

■ **닥터 조**의 속편한 이야기 ■

“목과 어깨에 담이 들었어요”... 뒷목의 심한 통증



조정훈 대표원장
〈이화부부 한의원〉

낙침

대개 수면 중 한 자세로 오래 위치하면서 근육의 긴장이 축적되어 자고 일어났을 때 많이 발생되고, 갑자기 무거운 물건을 든다던지, 고개를 오래 숙이고 있는 등의 목부위 긴장을 유발할 수 있는 동작에서 발생할 수 있다.

특히 최근엔 스마트폰의 과 사용으로 인한 목 긴장이 많이 유발되며, 고개를 숙이고 공부를 장시간 하는 학생, 컴퓨터를 오래 사용하는 직장인들의 경우에도 발생되기 쉽다.

거북목, 일자목과 같이 목이 어깨에 비해 전방으로 나와 있는 경우에도 뒷목 부위에 긴장이 많이 누적될 수 있기 때문에 이러한 낙침 증상이 발생되기 쉬운 환경이 될 수 있다.

낙침 증상은 초기에 목을 제대로 가눌 수 없으며, 뒷목 부위로 통증이 심한 경우가 있기 때문에 목 디스크가 아닌지 걱정하는 경우가 많다.

낙침과 목 디스크는 다르지만 그 증상과 비슷해 혼동하기 쉬우므로 진료를 통해 꼭 구별을 해야 한다. 일반적으로 낙침 증상으로 내원한 환자분들은 목 디스크가 아닌 경우가 많지만, 목 디스크 환자는 경추의 관절 및 주변 인대, 근육이 퇴행되어 있는 경우가 많아 낙침이 발생하기 쉬워 동반되는 경우가 있다.

그렇기 때문에 최근 낙침 증상이 자주 재발하고 어깨, 상지부의 저림 증상 및 통증이 있다면 목 디스크 증상을 의심해 볼 필요가 있다.

낙침 증상이 나타나면 승모근, 흉쇄유돌근, 견갑거근과 같이 목의 움직임을 담당하는 근육

들의 경직과 제한, 통증이 발생한다.

심할 경우 뒷목에 힘이 들어가는 모든 동작에서 통증이 발생되기 때문에 일상생활에 많은 영향을 미치기도 한다.

낙침 증상이 처음 발생되었을 때 대부분의 사람들은 단순 근육통이라 여기고 '시간이 지나면 풀리겠지'라고 생각하나 초기에 증상이 심화되는 경향을 띠기 때문에 2,3일 정도 통증이 심화될 수 있다.

그렇기에 초기에 증상이 나타나면 참는 것보다는 바로 치료를 받는 것이 중요하다. 치료는 침 치료와 물리치료를 통해 긴장된 근육 부위를 이완시키는 것을 우선 목표로 하게 된다. 추나 치료와 같은 수기 치료를 통해 불균형적인 경추와 목 주위 근육을 교정하는 것도 치료의 한 방법이 된다.

낙침 증상이 있을 때 주의해야 할 것은 경직된 근육을 풀기 위해 억지로 목을 스트레칭 해주면 안 된다는 것이다.

목이 잘 움직이지 않으니 답답한 마음에 반대 방향으로 스트레칭을 해주면 풀릴 것이라 여겨 목을 막 움직이는 경우가 있는데, 근육이 경직되고 긴장된 상태에서의 무리한 자극은 근육의 손상 및 경직 정도를 심화시켜 증상이 더 심해져서 내원하는 경우가 많다.

목을 여러 방향으로 힘을 주어 움직이는 것보다는 약한 강도로 부드럽게 지압해주는 정도의 마사지가 나으며, 목에 무리가 되지 않는 자세로 따뜻한 온찜질을 해주는 것이 혈액 순환

을 통한 근육 경직의 완화에 도움이 된다.

낙침 증상은 요즘과 같이 기온이 내려가는 겨울에 많이 발생한다. 기온이 떨어지게 되면 근육도 경직되고 혈관의 수축으로 근육으로의 혈액 공급도 원활하지 않기 때문이다. 추위로 인해 어깨를 움츠리고 동작도 목과 어깨 근육의 긴장을 유발시키게 된다.

누구나 한번쯤은 겪게 될 수 있는 낙침 증상, 이제는 올바른 대처와 치료로 빠른 증상 완화에 도움이 되길 바란다.



■ 조 정 훈 원장

△평택중·고 졸업 △원경대 한의과대학 졸업 △한의학 박사 △전 한의과대학 경기인천지역 향우회 회장 △전 한의과대학 졸업준비위원장 △전 부여군 보건소 한의과장 △전 경기도립 평택병원 한의과장 △현 척추신경추나학회 정회원 △현 이화부부한의원 대표원장

이보용 記者의
또바기세상

첫 눈 내리던 날

지난 달 23일 우여곡절 많았던 수능 시험이 드디어 개최되던 날, 평택에는 올 겨울 들어 '첫 눈'이라는 이름을 내건 설경이 펼쳐졌다. 자료를 찾아보니 조선시대에는 '첫눈'이 '신설(新雪)' 즉, '새눈'이라는 예쁜 이름으로 불렸다. 또한 새눈이 내리면 조정의 모든 신하들이 한 곳에 모여 임금님께 예를 표하는 '신설하례(新雪賀禮)'를 행했다.

그런가 하면 새눈과 관련된 재미있는 풍습이 있었으니, 이른바 '새눈 선물하기' 가 그 것이다.

이 풍습은 고려 때부터 시작해 조선시대에도 행해졌는데, 새눈이 내리면 그 눈을 귀하게 포장해 약이 되는 보양식이라고 속여 지인들에게 장난을 치는 것이었다.

얼마나 정성스레 새눈을 포장했는지 보통 사람들은 귀한 선물을 받았다고 기뻐하는 마음이 너무 앞서 자주 속았다고 한다. 뜻밖의 선물에 잔뜩 기대하는 마음을 품고 풀어보면 그저 눈이 녹아 흐르는 맹물만 한 가득이었을 터이니 얼마나 황당한 일이었겠는가.

그보다 더욱 당황스러운 것은 새눈 선물하기 장난에 속은 사람은 거하게 한턱을 내야 한다는 불문율까지 있었으니, 해마다 새눈이 오기만을 기다리며 즐거운 상상하기에 빠진 사람이 한, 둘이 아니었을 것이다.



이후에는 새 눈을 약이라고 속여 보냈는데 이를 눈치 채지 못한 사람은 거하게 한턱을 내야 하고, 장난임을 알고 심부름 온 사람을 잡아내면 보낸 사람이 도리어 한턱을 내야 하는 풍습이 더해졌다.

자칫 겨울철 불청객으로 취급 받을 수도 있을 눈(雪)을 가지고도 이런 놀이를 즐길 줄 알았다니 우리네 조상들의 지혜와 해학은 가히 칭찬할 만하다.

한편, 하늘에서 평평 내리는 '눈'이라는 것이 보는 사람들의 처지에 따라 달리 보이는 것은 예나 지금이나 다름없을 터다. 문무백관을 넓은

궁궐 마당에 불러 모아 새해 풍년을 기원하는 신설하례의 눈은 축복일 것이요, 이제 막 사귀기 시작한 풋풋한 연인들에게도 그들의 만남을 빛내주는 하늘의 선물로 비춰질 것이다.

그러나 가난을 두 어깨에 짊어진 햇빛은 국민들에게는 엄동설한 추위와 배고픔을 예고하는 전조일 뿐이요, 군에 갓 입대한 이등병들에게는 드넓은 연병장을 아무리 치위도 또 다시 쌓이는 눈이 '하얀 쓰레기'로 비춰질 것이다.

조선시대 성군과 폭군을 구별하는 방법이 여러 가지가 있겠지만, 가장 확실한 한 가지 방법은 엄동설한, 힘들게 살아가는 백성들을 얼마나

정성스레 살렸는가를 보면 알 수 있다.

조선의 대표적인 폭군으로 불렸던 연산군은 폭설이 내리는 날에도 수십 명의 기생을 옆에 끼고 술독에 빠져 술안주로 사용할 산짐승을 잡아오라며 백성들을 강제로 동원, 사냥잡이로 내몰아 많은 사람들이 동상에 걸리거나 목숨을 잃기도 했다.

그런가하면 현대인들에게도 인기가 많은 정조는 수원 화산에 틀힌 아버지 사도세자의 능을 참배하는 일도 눈 내리는 겨울을 피했다고 한다. 임금의 능행으로 눈 쓸기에 동원된 백성들의 고생을 염려해서였다. 때문에 봄, 가을로 능행을 미루기 일쑤였다고 하니 그가 성군임은 의심할 여지가 없어 보인다.

어디 그뿐이겠는가. '설 먹이(歲食)'라고 해서 추운 겨울, 먹을 것이 여의치 않은 백성들의 쌀독을 살피고 미리 국가에서 저리로 쌀을 빌려주며 걱정 없이 겨울을 나게 하는 '환곡(還穀)'을 자주 시행해 엄동설한을 건디는 백성들과 고통을 함께 하기도 했다.

그래서일까. 몇 해 전 겨울, 지인들과 함께 방문한 수원 화성 성곽의 눈은 차가움 보다 포근함이 더욱 느껴졌다. 우리는 내리는 눈을 보며 '눈이 온다'라고 표현한다. '온다'라는 어휘의 속에는 '나에게로'라는 의미가 내포되어 있다.

올 겨울에도 첫눈이 왔다. 그리고 남은 겨울도 눈이 올 것이다. 우리에게 다가오는 '새눈'이 모두의 삶까지도 '새 삶'으로 만들어 주기를 희망하며, 소망 가득한 겨울나기에 도전해 보련다.