

8 칼럼

개강록 완성하는 가방, 척추 건강도 유의하세요



신민식(한의학 82)
잠실자생한방병원 병원장

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.

수강신청을 시작으로 캠퍼스는 본격적인 2학기 준비 기간에 돌입했다. 시간표를 계획하며 신학기 준비에 여념이 없는 학우들은 또 다른 고민에 빠지기도 한다. 이른 바 신학기를 맞이해 나에게 필요한 패션 아이템을 구매하는 '개강록' 고민이다.

특히 가방은 개강록을 완성하는 필수품 중 하나로 꼽힌다. 20대 대학생들에게 가방은 자신의 개성을 표현할 수 있는 패션 아이템으로 활용도가 높다. 이에 따라 선호하는 디자인도 매우 다양하다. 크게 두 가지로 나뉘는데 하나는 '백팩(Back pack)'과 같이 양쪽 어깨로 메는 기본 책가방 형태고 다른 하나는 한쪽 어깨에 메고 다니는 형태다. 특히 한쪽 어깨에 가볍게 메고 다니는 가방은 '크로스백(Cross bag)', '에코백(Eco bag)', '메신저백(Messenger bag)' 등 다양한 디자인으로 파생돼 20대 대학생들 사이에서 큰 인기를 끌고 있다.

하지만 개성 넘치는 디자인뿐만 아니라 물건을 수납하는 가방 본연의 기능 역시 중요하다. 대학생이 개강을 맞아 쟁겨야 할 물건들이 그만큼 많기 때문이다. 전공서적과 노트북, 태블릿PC 등 학업용품과



추나요법은 틀어진 척추의 위치를 한의사가 손 또는 신체 일부로 밀고 당기는 치료 방법으로, 신체의 균형을 회복시킨다.

(사진=자생한방병원 제공)

“

체중의 10% 무게의 가방을
10분 동안만 메고 있어도
척추가 평소보다 33%가
더 눌리는 것으로 확인됐다.

”

지갑, 스마트폰 등 소지품을 챙기면 가방 무게는 평소에 비해 매우 증가하게 된다. 거기다 아직 더운 날씨 탓에 손선풍기와 자외선 차단제 등까지 휴대하면 너끈히 5kg은 넘기 마련이다.

문제는 무거운 가방을 한쪽 어깨로만 메고 다닐 경우 신체의 좌우 균형이 깨져 척추 건강에 악영향을 미칠 수 있다는 점이다. 미국 캘리포니아 샌디에이고 대학교(UCSD)의 연구결과에 따르면 체중의 10% 무게의 가방을 10분 동안만 메고 있어도 척추가 평소보다 33%가 더 눌리는 것으로 확인됐다. 특히 가방의 무게를 양쪽 어깨로 비교적 고르게 분산해주는 백팩과는 다르게 한쪽 어깨에 걸치는 가방들은 척추를 특정 방향으로 치우치게 변형시킬 수 있어 주의가 필요하다.

척추의 변형으로 인한 발생할 수 있는 대표적인 질환으로는 '척추측만증(척추옆굽음증)'이 있다. 척추측만증은 척추가 'C자형' 또는 'S자형'으로 변형돼 몸이 한쪽으로 휘어지는 증상을 말한다. 초기에는 이렇다 할 통증이 나타나지 않으나 증상이 진행될수록 척추 주변 근육과 인대, 신경이 압박을 받아 허리 통증이나 어깨 결림, 두통 등이 나타난다.

척추측만증이 전 연령대 중 10대

나 20대에서 주로 발생한다는 사실도 주목해야 할 대목이다. 실제로 건강보험심사평가원에 따르면 2022년 20대 척추측만증 환자는 1만3101명으로 나타나 10대(4만 1649명)에 이어 2위를 기록했다. 특히 성별로는 20대 여성 환자가 남성보다 1.6배 더 높게 나타났다. 대부분 가방을 필수적으로 들고 다니는 20대 여성들이 척추 건강 관리에 더욱 주의해야 할 이유다.

척추측만증의 경우 정확한 발생 원인을 알 수 없는 특발성이 상당 부분을 차지하고 있지만 유전적 요소 외에 나쁜 생활습관과 자세 등도 주요 원인으로 꼽힌다. 바르게 서 있을 때 양측 어깨 또는 골반의 높이가 좌우 비대칭으로 나타나거나 바지, 치마가 자꾸 한쪽으로 돌아갔던 경험이 있다면 척추측만증을 의심해 전문의를 찾아 정확한 진단에 나서는 것이 좋다.

한방에서는 추나요법과 침 치료, 한약 처방을 병행하는 한방통합치료를 통해 척추측만증을 치료한다. 먼저 틀어진 척추의 위치를 한의사가 손 또는 신체 일부로 밀고 당기는 추나요법으로 신체의 균형을 회복시킨다. 척추가 틀어져 특정 부위에 몰렸던 하중이 해소되며 허리 통증이 완화된다. 이어서 협착혈, 환도혈 등 주요 혈자리에 이뤄지는

침 치료는 경직된 근육과 인대를 풀어주고 혈액순환을 촉진한다. 더불어 근육과 인대 강화에 좋은 한약 처방을 병행하면 치료 효과를 더욱 높일 수 있다.

특히 침치료의 허리 통증 치료 효과는 과학적인 연구로도 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '플로스원'(PLOS ONE)에 게재한 논문에 따르면, 요통 환자가 침 치료를 받을 경우 수술률이 36% 이상 감소하는 것으로 밝혀졌다.

치료와 함께 평소 생활습관을 돌아보며 척추의 변형을 예방하려는 노력 또한 중요하다. 가방의 무게는 몸무게의 최대 10%를 넘기지 않도록 하고 어깨 밴드가 좁은 가방보다는 넓은 가방이 척추에 해지는 부담을 줄일 수 있다. 한쪽 어깨로만 메는 가방을 착용할 때는 30분마다 가방을 면 어깨를 번갈아 바꿔주는 것이 좋다. 또한 가방 바닥에 깔개가 있는 제품이 균형 유지와 무게 분산에 유리하다.

방학을 마무리하고 신학기를 준비하며 자신의 건강을 돌아보는 시간을 내보자. 매일 지니고 다니는 가방, 사소한 생활습관이 모여 자신의 건강에 큰 영향을 끼칠 수 있다는 점을 간과해선 안 될 것이다.

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 '술'
- ② 목디스크 전조 일자목증후군
- ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용
- ④ 척추건강 위협하는 '가방'