

척추질환과 추나요법

허리는 척추(脊椎)라고도 부르지만 기둥 주(柱)자를 써서 척주(脊柱)라고도 부른다.

집을 지을 때 가장 중요한 것은 기둥이다. 기둥이 곧고 튼튼하면 오래도록 훌륭한 집을 유지할 수 있듯이 허리는 바로 인체의 기둥이다. 그러나 통계에 의하면 인류의 90%정도가 평생에 한번이상 요통(腰痛)을 경험한다고 한다.

그렇기 때문에 자칫 소홀하기 쉬워 몇 가지 주의를 하고 치료만 하면 해결할 수 있는 요통을 그냥 두어서 평생에 걸쳐 그 병과 싸우는 환자들을 진찰실에서 자주 보게 된다.

척추는 7개의 경추와 12개의 흉추, 5개의 요추와 천추, 그리고 꼬리뼈라고 부르는 미골(尾骨)로 구성되어 있다.

경추는 목뼈를 말하는데 특히 제1경추는 제2경추와 함께 머리를 떠받치고 있어 가장 중요한 뼈이다.

각 뼈와 뼈 사이에는 신경이 빠져나가는데 각 뼈가 제 위치에 있지 못하면 신경을 건드리게 되어 여러 가지 증상이 나타나게 된다.

경추1번이 삐뚤어지게 되면 어지럽거나 고혈압이나 저혈압이 올 수 있고,

경추2번이 삐뚤어지면 눈이 침침해지거나 두통이 생기기 쉽다.

경추3번의 이상은 비염이나 안면부의 이상을 초래하기 쉽고,

4번의 이상은 중이염, 갑상선질환, 이하선들의 질환에 잘 걸리며,

경추5번의 이상은 양측어깨의 통증을, 6번은 어깨로부터 엄지손가락까지 저리고 땅긴다.

7번은 어깨로부터 가운데손가락으로 저리고, 8번은 새끼손가락 쪽으로 땅기고 저린다.

흉추에서 나오는 신경은 내장기관과 연결되어 각 흉추의 이상은 내장에 병을 일으키기도 한다. 예를 들어 흉추 3,4번에 이상이 오면 심장계통이나 기관지 쪽으로 병이 오기 쉽고, 5,6번의 이상은 소화기 계통에 문제를 일으킨다.

요추는 허리뼈를 말하는데 총 5개로 구성되어 있다. 각 뼈와 뼈 사이에는 완충역할을 하는 디스크가 있고 그 옆으로 신경이 지나가는데, 요추나 골반이 삐뚤어지면 마치 고무풍선의 한쪽을 누르면 반대쪽이 밀려 커지는 것과 같이, 척추뼈 사이의 추간판이 눌러서 찌그러지게 되고 벌어진 쪽으로 추간판(디스크)이 뒤로 밀려 신경을 누르게 된다. 그러면 그 신경이 지나가는 곳을 따라 다리가 저려오게 된다.

예를 들어 요추1번이 눌리면 사타구니 쪽으로 통증이 생기고, 요추3번에서 5번까지의 신경이 눌리면 엉덩이에서 다리를 타고 종아리를 거쳐 발까지 저리고 땅기는 증상

이 나타나게 된다.

천골은 궁둥이뼈와 함께 골반을 형성하고 척추의 기반이 되는 주춧돌 역할을 한다.

사람의 척추는 옆에서 보았을 때 S자형태로 휘어져 있어야 정상적인 모습이다. 척추가 이렇게 휘어짐으로써 체중을 효과적으로 지탱할 수 있고, 외부의 충격에도 잘 견뎌내게 된다.

그러나 평소 자세가 불량하다던 지, 외상을 입거나, 내부의 질병에 의하여 척추의 균형이 깨지면 척추는 생리적인 만곡도를 벗어나 더욱 안쪽으로 휘어져 들어가거나. 일자로 펴져서 여러 가지 질병을 일으키게 된다. 그러므로 척추병에 대한 접근은 전체적인 만곡도의 회복에 주력하면서 각각의 뼈나 근육에 대한 접근이 무엇보다 중요하다.

이제 인류에게 가장 고통을 많이 주는 요통을 자세히 살펴보도록 하자.

요통의 원인은 주로 허리의 젓혀짐이 심하다든지, 배의 근육이 약하다든지, 또는 평소의 자세가 나쁜 경우에 생기는 경우가 대부분을 차지한다. 그밖에 허리가 삐끗하는 일이 되풀이되는 동안 신경을 건드려 허리에서 발끝까지 신경을 따라 저리는 추간판 탈출증(disc)과, 뼈의 변성으로 좁아져 신경근이 조여져서 오는 척추간 협착증, 노인들의 뼈의 퇴행성으로 오는 요통으로 대략 나눌 수 있다.

그 중에서도 흔히 허리를 삐었다고 하는 요추염좌(腰椎捻挫)가 요통의 가장 큰 부분을 차지한다. 해부학적으로 척추는 제 위치를 벗어나지 않도록 앞뒤에서 강한 인대가 꼭 붙들고 있다. 그러나 무거운 물건을 아무런 준비 없이 갑자기 든 다거나, 과도한 힘이 가해졌을 경우에 인대가 견디지 못하고 늘어나면서 통증을 일으키게 된다.

급성요추염좌의 경우는 다치자마자 즉시 허리가 삐근해지고 불편해 진다. 어떤 때는 허리를 다친 뒤 어느 정도 시간이 지나서 근육경련이 생기면서 요통이 오는 수도 있고 너무 통증이 심하여 꼼짝 못할 때도 있는데, 대부분은 허리의 어느 한 부분에 국한되어 아프다.

만성요추염좌는 운동부족과 생활환경의 변화에서 오는 허리 근육의 연약(軟弱)화로 오는 만성적인 자세불량성 염좌인데, 오래도록 허리에 담(痰)이 들어있는 상태인 이 만성염좌가 허리병 중에 가장 흔하다.

초기 치료로는 즉시 안정을 취하도록 한다.

허리를 삐어서 통증이 심하게 나타나 움직일 수 없을 때는 우선 편안한곳에 눕도록 하고 자세는 태아가 어머니 뱃속에 있는 것과 같이 웅크리고 옆으로 누워 다리를 가슴 쪽으로 굽혀서 당기는 자세가 좋다.

냉찜질은 일반적으로 2~3 시간 내에 생긴 급성요통 시 부풀어 오른 허리를 치료하는데 사용된다. 손상된 부위의 혈액순환(血液循環)을 감소시킴으로써 종창(腫瘡)을 줄이기 때문이다.

그러나 냉찜질을 15분 이상 시행하면 오히려 혈관은 확장되고 혈액순환은 늘어난다. 따라서 온(溫)찜질을 하면 나아지질 않고 오히려 더 아파지는 환자에게만 냉(冷)찜질을 시행한다.

그러나 대부분의 경우는 온찜질이 통증을 경감시킨다. 혈액순환이 증가하면 산소공급이 늘게 되어 근육의 긴장이 감소되기 때문이다. 응급처치 후 어느 정도 안정을 찾은 후에는 반드시 한의원이나 정형외과에 가서 침치료나 물리치료를 받아 병의 악화를 막아야 한다.

요추염좌가 제대로 치료가 되지 않거나 치료가 되더라도 습관적으로 빠거나 그 밖의 다른 원인으로 척추뼈 사이에 있는 연한 조직인 수핵이 척추 뒤쪽으로 탈출하여 신경을 압박하면 다리 쪽으로 저려 오는데, 이것을 흔히 좌골 신경통이나 디스크로 부른다. 허리를 다친 후에 어떤 형태로든지 다리에 이상이 나타나면 심각하게 받아들여 집에서의 간단한 조치나 민간요법에 의존하여 치료시기를 놓치지 말고 즉시 의료기관을 찾는 것이 현명한 일이다.

그 다음 흔한 병으로 척추관 협착증을 들 수 가 있다.

척추관이란 대뇌에서 나와 척추를 따라 지나가면서 파이프처럼 척추신경이 들어 있는 관을 말한다. 척추관이 선천적으로 좁거나, 성장하면서 정상인보다 좁은 경우도 있지만, 대체로 나이가 들어 뼈가 노화되기 시작하면 뼈에 가시 같은 것이 자라나와 좁아지게 된다. 이렇게 척추관이 좁아지게 되면 목이 졸리는 것처럼 그 부분의 신경이 압박을 받아 아플 뿐만 아니라 그 신경이 지배하는 부분까지 통증이 전달된다. 척추관 협착증은 50대 이후에 주로 나타나며 척추뼈와 주변 인대 및 근육의 퇴화와 더불어 많이 발생한다.

통증은 일반적으로 운동이나 노동에 의해 더 악화되나, 자전거를 타거나 유모차를 밀 때처럼 허리를 조금만 앞으로 굽혀 주면 통증이 훨씬 덜하다. 그 이유는 허리를 앞으로 굽히면 신경을 압박하고 있던 척추관이 넓어지기 때문이다. 그래서 앉았다 걸으면 훨씬 덜한데 100미터만 걸어도 다리가 땅기고 저려 쉬어가야만 하는 경우가 대부분 이 척추관 협착증이다.

나이가 들게 되면 뼈의 노화로 퇴행성척추염이 중. 노년층을 괴롭힌다. 증상은 낮에는 견딜 만한데, 아침에 일어날 때 너무 힘들어서 바로 일어나지 못하고 한참을 누워 있다가 일어난다고 호소하는 사람들이 상당히 많은데 이런 경우 대부분 퇴행성 척추염으로 보면 된다. 여성보다는 남성에게 더 많이 발생하며, 나이가 들수록 발생빈도도 높아진다.

그 외에 척추골 앞뒤에 있는 인대가 자꾸 석회화되어 나타나는 강직성 척추염, 척추가 해부학적으로 아래쪽 척추에 비해 앞쪽으로 미끄러져나가 통증을 일으키는 척추 전방전위증, 척추 아래 위뼈가 분리되는 척추 분리증등이 있다.

최근 이러한 허리의 병을 치료하는데 한의학에서는 추나 요법을 통해 많은 치료효과를 보고 있다.

인체의 근육이나 뼈, 관절들이 정상위치에서 삐뚤어지게 되면 그 뼈를 둘러싸고 있

는 혈관, 인대, 근막 등의 연부조직들이 붓게 된다. 그렇게 되면 근육과 인대들은 그것을 정상적으로 되돌리기 위해 긴장하여 뭉치게 된다. 이로 인해 혈액순환이 잘 안 되어 통증이 생기게 된다. 추나 요법은 이렇게 뭉쳐진 부위를 정상의 위치로 맞추어 주어 기능을 회복할 수 있게 하여 통증을 제거하는 원인치료법인 셈이다.

추나의 글자를 풀이해 보면 밀 추(推), 당길 나(拿)이다. 추(推)법이란 엄지손가락이나 손바닥을 이상부위나 침혈부위에 대고 힘을 주면서 일정한 방향으로 밀어주어 뼈가 제자리로 들어가게 하는 방법을 말한다. 이 방법은 경락을 잘 통하게 하고 기를 잘 돌게 해주며 어혈을 푸는데 효과가 있다. 나(拿)법은 두손이나 한 손으로 환부를 잡고 당겨서 서서히 뼈를 제자리로 복위시키는 기법이다.

이러한 추나요법도 잘못하게 되면 병을 악화시키기도 하므로 정확한 진단아래 치료를 받아야 한다. 척추전방전위가 심하다던 지, 측굴증이 심하게 진행되어 있거나, 결핵 혹은 암이 있을 때는 추나요법을 시도하여서는 안 된다.

한방에서는 요통의 가장 큰 원인을 신허(腎虛)요통이라는 개념으로 본다. 신(腎)의 개념 속에는 콩팥의 기능뿐만 아니라, 남성의 정력, 여성의 자궁이나 생식기 계통, 뼈, 뇌 등을 포함하는 광의(廣義)의 생명현상을 말한다.

즉, 자세가 나쁘거나 무거운 물건을 들다 삐끗했다라도 그 사람의 신(腎)기능이 약해져 있기 때문에 건강하면 별 탈이 일어나지 않는 충격에도 견뎌내지 못하고 요통을 일으키게 된다. 약물요법은 이러한 신장계통의 허약함을 해결하고 기혈의 순환을 도와주는 중요한 치료방법이다. 특히 추나와 약물요법은 몸을 보해주는 동시에 근육과 인대를 튼튼하게 해주어 회복도 빨리 되게 할 뿐만 아니라 나중에 재발도 많이 막을 수 있다.

결론적으로 최근 한방에서 요통의 치료는,

1. 추나 요법으로 뺀뚫어진 척추와 골반을 교정하고,
2. 침으로 허리주위의 근육과 인대의 통증을 제거하고,
3. 한약으로 인체의 기혈순환을 원활하게 하고 척추와 골반 뼈를 튼튼하게 하여 보다 근본적인 치료에 접근해 나가고 있다.