



목디스크! 아는 만큼 고칠 수 있다

직장인 김운정씨(29). 고개를 뒤로 젖히기가 어렵고 심할 경우 몸을 움직이기조차 힘들며 눈이 침침해지기도 한다. 병원에서 진단한 결과 김씨의 병은 바로 '목디스크'. 요즘 직장인을 비롯한 젊은층의 목디스크 환자가 급증하고 있다. 자생한방병원 척추디스크센터의 통계에 따르면 2000년에 전체 내원 환자의 3%에 그쳤던 경추질환자 비중이 2005년에는 14%로 약 5배 증가했다. 이처럼 젊은층에서 경추질환자가 늘고 있는 것은 컴퓨터와 인터넷 사용 시간이 증가하는데 따른 불량 자세의 고착화, 운동부족, 과격한 레포츠로 인한 부상 등과 밀접한 관련이 있다고 전문가들은 입을 모은다. 목디스크의 원인과 치료법에 대해 알아봤다.

컴퓨터 작업 등에 따른 불량 자세 고착화 장기화되면 근육·인대 손상 목디스크로

# 발병 원인과 증상은?

목디스크는 목뼈 사이의 디스크(물렁뼈)가 튀어나와 척수신경을 압박해 통증을 일으키는 질환이다. 뒤틀리거나 구부정한 목 상태로 오랫동안 고정된 자세는 목 근육과 뼈에 스트레스를 주고 이것이 장기화되면 근육과 인대의 손상을 초래해 목디스크로 발전하게 된다.

목디스크 증상은 목덜미의 통증과 뻣뻣함이 대부분이다. 고개를 뒤로 젖히기가 어렵고 고개를 좌우로 돌리면 우두둑 소리가 난다. 심할 경우 머리를 움직이기 어렵고 시력이 저하되며 집중력이 떨어지기도 한다. 목디스크는 약 10%가 낙상, 교통사고, 머리에 입은 충격 등이 원인이 되어 발생하고 나머지 90%는 생활 속의 나쁜 자세를 때문에 일어난다. 때문에 전문가들은 경추가 시(C) 자형의 정상 상태를 벗어나 일자목으로 변형되지 않도록 평소 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다고 강조한다.

심대모 원광대학병원 정형외과장은 "내원 환자 중 젊은층들이 가장 많이 호소하는 증상은 '경추 신경증'이라며 '이 질환은 목 자체로는 단순히 뻣뻣한 정도이기 때문에 엑스레이(방사선) 등의 검사를 해도 이상이 나타나지 않는다'고 말한다.

일반적인 목디스크 치료법에는 목뼈의 배열을 교정하는 추나요법, 뼈와 주변 근육을 튼튼하게 하는 약물요법, 통증 완화에 효과적인 침구요법 등이 있다.



사진 ①



사진 ②

생활 속 자세교정	
나쁜 자세	바른 자세
컴퓨터나 인터넷 작업을 할 때 모니터 앞으로 목을 길게 빼는 자세인 '거북목'	컴퓨터를 볼 때는 허리를 곧게 펴고 턱은 가슴 쪽으로 끌어당기듯 만만한 자세(PC 모니터는 눈 높이보다 10~15° 정도 아래를 내려다보도록 조정)
고개를 숙여 머리를 어깨 앞으로 내민 '인사형' (고개 목 속에 책을 읽는 자세와 비스듬한)	머리와 목통이 직선이 되도록 고개가 바로 세운 자세
앞으로 치는 등 고개를 앞으로 돌리고 있는 '숙면형' 자세	목과 등이 일자로 된 상태로 뒤로 젖혀 놓는 자세
공인 강선 및 강연이나 설교를 할 때 위를 보듯이 고개를 올린 '관객형' 자세	공인 강의 강사 5° 정도 내려 보는 자세
운전시 등받이를 30° 이상 젖히고 있는 자세	운전시에는 등받이를 10° 정도 젖혀 허리와 목이 바로 세워지도록 한 자세

사진 ③

스트레칭은 자세교정·통증 완화에 도움 지압베개, 냉·온 팩 이용한 치료도 효과

# 효과적인 치료법은?

추나요법은 비틀어진 뼈를 반듯하게 맞춰 신경을 누르고 있던 디스크가 제자리로 돌아오게 하기 때문에 통증을 가라앉힌다. 치료 후 2시간 정도는 편안한 자세로 앉아 있도록 하고 갑자기 목을 돌리는 행동은 삼가는 것이 좋다.

추나요법과 병행하는 약물요법은 통증을 가라앉혀 주면서 인대와 근육을 튼튼하게 해주는 방법이다. 약물은 부어있는 디스크를 가라앉히고 통증을 감소시키고, 약해진 근육과 인대를 튼튼하게 해주며, 뼈에 칼슘을 보충해주어 뼈가 퇴행하는 것을 막아주는 보골 효과를 발휘한다.

침구요법은 목 주변의 경직된 근육을 이완시키고, 혈액순환을 촉진하는 등 치료효과가 다양하다. 일반적인 침뿐만 아니라 봉와 침(별침), 다양한 종류의 약침을 환자의 상태에 따라 사용한다.

그때그때 간단한 체조를 하는 것도 좋다. 영명이를 의자 뒤쪽 깊숙이 앉은 자세에서 척추를 곧추세우고 양손은 무릎에 대고 고개를 뒤로 젖히기를 10회 반복한다. (사진 ①)

발을 어깨 넓이로 벌리고 바르게 선 자세로 왼 팔을 수직으로 들어 올려 오른 팔로 머리를 지지하고 머리를 좌우, 앞뒤로 돌려 주기를 20회 반복한다. (사진 ②) 깍지를 끼고 손바닥은 정면을 향하게 한 다음 팔꿈치를 곧게 펴고 기지개를 켜듯 수직으로 들어 올린기를 10회 이상 반복해도 효과가 있다.

목디스크에 효과적인 자가물리치료법으로는 지압관 역할을 하는 베개를 사용하는 것이다. 베개를 뺄 때는 머리끝에서 어깨까지 넓게 베어야 치료 효과가 크다. 지압베개는 전문 지압법을 몰라도 시중에 판매되는 지압베개를 베고 잠자는 동안 사용하면 된다는 편리성이 있다. 또 손쉽게 할 수 있는 자가물리치료로 자연요법의 하나인 저압요법이 있다. 저압요법은 적당한 압력으로 압박을 주는 방법으로 경추내의 연골이 서서히 제자리를 찾아가게 하는 지압법이다. 저압요법을 집에서 간단히 할 수 있는 방법은 우선 1.5리터 용량의 등근 플라스틱 팩에 따뜻한 물을 가득 채우고 바닥에 누운 후 무릎을 세우고 목 뒤에 음료수 팩을 놓는다. 그런 다음 발바닥의 힘을 이용하여 상하로 몸을 움직여 목을 마사지 하듯이 약 10분간 실행한다. 2개의 빈 팩을 준비해 냉·온찜질을 병행해도 좋다. (사진 ③)

글=노병철 기자 · 사진=박재환 기자



김재일 교수의 티베트의학 산책 (39)

오줌 투명하고 담황색 띠면 건강

오줌을 검사하기에 가장 좋은 요진 시점은 아침 해가 뜬 무렵이다. 이때의 자연광 상태에서 오줌의 여러 미묘한 특성들을 세세히 지켜볼 수 있기 때문이다.

그러나 아침 일찍부터 저녁 늦게까지 환자를 봐야하는 우리의 현실로는 지키기 어려운 하나의 원칙이다. 자연광이나 그에 가까운 적절한 조명 아래서 너무 길거나 알지 않는 하얀 약사발에 받아 나무젓가락으로 저어가며 관찰하면 될 것이다. 요진 전날부터 지켜야할 금기사항이나 검사에 쓰일 적절한 시뇨제가 그리고 관찰 시기에 조건 등이 고루 충족되어야 하기 때문에 요진은 현실적으로 결코 쉬운 일이 아니다.

요진을 이해하기 위해서는 티베트의학에서 설명하는 오줌의 생성과정을 살펴볼 필요가 있다. 우리가 매일 먹고 마시는 음식물은 위로 들어가 소화 흡수된다. 남은 노폐물은 소장을 통과해 대장에 이르고 거기서 된 노폐물과 묽은 노폐물로 분리된다. 묽은 노

나 거의 나타내지 않는 편이다.

요진에서 중요한 점은 오줌을 오래 두고 색이며 냄새며 거품 등이 생멸하는 과정과 그 속도를 놓치지 않고 지켜보는 일이다. 티베트의학에서는 요진을 보통 세 단계로 실시한다. 즉, 시뇨를 받기 전에 화장할 때 조금 지나 미지근히 식었을 때 그리고 완전히 다 식었을 때 총 세 번에 걸쳐 관찰한다. 따뜻한 때는 나무젓가락으로 휘저으며 색깔 증기(김) 냄새 그리고 거품의 크기를 중점적으로 살펴보아야 한다. 미지근하게 조금 식었을 때는 냄새 곁에 뜬 찌꺼기 그리고 바닥에 남은 앙금을 다시 관찰하게 된다. 마치 막으로 오줌이 완전히 식은 후에는 거품이 사라지는 양상과 걸리는 시간 오줌색의 변화여부와 양상 그리고 다시 한 번 표면에 뜬 찌꺼기와 바닥에 깔린 앙금을 더 조사해본다.

먼저 따뜻한 때의 오줌은 금방 받은 신선한 오줌이어야 한다. 시간이 지나면 변색될 수 있기 때문이다. 요색이 푸른빛을 띠면 풍

요진은 색 냄새 거품 등 생멸 과정 지켜봐야

푸른빛-풍(氣)·노란색-티빠(膽)·우유빛-베겐(痰)병 징후

폐물은 곧바로 콩팥을 통과해 요도를 타고 방광에 고인다. 한편, 음식물의 정수(精髓) 부분은 간으로 가 피가 되고 피의 정수성분은 인체의 살이 되는 기운으로 불순성분은 쓸개로 들어가 쓸개즙이 되며 쓸개즙은 다시 정수성분은 혈청으로 온몸에 퍼지고 불순성분은 오줌에 뜨는 찌꺼기와 앙금으로 변한다. 이런 과정을 통해 섭취한 음식이 색과 같은 오줌의 성질에 변화를 줄 수 있는 것이다. 티베트의학에서 말하는 요액의 생성과정을 보면 오늘날 현대의학에서 설명하는 오줌의 생성과정과 별반 다를 바 없다.

오줌은 건강한 사람의 경우 오줌을 담은 사발 바닥이 흰 보일 정도로 깨끗하고 투명하며 담황색을 띤다. 특별한 냄새는 없고 지닌내만 조금 날 뿐이다. 냄새가 역하거나 어떤 과일냄새가 나면 몸에 이상이 있다는 표시이다. 오줌 표면에서 이는 김(증기)의 양은 많지도 적지도 않게 일었다가 10분정도 지나 완전히 사라진다. 식은 후 표면에 뜨는 찌꺼기도 아주 얇고 가운데로 물리게 된다.

거품은 중간 크기거나 거의 없는 편이다. 식은 후 가라앉은 앙금은 바닥에 고루 깔리

(氣)병 노란색이면 티빠(膽)병 그리고 말건 우유빛이면 베겐(痰)병 병증이다. 요색에 붉은 빛을 띠면 혈액병이고 보라나 자줏빛을 띠면 혈청병 병증이다.

또 요색이 갈색이면 췌장이 있다는 징후이고 기름 같아 보이면 황담이 있기 때문이다. 요색에 검은 빛이 들거나 무지개 같은 색이면 중독으로 인한 병증이다. 이런 빛깔들 외에도 병에 따라 더 다양한 색들이 서로 섞여 나타날 수 있다. 그리고 전날 먹은 음식의 영향으로 오줌의 색깔이 변할 수도 있다. 따라서 요진 전날 어떤 음식을 먹었는지 금기와 속지 사항은 잘 지켜보고 확인하지 않으면 오진할 우려가 크다.

오줌에서 나는 김도 따듯하고 신선할 때 관찰하여야 한다. 조금만 지나도 금방 사라져버리기 때문이다. 김이 후끈 넘쳐나면 미만성열병이라는 의미에서 티빠병 병증이다. 김이 별로 없고 금방 사라져버리면 통풍 베겐병 혹은 한병(寒病) 병증으로 해석된다. 김의 양은 적지만 좀 더더 사라지면 만성열이나 잠열(潛熱) 병증으로 본다.

■ 아주대학교 · 한국티베트의학원장

깨달음(토통)과 불치병 난치병 각종암 신병(빙의·해리) 기적의 치유법 전수반 모집

참선공지도자

神치유명상가

- **참선공(參善空):** 영혼과 육신이 神人合一하여 무한한 대우주의 힘이 골수와 근육 신경, 세포 조직에 들어가 머리부터 손 발 끝까지 강력한 진동으로 스스로 각종 질병을 치유 정화하며 내공 외공을 소유한다
- **환혼동(幻魂動):** 조상 영가와 일체 객귀신이 魂을 바꾸어 각종 신병(神病)과 실패와 이혼 불상사가 일어난다.
- **神치유명상:** 관법에 의지하여 영혼의식 속에서 정신적 육체적 고통 (불치병)을 벗어나 자비의 손 치유법 전수



現근 신선암 주지  
現 참선공 협회장  
現 치유명상 협회장

특별전수과정  
**토요반**  
15:00 ~ 18:30 (12회 과정)  
● 전수비: 300만원

입금계좌  
조흥은행 995-04-648955  
예금주: 이영하

조상천도비법
자비손 치유법
음성 내공법
빙의·해리 치유법
칠차원 생명법
전생 치유법
내생 치유법

- ◆ 교육후 神치유명상사 자격증 참선공 자격증 발급
- ◆ 지도자 과정 전수 후 사회활동 하실분 협회에서 적극 추천, 후원 합니다
- ※ 불치병, 난치병, 신병 상담 환영. 주지스님이 직접 상담

근신선암 참선공협회

● 전화: 02)383-1319 / 011-379-1319 ● 주소: 서울 은평구 녹번동 55-9 (녹번역 1번)