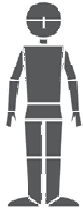


# 곧게 선 대한민국

2010. 4. 17.



## 척추분리증, 척추탈위증(척추전방위증)을 위한 운동법

출처: 송영민자세연구소  
[www.iposture.net](http://www.iposture.net)

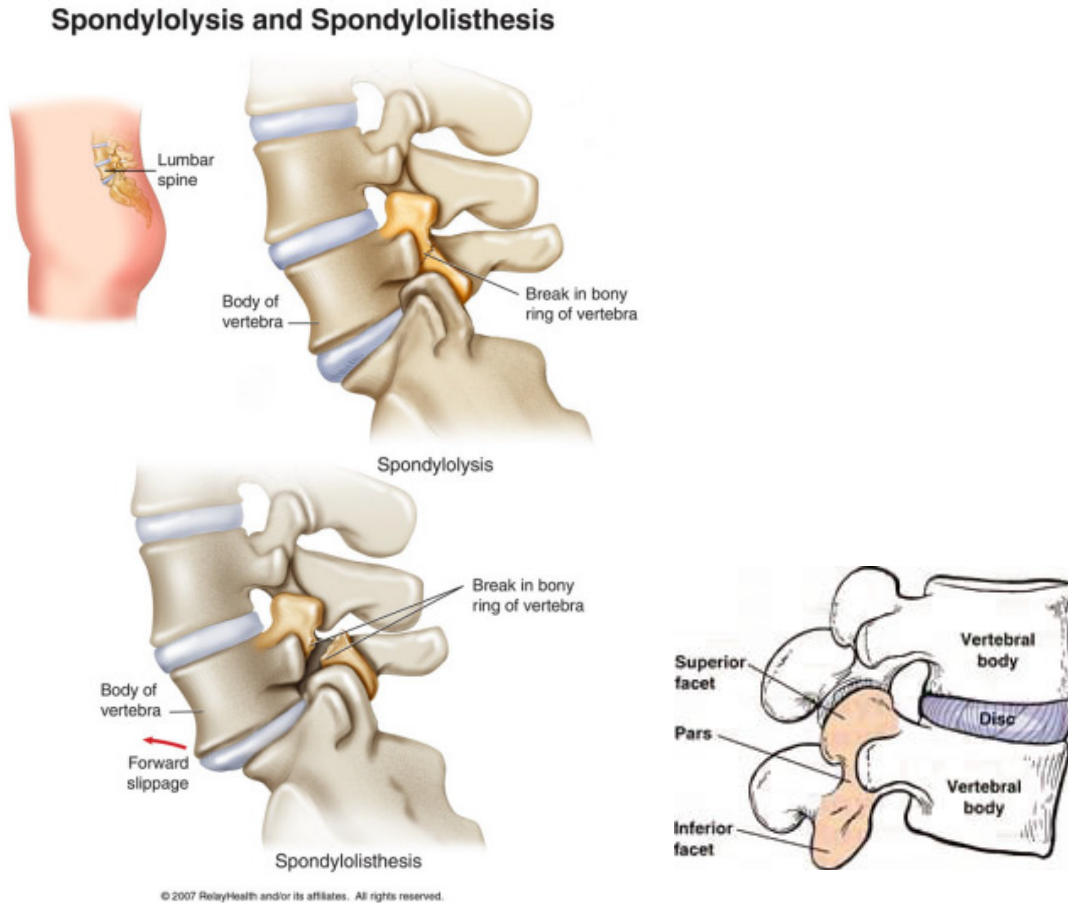
### 목차

	Page
1.척추분리증, 척추탈위증은 무엇인가?	2
2.원인	3
3.증상	3
4.진단방법	3
5.치료방법	4
6.정상생활로의 복귀	4
7.예방법	5
8.척추분리증,척추탈위증을 위한 운동법	5

경희대학교 스포츠의학  
김가영  
gy0109@iposture.net



## 1.척추분리증, 척추탈위증은 무엇인가?



그림출처: [http://www.globalspine.net/spondylolysis\\_spondylolisthesis.html](http://www.globalspine.net/spondylolysis_spondylolisthesis.html)

□ 허리의 척추는 요추라고 부릅니다. 이 요추는 다섯 개의 뼈로 구성되어 되어있습니다. 척추는 중요한 부분을 두 가지로 나눌 수 있는데 몸체라고 불리는 딱딱한 부분과 척수나 신경이 통과하는 척추공이 있습니다. 척추 몸체 사이에는 디스크라는 물질이 있는데 이는 충격을 흡수하는 역할을 해줍니다. 각각의 척추에는 척추연결고리 (the pars)라고 불리는 연결고리가 있는데 이는 척추의 위와 아래를 이어주는 역할을 합니다.

□ 척추분리증은 척추공의 척추연결고리(the pars)의 한 곳이나 양쪽에 금이 간 상태를 이야기합니다. 요추부에 X-ray를 찍어 봤을 때 스코틀랜드 강아지(scotch dog)의 음영부분에 목걸이가 보인다면 개목걸이 병이라고도 합니다. 척추탈위증은 양쪽에 완전히 골절이 일어난 것으로 척추의 몸체가 앞으로 미끄러진 것을 말합니다. 척추분리증과 척추탈위증은 거의 대부분 4,5번째 요추에서 발생합니다. 척추

연결고리의 결함, 스트레스 골절이라고 부르기도 합니다.

## 2. 원인

□ 척추분리증, 척추탈위증은 등을 반복적으로 신전(뒤로 젖히는 동작)을 시키면 발생합니다. 이는 요추의 척추관절돌기를 약하게 하고 결국에는 골절이 나타나게 됩니다.

### - 척추분리증의 원인

: 선천적인 요인과 교통사고와 같은 외상을 원인으로 꼽을 수도 있습니다. 그러나 가장 기본적인 이유는 '뼈의 약화' 때문이라고 할 수 있습니다. 선천적인 요인이나 갑작스런 외상이 원인이 아니라면 뼈가 약해져서 돌기들이 튼튼하지 못해 발생하는 것입니다.

### - 척추탈위증의 원인

: 척추탈위증의 원인은 크게 두 가지로 볼 수 있습니다. 첫 번째는 척추분리증이 악화된 경우이고, 두 번째는 척추의 퇴행성 변화로 인해 뼈, 인대 척추 주위 근육이 약해져서 나타나게 됩니다.

□ 체조선수나 댄서, 미식축구선수들의 경우 척추분리증이나 척추탈위증으로 인한 문제를 겪고 있습니다.

## 3. 증상

□ 요통이 있고 허리부위의 근육경련이 있거나 아예 증상이 없을 수도 있습니다. 통증은 매시간 나타나기도 하고 있다가 없다가를 반복하기도 합니다. 척추분리증이나 척추탈위증은 대부분 신경에는 손상이 없습니다.

## 4. 진단방법

□ 의사는 등의 기능을 테스트해보고 척추의 약해진 부위를 찾거나 척추 다음으로 근육의 경련이 있는지 알아보게 됩니다. X-ray를 찍을 것을 권하게 되는데 척추관절돌기의 골절과 척추의 몸체가 미끄러져 내려갔는지를 확인하게 됩니다. 뼈 스캔(bone scan)을 찍을 것을 권할 수 있는데 이는 최근에 일어난 골절을 찾기 위한

것입니다. CT나 MRI를 통해서도 척추 분리증이나 척추탈위증을 확인해 보게 될 것입니다.

## 5. 치료방법

- 항염증제 (65세 이상의 성인은 의사 처방 없이 7일 이상 비스테로이드 항염증제를 복용해서는 안됩니다.)

- 아이스 팩(20분-30분씩 2일에서 3일)

- 수술(척추탈위증의 경우)

□ 통증이 없는 동안은 스포츠나 활동을 할 수 있습니다. 스포츠를 즐겨할 경우 등을 뒤로 젖히는 것(등의 과신전)과 같은 동작을 포함하지 않는 활동을 하거나 스포츠 종목을 바꾸는 것이 좋습니다.

□ 만약 의사가 골절이라고 진단을 내리게 된다면 뼈를 치료하게 되고 1-3개월 동안 고정기를 착용할 것을 권하게 됩니다. 몇몇의 척추탈위증일 경우 수술을 필요로 하기도 합니다.

□ 척추분리증 그리고 척추탈위증은 만성적인 문제입니다. 가장 중요한 점은 등, 허리를 가장 최상의 상태로 유지하는 것입니다. 절대로 체중이 많이 나가서는 안 됩니다.

## 6. 정상생활로의 복귀

□ 모든 사람들이 각각 다른 비율로 회복이 됩니다. 활동할 수 있기 위해서는 등의 회복이 얼마나 빨리 되는 가이저 증상이 시작된 지 얼마나 지났는지가 아닙니다. 일반적으로 치료를 시작하기 전의 증상이 오랫동안 유지됩니다. 이는 점차 나아지게 됩니다. 재활의 목표는 정상생활로 가능한 한 안전하고 빠르게 복귀를 하는 것입니다. 만약 빨리 정상생활로 복귀를 할 경우 손상의 정도는 더 심해질 수 있습니다.

□ 스포츠를 하거나 격렬한 활동으로 돌아가기 전에 등, 허리 통증으로부터 완전히 회복되는 것이 중요합니다.

- 손상을 임기전과 같은 관절 가동 범위.

- 통증 없이 걷거나 몸을 비틀 수 있어야 함.

## 7. 예방법

□ 가장 좋은 예방법은 과체중은 피하고 복근이랑 등 근육의 근력을 강화시켜주는 것입니다. 만약 척추분리증이라면 척추탈위증으로 진행될 수 있기 때문에 등 운동을 해주고 풋볼과 같이 태클을 하는 동안 물리적인 손상을 입을 수 있기 때문에 위험한 등 신진 활동은 피해야 합니다.

## 8. 운동법

### 척추분리증, 척추탈위증을 위한 운동법<sup>1)</sup>

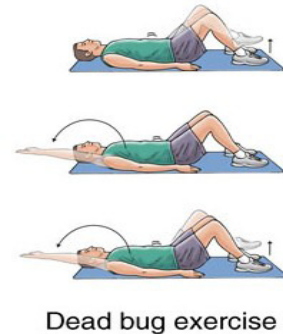
#### 1) Pelvic tilt(골반 기울이기)

등을 바닥에 대고 무릎을 구부리고 발바닥을 바닥에 대고 눕습니다. 복근에 힘을 주고 허리를 바닥으로 5초간 누르고 이완합니다. 이 동작을 10회씩 3세트 실시합니다.



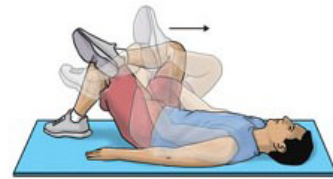
#### 2) Dead bug exercise(누워서 팔다리 들어올리기)

누운 자세에서 팔을 옆에 놓고, 무릎을 구부립니다. 배에 약간 힘을 주고 허리를 바닥에 붙도록 합니다. 호흡을 하면서 배에 살짝 힘을 주고, 한쪽 발을 10cm정도 들어 올립니다. 그 상태로 5초간 유지했다가 내립니다. 반대쪽 발도 동일하게 실시합니다. 그 다음엔 두 발이 바닥에 닿아있는 상태에서 팔만 그림처럼 머리 위로 올려서 5초간 유지합니다. 반대쪽 팔도 5초간 유지하고 내리는 동작을 반복합니다. 동작이 쉽게 느껴지면 팔다리를 엇갈려서 운동하시면 좋습니다. 좌 우 번갈아 5회씩 3세트를 해주세요.



**3) Gluteal stretch (엉덩이 근육 스트레칭)**

두 무릎을 굽힌 상태에서 등을 바닥에 대고 눕습니다. 한쪽 다리의 발목을 다른 다리의 무릎위에 놓습니다. 아래에 있는 다리의 허벅지를 잡고 가슴 쪽으로 무릎을 당겨줍니다. 엉덩이가 길게 스트레칭 되는 느낌을 받을 것이고 가능한 한 다리 바로 위 엉덩이의 바깥쪽을 스트레칭 해주세요. 잡아당긴 상태로 15-30초 정도 유지합니다. 3회 반복해주세요.



Gluteal stretch

**4) Quadruped arm/leg raise (네발기기 자세에서 팔다리 들어올리기)**

양손 양 무릎을 바닥에 대고 네발 기기 자세를 합니다. 척추가 일자가 되도록 유지하고 복부에 힘을 주도록 합니다. 복부가 타이트하게 유지하는 동안 한 쪽 팔을 앞으로 쭉 뻗고 다른 쪽 발을 뒤로 쭉 뻗도록 합니다. 이 자세로 5초 동안 유지합니다. 천천히 팔과 다리를 내려 놓고 다른 쪽도 번갈아 실시합니다. 각각 10회씩 실시합니다.



Quadruped arm/leg raise

**5) Partial curl(부분 윗몸일으키기)**

등을 대고 바닥에 누운 자세에서 무릎을 굽히고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 턱을 가슴 쪽으로 붙입니다. 손은 쭉 뻗어서 살짝 들어 올린 상태에서 어깨가 바닥에서 떨어질 때까지 상체를 들어 올립니다. 이 자세로 3초간 유지를 합니다. 숨을 참지 말고 어깨를 들어 올릴 때 숨을 내뿜을 경우 도움을 줄 수 있습니다. 다시 제자리로 돌아와 편안하게 쉽니다. 10회씩 3세트를 하도록 합니다. 조금 더 강도를 높이고자 한다면 머리 뒤에 손을 깎지를 끼고 팔꿈치는 바깥으로 벌린 상태로 동작을 합니다.



Partial curl

**6) Double knee to chest(양 다리 가슴으로 당기기)**

등을 대고 바닥에 누운 자세에서 무릎은 굽히고 발바닥은 바닥에 닿도록 합니다. 당신의 복근이 타이트하고 당신의 허리를 아래로 눌러 바닥에 닿도록 합니다. 당신의 가슴 쪽으로 양 무릎을 당겨줍니다. 그 상태로 5초 동안 버팁니다. 이것을 10회에서 20회 정도 반복합니다.



Double knee to chest

### 7) Side Plank(옆구리 운동)

그림과 같이 누운 자세에서 발, 무릎, 골반, 척추를 가지런히 놓습니다. 팔꿈치를 어깨 아래 바닥에 위치시킨 뒤 가볍게 골반을 위로 올리며 일직선 라인을 만듭니다. 올린 상태에서 호흡을 하며 15초를 유지합니다. 좌우 번갈아서 해주시고, 익숙해지면 1분 이상 머무르는 것을 목표로 해주세요. 처음에 동작이 힘들면 무릎을 90도로 구부리고 시작하면 편하게 하실 수 있습니다.



Side plank



#### 꼭 읽으세요 TIP!

척추 구조가 약해졌을 때에는 **복근을 강하게 하는 것이** 가장 중요합니다. 아래 운동들은 복부 근육을 강하게 구성하는데 도움을 줍니다.