어지는 듯한 동통을 느낀 적이 있을 것이다. 이는 근육의 손상으로 인해 일어나는 경우가 많다.

대개의 경우 심한 근육 경련이 48~72시간 정도 지속되고, 덜 심한 동통은 수일 내지 수주간 지속된다. 인대의 손상이 동반되는 경우 3개월 가량 지속되는 경우도 있다.

이외에 척추골전전이증, 척추결핵, 골다공증, 류마치스관절염, 골종양 및 소화기나 비뇨기계의 질병이 있을 때 요통이나 하지의 동통으로 나타는 수가 있다.

3. 요통을 심하게 하는 요인은 무엇인가?



(그림 2)

많은 스트레스와 나쁜 자세 및 운동부족 등이 중요한 요인이다. 사람마다 스트레스를 받을 때 여러 가지의 증상으로 나타난다. 어떤 사람은 잠을 이루지 못하고 피곤하다고 하거나, 다른 사람에게 화를 내거나 어깨, 목 부위 및 허리 부위에 근육이 뭉친 것 같다고 호소하는 사람이 있다.

요통을 일으킬 수 있는 나쁜 자세는 책상에 앉거나 의자에 앉을 때 앞으로 또는 옆으로 비스듬히 앉는 버릇으로 인하여 허리의 중심이 한쪽으로 쏠리게 되고, 이로 인하여 요통을 일으킬 수 있다(그림 2).

4. 요통에 대한 진단은 어떻게 하는가?

가끔 정확한 진단이 힘들 때가 있으나 보통 다음과 같은 경우가 있을 때는 의사와 상의하여야 한다.

요통과 함께 양쪽 또는 한쪽 다리의 힘이 약해지거나 저릴 때, 무릎 밑으로 동통이 있을 때, 높은 곳에서 떨어진 후 요통이 생겼을 때, 요통이 있으면서 감기 증상과 같은 것이 동반될 경우, 3일 이상 밤을 설치면서 요통이 있을 때, 6주 이상 자가 치료 후에도 계속 요통이 지속 될 때이다.

보통 환자에게 여러 가지 질문과 진찰을 한 후 간단한 방사선촬영 및 척추강 조영술 후 컴퓨터단층촬영과, 자기공명촬영 등으로 진단할 수 있다.

가끔 근전도검사 및 동위원소검사가 도움이 될 수도 있으며, 그 외에도 혈액검사가 척추의 염증, 강직성 척추염, 골수암 등의 진단에 도움이 된다.

5. 단순 요통이 있을 때는 오랜 기간 누워 있는 것이 좋은가?

대개 단순 요통이 있을 때 누워서 쉬는 것이 좋으나 2~3일 이상 누워서 지내는 것은 사실상 도움이 되지 않는다. 장기간 누워서 지낼 경우 허리 주위의 근육이 위축되어 척추를 받쳐주는 힘이 약해져 도움이 되지 않는다.

6. 요통을 제거하는 방법으로 온열 요법이 좋은가, 냉 요법이 좋은가?

두가지 모두를 시험해 보는 것이 좋다.

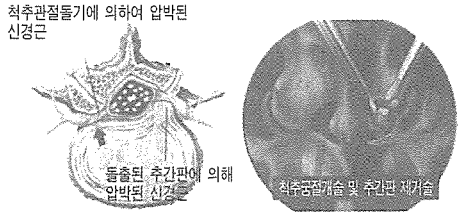
그중 본인에게 알맞다고 생각하는 것을 이용하는 것이 좋으며, 온열 요법은 근육의 이완과 통증을 경감시킨다. 온열 요법의 방법으로는 따뜻한 목욕을 하는 수도 있고, 다른 의료 기구를 이용할 수도 있다.

냉 요법은 주로 국소 부위의 감각을 둔감하게 만들어 동통을 완화하게 해 준다. 방법으로는 ice bag이나 ice cube로 맛사지하는 것인데, 중요한 것은 국소 부위의 감각이 무디어졌다고 느껴질 때까지만 하는 것이다.

7. 요통과 수술

하지의 동통이 심하고 마비증상이 심해지거

나 대 · 소변을 볼 때 지장이 있는 경우, 500m 이하의 거리를 걸어도 주저 앉아야만 할 정도의 증상이 있을 시에는 수술이 필요하다.



(그림 3)

또한 허리의 동통이 심해서 일상생활을 유지하기 힘들 정도로 척추체의 불안정성이 있는 경우 수술을 고려할 수 있다. 척추체의 골절과 심한 골다공증에 의한 척추체의 골절로 인한 신경학적 증상이 나타나거나 동통이 있는 경우 수술적 치료가 도움이 되기도 한다(그림 3). 그러나 대부분의 단순한 요통은 적당한 운동과 약물로 치료가 가능하다.

8. 요통의 치료를 위한 적당한 운동이란 어떤 것인가?

허리와 배 부위의 근육 강화 운동과 바르지 못한 자세를 교정할 수 있는 운동이 필요하다. 적당한 운동이란 30분 정도의 유산소 운동을 일주일에 3회 이상 하는 것이 좋으며, 천천히 걷는 운동, 수영 등이 허리에 무리를 주지 않아 많이 추천되는 운동이다.

적당한 운동으로 요통은 어느 정도 이길 수 있으나, 만약 운동 시 요통이 더 심해질 경우에는 그 운동을 그만 하는 것이 좋다.

9. 요통이 있는 경우 어떤 운동을 어떻게 하는 것이 좋은가?

때로는 운동에 의하여 요통을 유발할 수 있으나, 반면에 적당한 운동은 요통을 치료할 수도 있다. 예를 들면 고무줄을 사용하지 않은 채 오래 놔두면, 그 고무줄은 약해져서 쉽게 끊어지는 것처럼, 우리의 근육이나 인대, 관절도 이와 같다. 그래서 운동은 몸에 대하여 윤활유와 같은 역할을 한다.

1) 수영

수영은 유산소 운동이며 물의 부력으로 인하여 척추의 무리를 줄여 준다.

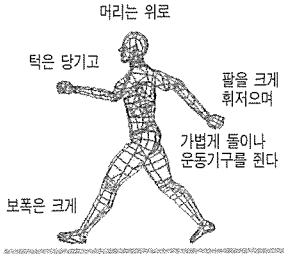
그러나 몇가지 주의할 점으로는 자유영에서 허리에는 별 무리가 없으나 호흡이 필요할 때 목을 돌려 숨을 쉬어야 하므로, 그로 인해 목에 동통이 생길 수 있다.

통증이 있는 경우 스너클을 사용하는 것이 좋다. 평영이나 접영은 허리를 급격히 꺾어야 하는 동작이 필요하므로 피하는 것이 좋다.

2) 자전거

자건거는 주로 하지의 운동에 도움이 되고, 허리 근육 운동효과는 비교적 적으므로 수영과 함께 하는 것이 좋겠다. 요통이 있을 시에는 자건거의 높이 조절을 적절하게 하고 하복부와 요추 부위에 힘을 주어 허리를 너무 앞으로 구부리지 않도록 손잡이를 고르는 것이 중요하다.

3) 빨리 걷기



(그림 4)

허리에 무리가 가지 않도록 쿠션이 있는 신발을 신고, 달리기 할 때에는 위 아래로 심하게 흔드는 것보다는 앞으로 전진한다는 마음으로 가볍게 빨리 걷는 것이 척추에 부담이 가지 않게 하는 방법이다(그림 4).

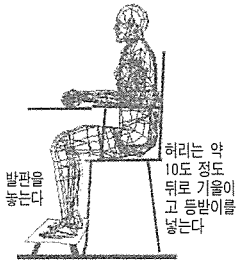
4) 육체미 운동

육체미 운동은 허리를 강화시키는 좋은 운동 중의 하나이다. 체육관에 가면 먼저 허리의 뒷부분과 복근을 단련시키는 기구의 기능에 대하여 물어보고 운동을 하는 것이 좋다.

너무 무거운 것으로 운동을 하면 허리가 뒤로 젖혀지는 경향이 있어 허리에 무리가 가게 되므로 주의해야 하고, 기구를 이용하여 운동

하기 전에 근육의 유연성 운동 등 준비운동을 해 주는 것이 중요하다.

10. 올바르게 앉는 자세란?



(그림 5)

절대로 구부정한 자세는 좋지 않다. 왜냐하면 허리 뒤쪽의 근육과 인대가 늘어나서 허리에 많은 스트레스가 가기 때문이다. 의자에 오래 앉아 있는 경우 허리에 등받이가 있어도 허리의 근육이 피곤해져서 앞으로 구부정해진다.

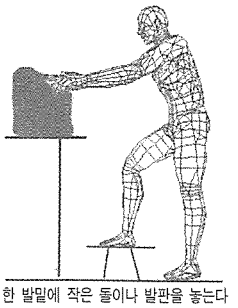
그러므로 허리의 벨트 차는 부위에 타월을 넣거나 등받이를 놓아 허리의 자연스런 곡선을 유지하는 것이 중요하고 골반부위가 허리 받침대에 잘 붙어 있고 다리는 허공에 뜨지 않는 상태로 바닥에 자연스럽게 놓여 있는 것이 좋다.

또한 장시간 앉아 있기보다는 50분 정도 앉아 있은 후 일어나서 간단하게 허리를 뒤로 젖히는 운동을 서너차례 해 주는 것이 좋다.

앉아 있는 경우 적당한 의자의 높이는 무릎의 높이가 고관절부위까지 오거나 조금 낮은 것이 좋으며 손받침대는 팔꿈치가 90도 정도 구부려질 수 있는 높이로 유지되는 것이 좋다(그림 5).

11. 올바르게 서 있는 자세

항상 허리의 정상 곡선을 유지하는 것이 좋다. 뒷 굽이 높은 신발은 아래 허리에 무리를 가져오므로 사용하지 않는 것이 좋다. 오래 서 있는 경우 자주 자세를 바꾸고 다리 하나를 조그마한 발판에 올려 놓는 것이 좋다(그림 6).



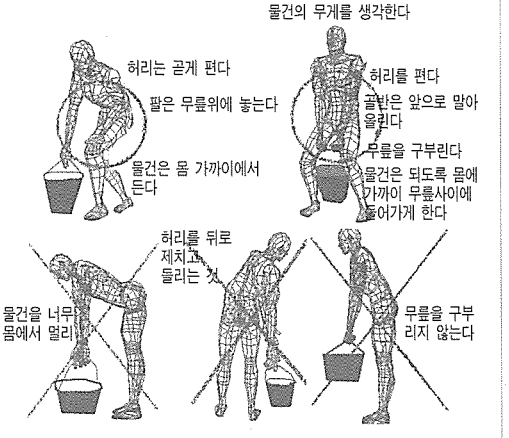
(그림 6)

12. 올바르게 잠자고 일어나는 자세

허리의 곡선이 자연스럽게 잘 유지되게 하는 매트리스가 좋다. 만약 누워 있는 경우 하나 또는 2개의 베개를 무릎 밑에 놓아 무릎이 구부러지게 하는 것이 좋으며 옆으로 누울 경우 무릎사이에 베개를 넣는 것이 좋다. 아침에 일어나는 경우 갑자기 일어나는 것보다 누운 자세에서 옆으로 구르면서 손으로 밀고 일어나는 것이 좋다(그림 7).

(그림 7)

13. 올바르게 물건을 들어 올리는 방법



(그림 10)

물건을 들어 올릴 경우 무릎만 구부린 채 허리는 똑바로 펴고 드는 것이 좋다. 물건을 들어 올리는 경우 아랫배에 힘을 주고 물건을 자기의 몸 가까이에서 올리는 것이 좋다. 허리를 뒤트는 것은 반드시 피해야 한다(그림 8).

〈자료 : 1998년 3월 27일자 보건주보.

(필자 : 중앙의대 용산병원 정형외과 장의찬 교수)〉