

허리 통증, 생활 습관으로 관리하자



갑자기 허리에 통증이 오고 아픈 급성 요통은 일상 속에서 한번쯤은 경험하게 된다. 대부분의 급성 요통은 자연스럽게 회복되어 90% 정도가 의사의 치료를 받지 않아도 호전되는 경향을 보인다.

그런데 문제는 요통이 재발하는 경우다. 처음 증상이 발생하고 1년 이내에 재발하는 경우가 50%, 5년 내에 재발하는 경우가 70%다. 30일 이상 요통을 겪은 환자 중에서 5년 후에도 요통이 전혀 없는 경우는 단 9% 뿐이다. 즉 한 번 급성요통이 생기면 재발을 거듭하다가 만성화 될 수 있다. 특히 척추는 한번 망가지면 고치기 어렵기 때문에 평소에 척추에 좋은 생활 습관을 익히고 더 나빠지지 않도록 관리하는 것이 중요하다.

척추 S라인을 유지하는 습관이 중요

척추 질환은 기본적으로 허리를 많이 써서 생기는 퇴행성 질환이다. 척추에 무게가 가해지면 허리 디스크가 눌리는데, 서 있을 때 척추에 가해지는 압력이 100이라면 앞으로 구부릴 때는 150, 무거운 것을 들게 되면 220으로 증가한다. 이렇게 압력이 많이 가해지면 디스크 퇴행이 일어나고, 뒤로 튀어나오며 디스크 탈출증이 생긴다. 그러면 앞쪽 척추에 걸려야 될 압력이

뒤쪽 척추에 걸리며 후관절 퇴행과 척추를 전체적으로 퇴행시키는 척추증으로 이어진다. 최종적으로 척추관을 압박해관이 좁아지는 척추 협착이 일어나며 허리가 아프고 다리가 당기는 증상을 겪게 된다. 그래서 요통이 자주 느껴진다면 더 악화되기 전에 평소 생활 습관을 바꾸고 잘 관리해야 한다.

일상생활에서는 흔히 S라인이라고 부르는 정상적인 허리의 S자 만곡을 유지하는 습관을 들이는 것이 좋다. 어깨와 허리를 펴고 시선은 정면으로 바라보는 바른 자세를 유지하는 것이 허리 건강을 지키는 첫걸음이다. 하지만 과도하게 뒤로 젖히거나 통증이 있는데도 무리하게 허리를 세우는 것은 바람직하지 않다.

허리를 펴는 생활습관 들여야

허리 통증이 있다면 일상생활에서 허리를 구부리는 동작과 압력이 가해지는 동작은 피한다. 세수를 할 때 허리를 많이 구부리지 않도록 한쪽 발을 발 받침대에 올려서 허리 대신 무릎을 굽히는 자세를 취하거나, 한 팔로 세면대를 짚어 허리를 편 상태를 유지한다. 머리를 감거나 화장을 할 때도 고개를 숙이기보다 서서 하는 방법을 택한다. 물건을 꺼내거나 운반할 때는 허리

대신 무릎을 쓰고 오래 서서 일할 때는 발받침에 교대로 발을 올리며 허리를 편 상태로 유지한다.

평소에 바르게 앉는 자세도 중요하다. 엉덩이를 의자 끝에 붙이고 허리에 S라인을 유지하면서 앉는 것이 좋다. 운전할 때는 등과 허리를 등받이에 밀착해서 앉는다. 그리고 고정된 자세로 오래 앉아 있지 말고 한 번씩 일어나 허리를 움직여줘야 한다. 물을 마시러 가거나 화장실을 다녀오는 등 30분마다 가볍게 걸어준다. 때때로 가볍게 허리 운동을 하면 좋다. 허리를 뒤로 젖혀서 10초간 유지하는 등배운동을 하거나 허리로 큰 원을 그리듯 천천히 돌려준다. 이렇게 종종 움직이고 허리를 풀어주면 디스크에 영양이 공급되고 허리 주변 근육의 긴장도 풀어줄 수 있다.

복근과 허리 근육을 강화하는 척추 안정화 운동

허리를 강화하는 운동으로는 윌리엄스 운동이 많이 알려져 있는데, 이는 허리를 많이 구부리는 운동이라서 디스크에 압력이 가해지게 된다. 그래서 최근에는 허리의 S자 만곡을 유지하는 운동을 권하고 있다. 대표적인 운동은 척추 안정화 운동이다. 척추 주변의 복근과 등 쪽의 허리 근육을 강화해서 척추를 튼튼하게 잡아주도록 하는 것인데, 만성요통의 통증을 줄여주고 기능을 호전시킨다.

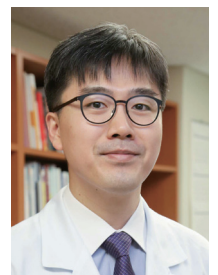


척추 안정화 운동의 기본은 자연 복대 운동법으로 배에 힘을 주어 복대처럼 허리를 지지하도록 돕는 것이다. 허리를 편 바른 자세에서 배에 가볍게 힘을 주어 몸통을 단단하게 유지하고 호흡을 편안하게 하면 된다. 간단해 보이지만 운동을 할 때나 일상생활을 할 때 이렇게 긴장을 유지하는 습관을 들이면 좋다. 다른 척추 안정화 운동은 서울아산병원 유튜브 영상 '허리통증 예방과 척추관리'에서 확인할 수 있다.

근력보다 근지구력을 키우는 운동을 해야

복근과 허리 근육을 강화하려고 윗몸일으키기나 무리한 웨이트 트레이닝을 하면 오히려 허리가 더 나빠질 수도 있기 때문에 근력을 키우기보다 바른 자세를 유지할 수 있는 근지구력을 키우는 것이 더 중요하다. 운동의 기본 원칙은 통증이 없는 범위 내에서 운동을 하고, 통증이 심해지면 강도를 낮추거나 통증을 유발하는 운동을 피한다.

가능하면 척추에 압력이 가해지는 운동은 하지 말아야 한다. 무거운 역기를 머리 위로 드는 동작, 허리를 구부리는 윗몸일으키기, 과도한 스트레칭, 싸이클, 골프, 수영의 접영 등은 허리를 과도하게 구부렸다가 펴는 동작이 들어가므로 피한다. 누워서 앞으로 미는 벤치프레스나 허리를 세우고 타는 자전거, 빨리 걷기, 수영 중에서도 자유형과 배영 등은 괜찮다. 그러나 점점 더 아파진다면 그 운동방법이 잘못돼 있을 가능성이 높다. 증상이 지속될 때는 반드시 전문가에게 내 증상과 허리 상태에 맞는 관리법을 상담한 후 생활 속에서 실천하도록 하자. 🏠



글 김원 서울아산병원 재활의학과 교수