

허리병에 관한 희소식

Good news about bad backs

REVIEWED
May 2001 **D**
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

허리병에 관한 희소식 Good news about bad backs

허리통증은 너무도 보편적인 것으로 우리들의 80퍼센트 정도가 한번쯤은 이 병을 앓게되기 쉽다 - 두통과 감기 다음으로 가장 빈번한 결근사유가 되고 있음. 하지만 다행히도 허리통증의 원인이 되는 문제들은 대부분의 경우가 가벼운 것들로서, 대체적으로 2주 이내에 나아질 수 있다.

그런데 허리통증에 가장 좋은 치료법은 가만히 누워서 쉬는 것이 아니라는 사실을 모르는 사람들이 많을 것이다 - 사실 이것은 허리통증에 가장 나쁜 것이다. 요즘 의사들의 말로는 통증을 견딜 수 있도록 진통제를 복용하며, 정규 일상활동을 계속하도록 노력해야 빨리 회복된다고 한다 (무거운 것 들거나 너무 과격한 동작은 피하는 범위내에서).

허리통증이 생기는 이유는 어디에 있는가? 허리를 다치게 되는 이유들 중에는 아주 사소한 것들이 많다 - 그른 자세로 물건을 들거나, 어정쩡하게 몸을 틀거나 굽히다가도 근육이나 건을 다치는 경우가 있다. 때로는 디스크에 문제가 생겨 허리통증이 생기는 경우도 있다 - 디스크는 허리의 척골 사이에 있는 쿠션같은 것으로써, 척추가 여러 방향으로 움직일 수 있게끔 해 준다. 그리고 때로는 척추관절에 염증을 유발시키는 관절염에 의해 허리통증이 생기기도 한다.

그렇지만 다음과 같이 여러 면으로 허리를 돌보면 얼마든지 허리병 문제들을 예방할 수 있다:

- 체중이 늘지 않게끔 한다.
- 신체활동을 계속하고 걷기와 수영 같은 운동을 규칙적으로 하면 허리통증을 예방하거나 감소시킬 수 있다. 수영은 특히 관절염이 있는 사람들에게 좋다.
- 자세에 신경을 쓴다. 허리를 편안히 하면서 최대한도로 곧게 핀다. 앉을 때는, 낮고 폭신한 의자들을 피하고 허리를 받혀 주도록 한다

- 작은 쿠션으로 허리 뒤 공간을 메꾸어 줄것. 그리고 발을 마루위에 놓은 상태로 의자 안쪽 깊숙히 앉는다.

- 물건을 들기 전에 먼저 생각한다. 물건 가까이 다가서서, 허리를 핀 상태로 엉치와 무릎을 굽힌다. 물건을 몸에 가깝게 잡은후 턱을 내리고 복부근육에 힘을 준다. 허리를 구부리지 말고 무릎을 펴서 물건을 들어 올린다. 몸을 비트는 일이 없도록 한다. 물건을 양팔로 몸 가까이 들고 운반하며 한쪽으로 치우치지 않게 한다.
- 몸을 굽히거나 틀기 전에 먼저 생각한다. 낮은 위치에서 일할때나 정원을 가꿀때는 허리를 구부리고 하는 것보다는 쭈구리고 앉거나 무릎을 꿇고 하는 것이 낫다. 작업공간을 정리하여 자주 사용되는 물건들은 몸을 굽히거나 뺄지 않고도 닿을 수 있도록 한다.
- 복부근육을 튼튼하게 유지한다 - 이 근육은 허리힘을 받혀준다.

가벼운 부상에 의해 생긴 것이 아닌 허리통증은 어떻게 구별해 낼 수 있나? 통증이 몇일 이내에 가시지 않거나, 또는 다리에 찌릿찌릿한 감각이 생기거나, 무감각해 지거나, 통증이 생기면, 의사에게 가 보아야 한다. 허리통증은 때때로 내장 문제의 증상이 되는 경우도 있다. 따라서 열이 나거나 이유없이 체중이 줄면서 허리통증이 올 경우에도 역시 의사에게 가 보아야 한다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트될 수 있으며, 이 책의 발행처에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.