

축제의 달 5월... 지나친 음주문화, 척추 건강 위협

박 중 훈 (한의학 95)
안산자생한방병원 병원장



경희대 학우들은 '문화세계의 창조'라는 교시 아래 학업에 열중하며 새로운 도전을 준비하고 있다. 그러나 도전은 건강이 뒷받침돼야 이뤄질 수 있다. 최근 젊은 근골격계 질환 환자가 급증하고 있다는 사실은 주목해야 할 대목이다. 오랜 컴퓨터와 스마트폰 사용, 잘못된 자세 등 생활 습관이 척추·관절에 부담을 줘 각종 근골격계 질환의 발생 위험이 커졌기 때문이다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 '척추·관절질환 의료이용 분석'에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났고 관절질환 또한 평균 진단 연령이 매년 감소 추세라고 밝혔다. 자생한방병원은 대학주보와 함께 건강 칼럼을 연재하며 학우들이 주의해야 할 질환과 원인, 세부 증상, 치료법과 예방법 등을 전달할 예정이다. 또한 과학적으로 효과가 입증된 한방 비수술 치료법도 함께 소개해 학우들의 건강한 일상에 도움을 주고자 한다.

술은 대학 생활에서 빼놓을 수 없는 존재다. 술과의 인연은 보통 20살 새내기 때부터 시작된다. 새내기 배움터, 신입생 환영회, MT 등으로 시작되는 수많은 술자리는 성인이 됐다는 해방감과 함께 여러 추억사를 만든다. 실제로 유튜브에 '음주로그'라고 검색하면 갓 성인이 된 20살 대학생들의 술자리 영상을 다수 확인할 수 있다. 한 유튜버는 자신이 만취한 영상을 게시해 300만에 가까운 조회수를 올리기도 했다. 특히 5월은 대학별 축제가 몰려있어 술자리가 더욱 빈번해지는 달이다. 경희대학교 역시 춘계 대동제가 진행 예정인 만큼 잦은 음주에 주의가 필요한 시기다. 아직 자신의 주량을 정확히 모르는 상태에서 축제 분위기에 휩쓸려 폭음하는 경우가 많기 때문이다.

최근 취향에 맞게 술을 즐기는 음주 문화가 자리 잡아 대학생이 즐기는 주류도 다양해지고 있다. 맥주와 소주는 물론 위스키에 탄산 음료를 섞은 하이볼이 유행하며 증류주의 인기도 높아졌다. 한 편의 점 업체에 따르면 출시 약 3개월 만



문제는 이러한 음주문화가 대학생들의 척추 건강을 위협한다는 점이다.

(사진제공=자생한방병원)

“

술은 사람 간의 관계를 가깝게 만드는 계기를 마련해 주지만 건강 관리를 방해하는 주범으로 꼽힌다.

”

에 지난달 하이볼 매출이 50.2% 증가했다고 밝혔다. 구매 연령대를 나누면 20대 소비자가 절반에 가까운 46%에 달했다.

문제는 이러한 음주문화가 대학생들의 척추 건강을 위협한다는 점이다. 알코올은 체내 칼슘 배출을 촉진하고 골밀도를 낮춰 뼈 건강에 악영향을 준다. 또한 체내 알코올을 분해하기 위해서는 다량의 단백질이 소모되는데 이 과정에서 척추 주변 근육과 인대에 전달될 단백질까지 사용하게 된다. 이는 척추를 지탱하는 힘을 약하게 만들고 척추 뼈와 뼈 사이에서 완충 역할을 하는 디스크(추간판)에 가해지는 부담을 높여 허리디스크(요추추간판탈출증)의 발생 위험을 키운다.

이와 더불어 최근 젊은 척추질환 환자가 증가하는 추세라는 것도 주목할 만하다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 '척추·관절질환 의료이용 분석'에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났다. 척추 건강을 위해 아직 젊다는 안일한 태도를 대학생들 스스로 경계하며 올바른 음주문화를 지켜야 할 때다.

건강을 위해선 무엇보다 음주 횟수를 관리하고 과음을 경계해야 한다. 음주 중에는 알코올의 체내 흡수를 낮추기 위해 수시로 물을 마시는 것이 효과적이다. 해장에는 콩나물국과 황태국을 추천한다. 콩나물에 든 아스파라긴산은 숙취를 유발하는 알코올 속 아세트알데하이드를 분해하며 황태에는 간을 보호해 주는 메싸이오닌, 라이신 등 아미노산 성분이 풍부하게 함유돼 있다. 음주 후에는 알코올 의존성을 낮추고 간이 쉴 수 있도록 적어도 3일 이상 휴주기를 가지는 것이 바람직하다.

평소 술자리 이후 허리 통증이 지속적으로 발생한다면 전문의를 찾아 적극적으로 치료를 시작하는 것이 좋다. 한의학에서는 허리디스크를 비롯한 척추질환 치료를 위해 추나요법과 침·약침 치료, 한약 처방 등 한의통합치료를 실시한다. 먼저 한의사가 손 또는 신체 일부를 이용해 밀고 당기는 추나요법으로 비뚤어진 척추의 배열을 바르게 교정한 뒤 이어 침 치료는 척추 주변 조직의 긴장을 풀어주고 순수 한약재 성분을 인체에 무해하게 정제된 약침은 염증을 제거해 통증을 완화시킨

다. 여기에 한약 처방을 병행하면 손상된 근육과 인대를 강화하고 치료 효과를 촉진할 수 있다.

허리디스크에 대한 한의통합치료의 효과는 객관적인 연구논문으로도 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '건강관리(Healthcare)'에 게재한 논문에 따르면 한의통합치료를 받은 허리디스크 환자 152명의 허리 통증 숫자평가척도(NRS)는 입원 전 5.4(중등도 통증)에서 퇴원 후 2.68(경도 통증)까지 절반 아래로 감소한 것으로 나타났다. 허리 기능장애지수(ODI) 또한 중증 이상의 장애 정도를 의미하는 46.39에서 경증 수준인 28.93으로 개선됐다. NRS와 ODI는 값이 클수록 통증 및 장애의 정도가 심함을 의미한다.

술은 사람 간의 관계를 가깝게 만드는 계기를 마련해 주지만 건강 관리를 방해하는 주범으로 꼽힌다. '술의 힘을 빌린다'는 음주 습관을 삼가고 더욱 건실적인 여가를 보내며 슬기로운 대학 생활을 만들어 가길 바란다.

※ 다음 회차부터는 온라인으로 연재됩니다.