



허리 편 老年 을 위해

인체에서 허리만큼 중요하면서도 천대받는 부위가 또 있을까? 허리가 아프면, 그저 '아이고 허리야' 하는 식의 푸념과 파스 몇 장이면 족했다. 그런 허리가 나이를 먹어서까지 온전할 리 있겠는가? 오랜 푸대접에 성이 날대로 난 허리가 노인들에게 퇴행성관절염과 디스크 등의 질환으로 양값음이라도 하려는 것 같다. 허나 아직은 늦지 않았다. 건강을 위한 노인들의 자각만으로 충분히 그런 증상들은 완화될 수 있다. 허리 펴고 싶은 노인들의 항변, 어디 한번 들어나 보자.

글/구성 양성식 일러스트 이은주 도움말 신준식 자생한방병원 원장

얼굴에는 여드름 하나만 나도 호들갑이지만, 구부렸다 폈다 하루 종일 몸을 지탱하느라 수고하는 허리가 힘들 땐 '아이고, 허리야' 같은 한마디와 파스 몇 장이 고작이다. 대부분 얼굴에는 주름 하나만 늘어도 가슴 아파하며 좋다는 화장품을 찾고 피부 관리에 온갖 정성을 쏟으면서, 허리가 아프면 임시방편으로 온 천욕을 하거나 마사지, 지압 등으로 통증을 삭이려 한다. 하지만 원인 치료가 없는 임시방편으로는 만성요통인 경우 통증을 더 악화시키는 결과를 초래하고 만다. 평소 몸이 보내는 신호에 무심했다가 심각해지고 난 후 수습하느라 법석을 떠는 경우가 많

다. 이런 식으로 노년에 이르렀다면 혹독한 시련(?)이 닥치게 될 것이다.

노인, 근력이 떨어지다

한 통계에 의하면 65세 이상 노인들에게 가장 큰 비중을 차지하는 질환으로 근력과 관계된 관절염과 요통, 좌골통이 43.1%와 30.6%로 각각 1, 3위를 차지한 바 있다(한국보건사회연구원, 2004). 나이가 들면 피할 수 없는 퇴행성 관절질환의 경우 주로 40~50대에 발병하며, 65세 이상에서는 80%, 75세 이상

에서는 95% 이상이 고통 받고 있다. 특히 초고령층(75세 이상) 일수록 젊은 층에 비해 근육의 30~40%가 감소되어 운동 등으로 근력을 키워야 하는데, 그렇지 못할 경우 근육과 허리를 지탱하는 근력이 약화되어 만성 허리통증을 호소하는 비율도 높아지게 되는 것이다.

뼈가 노화되어 만성 요통, 디스크, 관절염 등의 증상이 나타나는 것을 퇴행성 질환이라고 하는데, 퇴행화에는 개인차가 있지만 남녀 모두 40대 이후부터 진행되는 편이다. 즉 갱년기 이후 호르몬의 불균형 상태가 나타나면 혈액이 부족해지고, 혈액이 부족해지면 근육을 통하여 뼈에 영양분을 충분히 공급할 수 없으므로 근육과 뼈의 정상 활동이 이루어지지 않아 퇴화하는 것이다.

따라서 뼈와 근육, 연조직 등이 모두 연약해지고, 염증이 생기기 때문에 조금만 무리해서 일을 하거나 오래 걷거나 서 있으면 뼈와 근육 관절이 시큰거리고 아픈 '만성 통증'이 나타나게 된다. 또 심하면 뼈에서 칼슘이 빠져나가 구멍이 뚫리는 '골다공증'까지 초래하기도 한다.

나이가 들면 척추뼈 사이에 있는 디스크에서 수분이 빠져 척추 마디가 좁아지면서 척추뼈가 내려앉게 되며, 뼈끝이 닳고 약해져 뾰족하게 자라는 골극이 생긴다. 이것이 주위의 인대를 자극하고 붓거나 약하게 하여 '퇴행성 척추염'을 부른다. 또한 신경이 지나가는 통로를 좁게 만들어 '협착증'이 생기기도 한다.

노인의 비애, 이제 그만

퇴행성 디스크는 디스크를 감싸고 있는 인대와 주위의 연조직이 모두 약해져 있기 때문에 이들을 튼튼하게 유지시켜야 한다. 허리를 많이 움직이거나 몸을 한쪽만 쓰는 운동은 허리에 부담을 주므로 좋지 않다. 달리기, 배드민턴, 스쿼시, 골프, 볼링 같은 운동은 피해야 하며, 한 손보다는 양손을 사용하는 운동이 바람직하다. 또한 누워있는 것보다 걷기, 자전거 타기처럼 몸을 수직 방향으로 움직이는 운동이 좋다. 이밖에 허리 근육을 강화해주고 유연성을 주는 스트레칭이 효과적이다.

스트레칭이 특히 노인층에게 좋은 것은 약한 관절에 무리를 주지 않으면서도 근육운동을 효과적으로 할 수 있기 때문이다.

꾸준히 해주면 기초 대사량도 올라가고 칼로리 소모량도 적지 않다. 단, 한 번 할 때마다 3분 이상씩, 한 동작을 3번 반복하고, 하루에 3번 이상을 해야 어느 정도 운동의 효과를 볼 수 있다. 🌀

1. 서서 나란히 스트레칭

- 1) 어깨너비로 다리를 편안하게 벌리고 선다.
- 2) 양팔을 수평으로 나란히 한 후 천천히 무릎을 20~30도 정도 가볍게 굽혀 20cm 정도 내려간다.
- 3) 굽힌 자세에서 1~2초 정도 머물렀다가 천천히 무릎을 펴면서 위로 올라간다.(3회 반복)

♣️효과: 척추의 피로를 풀어주고, 허리에서 무릎까지 연결되는 근육을 강화시켜준다.

2. 서서 날개 스트레칭

- 1) 어깨너비로 다리를 편안하게 벌리고 선다.
- 2) 새가 날개를 퍼듯이 양팔을 수평으로 들어 올린다. 이 때 손바닥은 아래를 향한다.
- 3) 손바닥 방향을 천정으로 바꾼 뒤 양팔을 귀 옆까지 붙인다. 1~2초 정도 이 자세를 유지한다.
- 4) 다시 양팔을 수평으로 내리고 손바닥 방향을 바닥으로 바꾸면서 차렷 자세를 한다.

♣️효과: 노인들의 굳어진 어깨 관절을 풀어주고, 오십견을 예방하는 데 탁월하다.(3회 반복)

