황혼육아에 지치신 할머니들 허리디스크는 안녕하십니까

허리디스크 원인과 치료법

아이들을 안거나 업으면 디스크에 무리
만성 허리통증·다리저림 증상땐 의심을

"아이고 허리야, 손주 돌봐주다 내 허리 다 망가지겠네!"

최근 맞벌이 증가로 할머니 할아버지가 손주를 돌보는 '황혼육아'가 크게 늘고 있다. 하루 10시간 가까이 손주와 씨름하다보면 웬만한 체력을 가진 노인들도 한계를 느낄 수밖에 없다. 특히 5~10kg이 되는 손주들을 무리하게 안거나 업을 경우 허리에 무리가 가면서 허리디스크로 이어질 수 있어 주의해야 한다.

●허리디스크가 뭐길래

인체의 기둥이라 불리는 척추뼈와 뼈 사이에는 디스크(추간판)라 불리는 연골물질이 있다. 이 연골물질은 부드럽고 물렁한 재질로 척추의 유연한 움직임을 돕고 척추체에 가해지는 충격을 줄여주는 역할을 한다.

그러나 이 디스크 물질이 퇴행성 변화나 외상 등의 이유로 본래의 자리에서 밀려나와 허리 주변신경을 압박하게 되면 통증을 일으키게 된다. 이러한 통증을 '허리디스크' 혹은 '요추 추간판 탈출증'이라 부른다.

허리디스크의 주된 증상은 초기에는 뻐근함이나 가벼운 허리통증을 느낀다. 심각해질 경우 통증뿐만 아니라 엉치에서 종아리, 발까지 저리거나 당기는 느낌, 대소변장애 및 하반신 마비 증상까지 올 수 있다.

●허리디스크, 조기에 치료하면 수술 없이 회복

허리디스크는 환자의 약 10% 정도만이 수술 치료가 필요하고 나머지 90%는 오존주사치료, 경막외신경성형술과 같은 비수술 치료로 증상이 나아질 수 있다.

만성 허리통증 혹은 허리통증을 동반한 다리저림 증상이 있다면 허리디스크를 의심해보는 것이 좋다. 또 바로 누운 상태에서 한쪽 다리를 60도 이상 들어올리지 못할 경우 허리에 신경이 심각하게 눌려 있다고 생각해볼 수 있다.

하지만 이러한 증상에 대해 대부분의 환자들이 스스로 인지하지 못한다. 환자 스스로 인지하지 못하고 방치했을 경우에는 증상이 커지게 될 수밖에 없다. 이렇게 커진 증상은 단순히 기존의 비수술적 치료법만으로는 회복이 어려우며, 이 때에는 보다 직접적인 효과의 수술적 치료법을 사용해 확실하게 치료하는 것이 현명하다.

●중증 허리디스크엔 인공디스크치환술 고려해볼만

허리디스크 치료 방법은 어떤 것들이 있을까. 얼마 전까지는 척추가 변형되고 흔들리는 것을 방지하는데 목적을 둔 골융합술이 많이 사용됐다. 하지만 골융합술은 척추의 운동성을 제한하고 근본적인 회복의 방법이 될 수 없는 한계를 가졌다. 최근에는 이러한 한계를 극복한 치료법들이 다양하게 시도되고 있다. 인공디스크치환술이 그 대표격이다.

강남베드로병원 신경외과 윤강준 원장은 "인공디스크치환술은 전신마취가 아닌 국소마취 상태에서 이루어진다. 이후 복부의 작은 절개를 통해 미세현미경을 삽입해 손상된 디스크를 제거하고 인체친화적 재질로 설계된 인공디스크를 척추뼈 사이에 정확하게 집어넣어 디스크가 손상되어 척추뼈와 뼈 사이 간격이 좁아져 신경을 압박하기 전과 같은 상태로 되돌려 주어 통증이 즉각적으로 완화되는 것은 물론 자연스러운 움직임 또한 가능해진다"고 소개했다.

허리디스크를 예방하려면 지속적인 허리운동이 필수다. 걷기와 자전거 타기, 수영 등 유산소 운동이 좋다. 비만도 추간판 탈출증을 높이기 때문에 적절한 체중을 유지하는 것도 중요하다. 무엇보다 허리에 무리를 주지 않는 바른 생활자세를 습관화하는 것이 필요하다. 연제호 기자

잦은 가슴떨림 부정맥 적신호

스트레스·고카페인 음료 피해야

지난 2000년 야구 경기 도중 쓰러져 불귀의 몸이 된 롯데 임수혁 선수. 최근 불안장애로 방송활동을 중단한 개그맨 정형돈. 이들의 공통점은 가슴떨림이다. 자칫 지나치기 쉽고 대수롭지 않게 생각하는 가슴떨림. 그러나 알고 보면 그리 녹록한 병은 아니다.

●가슴떨림 부르는 부정맥

한국의 직장인들은 강도 높은 업무 등으로 인해 과중한 스트레스를 받는 경우가 많다. 이는 가슴떨림을 유발한다. 대표적인 경우가 부정맥이다. 평소에 없던 두근거림이 지속적으로 발생한다면 부정맥을 의심해 볼 수 있다. 한국인의 부정맥 환자는 지난 2010년 10만 8900명에서 2014년에는 12만2700명으로 크게 늘었다.

부정맥이 있으면 두근거림 외에도 가슴이 철렁 내려앉거나 죄지은 사람처럼 쿵쾅거린다. 한숨이 자꾸 나오고, 숨을 쉬는데 안 쉬고 있는 느낌이 들기도 한다. 어지러움, 숨참, 소화불량, 기침 등 다양한 증세를 동반하며 심한 경우 사망에 이르기도 한다. 특히 심혈관 질환을 갖고 있는 환자는 스트레스가 심하면 가슴이 답답해지고 맥박이 불규칙적으로 뛰거나 강렬한 흉통이 일어날 수 있다.

●불안장애로도 가슴떨림 올 수 있어

극심한 스트레스와 심리적 압박감 등으로 인해 불안장애가 발생할 경우 자율신경계 이상반응이 동반된다. 자율신경계 중 교감신경계는 심한 운동이나 위급한 상황에 반응하여 심장박동을 촉진하거나 억제하는 역할을 하는데, 극도의 스트레스 상황이 자율신경계를 흥분시켜 가슴통증과 호흡곤란을 수반하는 발작을 불러오는 것이다. 경우에 따라 가벼운 운동이나 명상, 복식호흡 등으로 가슴 떨림이 가라앉기도 한다. 하지만 신체의 긴장이나 스트레스가 지속되거나 원인 질환이 사라지지 않는 한 가슴 떨림이 근본적으로 사라지지는 않는다. 에이치플러스 양지병원 정신건강의학과 이기경(사진) 과장은 "가슴 떨림을 없애기 위해서는 개인적인 노력이 중요하다"며 "평소 신체의 긴장도를 이완하기 위한 노력을 기울이고, 고카페인이 함유된 에너지 음료를 피하고, 과도한 커피섭취를 주의해야 한다"고 덧붙였다. 연제호 기자

현대병 원인은 과식…생활단식으로 건강 찾자

▌유니-웰㈜ 오혜숙 대표

된장차 등 회복식 먹으며 공복감 극복
체온 상승·면역력 강화·숙변 등 효과

"이제 '먹어야 산다'에서 '굶어야 산다'로 의식전환이 이루어져야한다."

생활단식 전도사인 유니-웰㈜ 오혜숙(56) 대표는 "단식은 만성피로 비만 고지혈 등 현대인의 병을 낫게 하는 강력한 치료법"이라며 "제대로 건강하려면 제대로 먹고, 제대로 비우는 법을 알아야 한다"고 강조했다. 지난 19일 서울 강남구 삼정호텔에서 오 대표를 만나 생활단식에 대해 이야기를 들었다.

-생활단식은 낯설다. 기존 단식과 무엇이 다른가.

"전통단식은 3가지 문제점이 있었다. 첫째는 배고픈 고통이고, 둘째는 회복식 성공률이 매우 떨어진다는 점이다. 마지막은 온몸의 힘이 빠져나가 버리는 탈력감이다. 이런 이유로 몸에 큰 병이 들거나 특별한 수행을 위해서가 아니면 쉽게 단식을 하기 어려웠다. 반면에 생활단식은 먹으면서 단식하기 때문에 공복감이 거의 없다. 또 된장차나 조청 그리고 생식 등의 회복식을 먹기 때문에 공복감이나 탈력감 없이 일상생활이 가능하다."

-오 대표만의 독특한 생활단식법이 있다고 들었다.

"1주일을 단식하면 피를 정화하고, 2주일을 단식하면 뼈를 정화하며, 3주일의 단식은 마음을 정화한다. 내 생활단식 프로그램의 기본구성은 50일이다. 본단식 10일, 회복식 10일, 조절식 27일, 그리고 마무리 단식 3일로 구성된다. 단순한 수분 섭취나 강제적으로 탈수를 일으키는 단식이 아니라, 염분과 단백질이 함유된 '장국'을 먹으면서 단식을 하는 방식이기 때문에 실패할 확률이 작다. 또한 단식 기간이 너무 길다고 생각되면 '월 단식'을 하면 된다. 한 달에 한번씩, 3일 단식, 3일 회복식을 하는 것이다. 이것도 힘들면 매일 하는 한 끼 단식이 있다. 소식이다. 하루 두 끼만 먹는 것이다. 아침을 먹지 않는 것이 좋다. 아침을 건너뛰면 활성산소가 크게 줄어든다. 몸으로 느낄 것이다."

-어떻게 생활단식을 하게 됐나.

"어릴 때 무척 몸이 약했다. 우울증과 변비를 달고 살았다. 출산 후엔 아이도 나도 병원을 내 집처럼 드나들었다. IMF 금융위기 때 가세가 기울었는데 우연한 기회에 생식을 접했다. 생식을 하면서 몸이 나아지는 것을 느꼈고 그 때부터 국내외 석학들은 만나며 자연건강법을 공부했다. 자연건강, 효소 등을 연구하면서 단식을 알게 됐고 10년 넘게 단식을 하면서 '생활단식'이라는 패러다임을 만들었다. 단식한 후론 몸도 마음도 정신도 건강해졌다. 생활단식은 내가 경험하면서 체득한 '몸으로 쓴 단식'이라고 할 수 있다."

-생활단식은 먹는 단식이라고 말했는데 무엇을 먹는 것인가.

"끼니때마다 따뜻하게 데운 된장차와 조청을 먹는다. 그리고 니시차라는 특별한 해독차를 하루 종일 최소 2500밀리리터 이상을 마신다. 입이 궁금하거나 저혈당으로 인해 현기증이 나면 생강엿이나 소금사탕을 먹으며 단식하는 것이다. 이렇게 하면 굶주림에 대한 공포도 덜 수 있고 공복감도 덜 느낀다."

-단식을 하면 정말 일명 현대병들이 나아지는가. 의학적 근거는 뭔가.

"원리는 이렇다. 첫째로 현대병들, 흔히 말하는 대사성 질환들은 영양분의 과잉 섭취로 내장 기관에 과부하가 걸려 대사 기능을 잃음으로써 발병하게 된다. 이럴 때 일시적으로 영양소의 공급을 끊어 자가 회복능력을 돌려주는 것이다. 둘째로 단식을 하면 체온이 올라간다. 피와 핏줄이 깨끗해지기 때문이다. 체온이 올라가면 에너지가 넘치고, 면역력이 강해진다. 또 하나는 숙변이 쏟아져 나온다. 몸에 있는 독이 나오는 것이다. 숙변이 사라지면 몸과 마음에 생동감이 넘치고 통증이 사라진다. 이것은 팩트다. 또한 단식은 뼈를 달군다. 뼈가 따뜻해지면 골수 또한 따뜻해져 건강한 피를 만들어 낸다. 건강한 피가 몸에 돌게 되면 우리 몸에 있던 병이 나가고 생명력을 회복하게 된다."

오 대표는 최근 생활단식의 정보를 집대성한 '오혜숙의 생활단식'이라는 책을 펴냈다. 그는 "내가 생활단식을 통해 단식을 시킨 사람만 3만명이 넘었다. 병약한 사람들은 단식을 통해 건강을 찾았고 많은 사람들이 온갖 현대병에서 벗어나 지긋지긋한 약 더미에서 해방됐다"며 "100세 시대 건강하게 살려면 당장 단식부터 하라"고 덧붙였다. 연제호 기자 sol@donga.com

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

언론사가 인정한 최고의 아웃도어 '폴록스' | www.PLX24.com |

경향신문사 2015 히트상품 선정
스포츠조선 2015 고객만족도 1위 상품 선정
한국일보사 2015 히트상품 선정

겨울 기모 반목 폴라 티셔츠~ 이거 하나면 올 겨울 끝!
후끈후끈 겨울용 반목티셔츠 5종 49,800원

겨울철 일상생활은 물론
등산 · 낚시 · 골프 · 사이클 등
레저활동에 안성맞춤

보온성·방풍성·실용성·패션성을 겸비한 반목 폴라 기모 티셔츠는 겨울철 추위에 고생하시는 분들께 안성맞춤이다. 보온성이 탁월한 기모 안감 기술을 입힌 겨울용 반목 폴라 티셔츠는 겨울철 일상생활이나 등산·낚시·골프·사이클·스포츠 레저 활동시 적합한 제품으로 입는 순간부터 난로를 품고 다니는 듯 한 놀라운 차이를 온몸으로 느낄 것이다.
일상복 및 외출복으로 손색이 없으며 겨울철 추위로부터 몸을 보호하고 최적의 컨디션을 유지시켜 준다. 기모 반목 폴라 티셔츠는 단독 출시 기념으로 5종 세트를 특별 파격 행사를 한다.

사이즈 95, 100, 105
색상 블루, 와인, 네이비, 카키, 블랙
겨울용 반목티셔츠 5종 세트
₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상재)

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 겨울철 일석이조 아이템!
멀티아웃도어 겨울 크로스오버 바지 1 + 1 49,800원

기능성 · 스타일 · 활용성 모두 겸비한
베스트셀러 아이템!

아침산행 후 바로 출근할 수 있는 바지가 있다면 믿을 수 있겠는가? 출퇴근시에는 정장스타일로 아웃도어 활동시에도 안성맞춤인 멀티아웃도어 크로스오브 바지는 기능성원단 기모안감을 적용하여 땀은 흡수후 빠르게 건조시키고 쾌적함을 유지시켜주는 다양한 기능을 갖고 있으며 스판 소재로 정장용·레저용·일상복으로 모두 입을 수 있게 디자인 되어 일반 바지보다 활용성이 뛰어나다. 허리부분에 주름밴딩 장착으로 숨 쉬는 바지 기능을 추가하여 30~70대 남성들에게 두루 인기를 끌고 있다. 신축성이 좋고 스타일도 좋아 지금부터 한겨울까지 딱 맞는 상품이라고 입을 모으고 있다. 세균과 땀 냄새까지 억제하는 멀티아웃도어 바지는 산행 후 바로 출근할 수 있어 등산·낚시·골프 등 야외스포츠 및 정장스타일로 입으시려는 남성분들에게 더욱더 안성맞춤인 바지이다.

사이즈 30, 32, 34, 36, 38, 40
바지 1 + 1 세트 ₩208,000 → ₩49,800 (택배비 2,500원 구매자 부담)

전국주문전화 : 1588-4930
쇼핑몰 : www.PLX24.com
입금계좌 : 우리 1005-802-359666
예금주 : 폴록스(이상재)