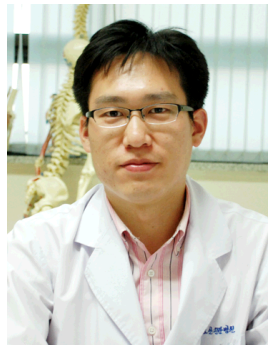




허리 펴고 삼시다! 척추관 협착증

50대 중반의 주부 김 모 씨는 수년 동안 허리 통증으로 고생하였는데 최근 들어 허리는 별로 아프지 않는데 걷기 시작하면 양쪽 엉덩이 쪽이 아프고 걷기가 힘들어진다고 하시며 진료실에 찾아 오셨습니다. 조금만 걸어가다 보면 양쪽 종아리가 저리고 터질 것처럼 아파서 오래 걷지 못하고 주저앉아서 쉬게 되고 허리를 굽히면 통증이 덜하기 때문에 걸을 때 허리를 펴지 못하고 ‘꼬부랑 할머니’ 처럼 걷게 된다고 호소하셨습니다.



재활의학과 전문의
채원영 과장

■□■ 뼈의 노화가 가장 큰 원인

척추관 협착증은 주로 50대 이후에 나타나며 척추뼈를 비롯한 주변 인대 및 근육의 퇴행성 변화와 더불어 발생하는데 가장 큰 원인은 ‘뼈의 노화’입니다. 척추는 대나무처럼 안쪽이 비어 있어서 이 구멍을 통해 세로로 신경다발이 지나가는데 이를 척추관이라고 합니다. 척추관이 선천적으로 혹은 성장 정도에 따라 정상보다 좁은 경우도 있지만 대체로 나이가 들어 뼈가 노화되기 시작하면 뼈마디가 자라나기 때문에 척추관이 좁아집니다. 이렇게 척추관이 좁아지면 그 부분의 신경이 압박을 받아 통증이 발생할 뿐만 아니라 그 신경이 지배하는 부분까지 통증이 전달됩니다.

■□■ 디스크일까, 협착증일까

대부분 사람들은 비슷한 증상을 보이는 허리 디스크와 척추관 협착증을 착각하기 쉽습니다. 일반적으로 디스크는 지속적인 하지 통증을 호소하나 척추관 협착증은 주로 걸을 때만 통증이 나타납니다. 초기에는 30분 정도 걸으면 아프던 것이 병이 진행하면서 점차 20분, 10분으로 짧아진 다거나, 가만히 서 있는 것보다 쭈그리고 앉거나 허리를 굽혀서 통증이 감소된다면 디스크보다 먼저 척추관 협착증을 의심해야 합니다.

척추디스크인지 협착증인지 구별하는 간단한 방법이 있습니다. 우선, 방바닥이나 침대바닥에 바로 누워서 무릎을 편 채 다리를 들어 올려봅니다. 디스크의 경우 다리 통증이 심해져서 잘 들어올리지 못하지만 협착증은 다리를 들어올리기가 쉽고 대부분 정상 각도를 유지하며 제한이 있다고 해도 경미합니다.

또한 다리가 저린 증상을 두고 혈관성 질환으로 오해하는 경우도 종종 있는데 걷거나 작업을 하다가 다리가 저릴 경우 동작을 멈춘 채 서있지만 해도 증상이 호전되는 경우는 혈관성 질환이며, 쪼그려 앉아야만 호전되는 경우는 척추관 협착증을 의심할 수 있습니다.

■□■ 나쁜 자세가 병을 키운다

척추관 협착증은 보통 나쁜 생활습관으로 인해 증세가 더 심해집니다. 주부들의 경우 앉아서 일을 하거나 설거지를 할 때 허리를 구부리고 하기가 쉬운데 이런 동작이 반복되면 척추관절의 퇴행성 변화가 촉진되고, 허리를 굽히면 통증이 덜하기 때문에 자주 허리를 굽혀서 다시 척추에 무리가 가는 악순환이 반복됩니다. 따라서 일할 때 되도록 의자에 앉거나 똑바로 서서 허리를 곧게 펴는 자세를 취할 필요가 있습니다.

■□■ 반 윗몸일으키기, 수영, 걷기 등이 도움

똑바로 누워서 무릎을 세우고 윗몸을 반쯤만 일으킨 후 잠시 유지하다가 바로 눕는 동작을 10회 정도 반복합니다. 또는 두 손으로 무릎을 잡고 당기면서 윗몸도 반쯤 일어나 무릎과 가슴이 닿도록 하는 동작을 여러 번 되풀이 합니다. 똑바로 누워서 무릎을 세운 후 양 다리를 교대로 폈다가 접는 동작도 도움이 됩니다.

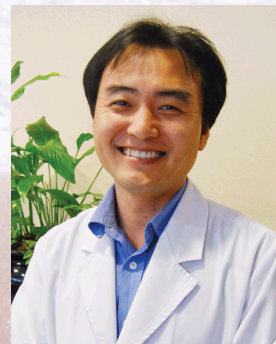
척추의 퇴행성 변화를 늦추는 데는 걷기와 수영이 좋습니다. 수영은 물이 가슴까지 잠기는 곳에서 천천히 걷는 것으로 시작해 어느 정도 익숙해지면, 한쪽 손을 위로 올리고 팔꿈치 부분을 반대쪽 손으로 잡은 자세로 걷습니다. 걷기는 평지나 낮은 산을 택해 하루 30분 정도가 적당하며, 자전거 타기도 좋습니다.

■□■ 초기에 적극적인 물리치료 필요

치료 방법으로 발병 초기엔 적극적인 물리치료와 주사요법이 필요하며 반드시 모든 경우에 수술이 필요한 것은 아닙니다. 이때 찜질이나 초음파 치료 또는 견인 장치 등의 물리치료가 효과를 낼 수 있고, 동시에 주사요법을 병행하면 효과적입니다. 주사요법으로는 경막외 신경차단술이나 선택적 신경차단술 같은 방법이 효과적이며 신경이 눌리는 범위와 정도에 따라 달리 시술될 수 있습니다. 이런 방법으로 통증이 사라지면 운동요법을 병행하는 것이 좋습니다.

통증이 계속되거나 자주 재발하면 전문의와 상담해 수술을 고려할 수도 있습니다.

갱년기 장애를 극복하려면?



가정의학과 전문의
정제왕 과장

나이가 들면서 난소의 기능이 저하되기 때문에 여성호르몬의 분비가 감소하게 되어 이로 인한 여러 가지 증상들을 갱년기 장애라고 한다. 이런 갱년기 증상들은 대부분 병적인 것이 아닌 생리적인 현상으로 대개 시간이 경과하면 호전되는 경우가 많다.

유독 갱년기가 여성에게 국한되는 것처럼 인식되고 있는 것은 남성에서의 갱년기 증상은 천천히 나타나며 그 진행 또한 서서히 이루어지기 때문이다.

▶▶▶ 갱년기 장애의 원인

갱년기 장애의 원인은 크게 자율신경계의 이상, 호르몬 불균형, 지속적인 스트레스로 나눌 수 있다.

인체에는 마음과 몸의 상태를 연결시켜주는 자율신경계가 있다. 이 신경계는 교감신경과 부교감신경으로 나누어져 있는데, 과도한 스트레스와 몸에 좋지 않은 생활습관으로 인해 이 교감신경과 부교감신경 간의 균형이 깨질 경우 인체는 스트레스를 견디기 위해 안면홍조, 냉증, 현기증, 발한, 발열, 불면증 등과 같은 증상을 나타내게 된다.

또한 여성은 나이가 들면서 점차적으로 여성 호르몬인 에스트로겐이 감소하게 되는데, 이는 세월에 따른 자연스러운 현상임에도 불구하고 여성에 따라 견디기 힘든 증상을 보이기도 한다. 이 경우 쉽게 피로해지고 의욕을 상실하게 되며 성욕이 감퇴하고 우울증, 신경과민과 같은 정신적 문제를 일으키기도 한다.

여성은 끊이지 않는 가사 노동으로 인해 온갖 스트레스에 노출되게 마련이지만, 이때 스트레스를 밖으로 해소하지 못하고 안으로 계속 쌓아두게 되면서 오히려 병을 더욱 키워가게 된다. 그러나 어느 순간 육아와 가사에서 해방되어 스스로를 돌아볼 여유가 생기기 시작하면 지난 세월 동안의 자신에 대해 깊은 상실감을 느끼게 되고 특정인을 원망한다거나 분노하게 되어 스스로를 자책하게 되는데, 이런 마음으로 인해 자신감 상실 및 무기력감, 불안감, 초조, 짜증, 화병 등이 늘어나게 된다.

▶▶▶ 갱년기 장애의 예방

폐경은 여성이라면 누구나 피할 수 없는 과정이지만, 갱년기 장애는 어느 정도 예방이 가능하다. 따라서 갱년기 장애를 슬기롭게 극복하기 위해서는 본인 스스로의 노력과 가족들의 애정 어린 관심이 무엇보다 필요하다.

갱년기를 겪고 있는 어머니 또는 아내가 전에 없이 신경이 예민하거나 과민반응을 보일 때 에는 가족들이 먼저 옆에서 더욱 따뜻하게 보살펴주어 마음의 평온을 유지할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다. 아울러 본인 스스로도 취미 활동에 더욱 적극적으로 참여하거나 적절한 운동을 통해 보다 활기찬 생활을 유지하고자 노력해야 한다.

또한 식습관이 올바르지 못할 경우 식습관 자체가 스트레스로 작용하여 갱년기 증상을 오히려 더욱 악화시킬 수 있으므로 건강한 식습관을 가지는 것이 중요하다. 따라서 건강을 위한다면 육류의 섭취를 줄이고 야채와 나물, 과일 등의 섭취를 늘이도록 하고 소식을 하되 되도록 천천히 먹는 습관을 갖도록 한다.

인스턴트와 과자류에 들어있는 각종 식품첨가물과 과다한 당분은 인체 내에 독소를 쌓이게 하고 혈액의 점성을 높이므로 가급적 피하도록 하고, 공복 시에는 충분한 양의 물을 섭취하는 것도 도움이 될 것이다.