

12 건강칼럼

‘살과의 전쟁’ 시작 전, 척추 건강 살펴보기

김 미 령(한의학 04)
자생한방병원 원장

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 일상에도움을 주고자 한다.

추석에 이어 개천절, 한글날까지 이어진 연휴를 보낸 뒤 갑자기 불어난 체중에 놀란 이들이 많을 것이다. 실제로 가을은 체중 증가에 가장 좋은 조건을 갖춘 ‘천고마비(天高馬肥)’의 계절이다. 쌀쌀해진 날씨에 우리 몸이 체온을 올리기 위해 평소보다 많은 에너지를 소비하면서 식욕 또한 상승하기 때문이다. 특히 요즘과 같은 가을 환절기에는 줄어든 일조량으로 식욕을 억제하는 호르몬인 ‘세로토닌’의 분비량도 적어져 식사량 조절이 더욱 어려워진다.

이러한 체중 증가는 겉보기에 통통해진 외적 변화뿐만 아니라 보이지 않는 신체 건강에도 큰 영향을 준다. 특히 우리 몸의 기둥인 ‘척추’에도 부담이 크다. 체중이 늘어나면 우리 몸을 바르게 지지해 주는 척추가 활시위를 당기듯 휘게 된다. 특히 복부비만은 몸의 무게 중심을 앞으로 쏠리게 하는데 이때 척추의 배열과 균형이 깨질 수 있다.

체중 증가와 척추 건강의 상관관계는 다양한 연구논문을 통해 입증되고 있다. 국민건강보험공단이 체질량지수에 따른 척추질환 발생률을 비교한 결과, 정상체중군 대비 과체중군의 척추질환 발생률이 훨씬 높은 것으로 나타났다. 유럽비만



체중 증가 후 허리에 간헐적인 통증이 느껴진다면 빠르게 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 현명하다.

(사진=픽사베이)

“
체중이 늘어나면
우리 몸을 바르게 지지해주는
척추가 활시위를 당기듯 휘게
된다. 특히 복부비만은 몸의
무게 중심을 앞으로 쏠리게
하는데 이때 척추의 배열과
균형이 깨질 수 있다.”

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 ‘술’
- ② 목디스크 전조 일지목증후군
- ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용
- ④ 척추건강 위협하는 ‘가방’
- ⑤ 극심한 스트레스가 원인인 ‘턱관절 장애’
- ⑥ 척추 건강을 위협하는 체중 증가

학회에서도 비만인 사람이 허리 통증을 경험할 확률은 정상 체중인 사람에 비해 약 15%나 높다고 발표한 바 있다.

주목해야 할 것은 지난 10년간 20대 비만율이 뚜렷하게 증가하고 있는 점이다. 질병관리청 국민건강영양조사에 의하면 2021년 우리나라 20대 비만율은 10년 전에 비해 6.9%p나 증가한 28.6%로 나타났다. 척추 건강을 위해서라도 체중 조절에 힘 써야 하는 이유다.

척추 균형이 깨지면 특정 부위에 하중이 집중되면서 허리 통증이 야기되고 그 사이에서 완충작용을 하는 디스크(추간판)가 손상돼 허리디스크(요추추간관탈출증)로 이어질 수 있다. 이 경우 허리 통증뿐 아니라 엉덩이·다리로 이어지는 방사통이 동반되며 증상을 방지할수록 마비 증상이 나타날 수 있기 때문에 주의가 필요하다. 따라서 체중 증가 후 허리에 간헐적인 통증이 느껴진다면 빠르게 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 현명하다.

한의학에서는 추나요법과 침, 약침 치료, 한약 처방 등 한의통합치

료를 통해 허리디스크를 치료한다. 먼저 체중 증가로 어긋난 척추 균형은 한의사가 직접 환자의 틀어진 뼈와 근육을 밀고 당기는 추나요법을 통해 교정한다. 침 치료는 뭉친 허리 근육과 인대를 풀어줘 통증 완화에 효과적이며, 한약재 성분을 정제한 약침 치료는 디스크 손상 및 탈출로 발생한 염증 해소에 탁월한 것으로 연구 결과 밝혀졌다. 더불어 개인 체질에 맞는 한약 처방을 병행하면 더욱 빠른 회복을 기대할 수 있다.

한의통합치료의 허리디스크 치료 효과는 과학적으로도 입증됐다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 ‘통합의학연구(Integrative Medicine Research)’에 게재한 논문에 따르면 한의통합치료의 효과가 10년 후에도 긍정적으로 유지되는 것으로 밝혀졌다. 연구진이 6개월간 한의통합치료를 받은 허리디스크 환자 65명을 10년간 추적 관찰한 결과, 환자들의 평균 요통 시각통증척도(VAS)는 치료 전 중등도(4.39)에서 치료 후 통증이 거의 없는 수준

(1.07)으로 개선된 이후 10년 뒤까지도 비슷한 수치를 유지하며 호전세를 이어간 것으로 분석됐다.

치료와 함께 생활 습관을 개선하는 것도 중요하다. 먼저 규칙적인 운동으로 체중을 조절하고 척추 주변 근육을 강화해야 한다. 대표적으로 유산소운동인 걷기 운동이 효과적이다. 걷기는 척추의 균형을 유지하고 체지방을 감소시키는 데 좋다. 단, 체중조절을 위해서는 산책하듯이 걷기보다 상의가 땀에 젖을 정도로 1시간 이상 빠른 보폭으로 걷는 것을 추천한다. 여기에 무산소 운동인 ‘근력 운동’까지 병행한다면 기초대사량을 높여 요요현상을 예방하는 데 도움이 된다. 다만 근력 운동을 갑작스럽게 시작한다면 척추에 무리가 될 수 있으니 자신의 상태에 맞게 운동량을 조절하자.

‘살과의 전쟁’이라 불릴 만큼 오늘날 비만 예방과 체중 조절은 건강관리에 있어 중요한 고민거리다. 식욕이 왕성해지는 요즘, 늘어난 뱃살과 체중이 신경 쓰인다면 고민하지 말고 상쾌한 가을 날씨를 벗 삼아 운동에 나서보자.