

Manual Therapy xxx (2013) 1-6

앉은 자세와 허리통증의 연관성

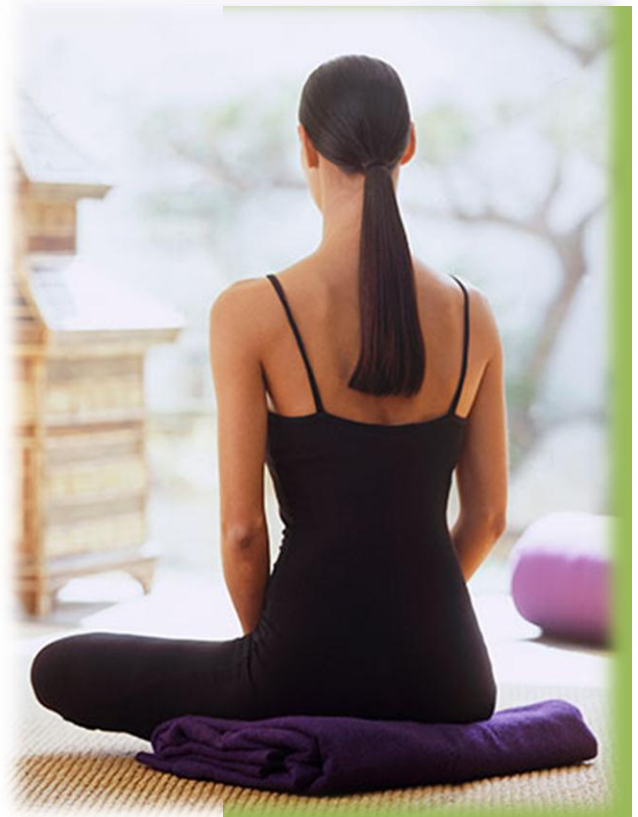
Non-specific chronic low back pain(NSCLBP) 는 아주 복잡한 근골격계 질환이다.

현대 사회에서 앉아 있는 시간이 늘어나면서 치료사들은 NSCLBP에 대한 치료로 앉은 자세를 교정하는 방법을 사용한다.

최근 연구에서는 적절한 앉는 것은 허리를 어떤 자세로 유지하는지에 대해 강조하고 있다.

앉아 있는 동안에 허리뼈의 앞굽음(lumbar lordosis)이 감소되고, 과도한 허리굽힘은 허리에 좋지 않는 영향을 미친다는 연구도 있다.

선행 기사에서 소개한 자료에서도 올바른 앉은 자세는 Neutral sitting(중립적으로 앉기)는 적절한 허리뼈 앞굽음과 가슴뼈(thorax)를 편안하게 앉는 자세이다. 또한 자연스러운 허리 모양을 유지하는 것도 허리에 부담을 덜어준다.



9개의 앉은 자세를 통한 설문조사

Low back pain에 지속적인 연구를 해온 Kieran O' sullivan은 올바른 앉는 자세를 소개한 논문 후에 요통환자와 정상인 간에 올바른 자세와 나쁜 자세를 인식하는 것이 동일한지, 그리고 과연 사람들이 인식하는 자세는 어떤 자세가 올바른 자세인지 나쁜 자세인지를 알아보고자 실험을 하게 된다.

355명(120명은 LBP환자, 235명은 정상인)의 지역주민을 대상으로 다음 사진과 같이 9개의 앉은 자세를 보여주고 가장 올바른 자세와 가장 나쁜 자세를 고르도록 하였다.

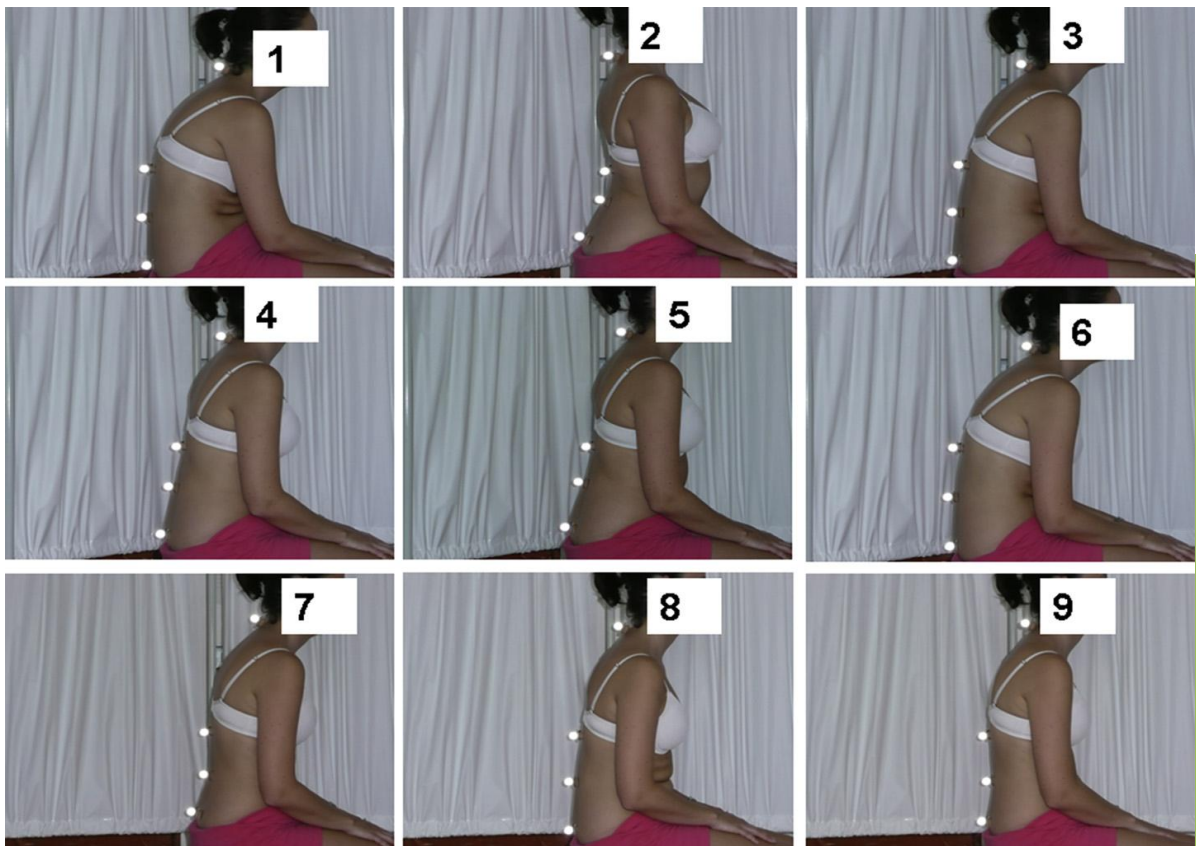


Table 1
Spinal angles for each of the selected photographs.

Posture	Thoraco-lumbar (C7-T12-S2)	Thoracic (C7-T12-L3)	Lumbar (T12-L3-S2)
1	32.7	28.9	7.6
2	-16.5	-7.0	-16.3
3	24.8	21.4	6.9
4	10.4	9.5	1.7
5	2.1	4.0	-3.4
6	30.6	26.9	7.5
7	14.0	21.9	-16.6
8	18.3	15.5	5.4
9	18.8	23.7	-10.6

그렇다면! 어떤 자세를 가장 좋거나 나쁜 자세로 인식할까?

정상인과 요통환자 모두 가장 올바른 자세로 선택한 그림은 9번 사진이었다. 9번 사진은 자연스러운 척추 모양을 유지하면서 허리뼈 앞굽음이 유지되고 가슴뼈(thorax)가 이완되어 있는 사진이다. 그 다음으로 2번 사진, 5사진이 그 뒤를 이었다.

정상인과 요통환자가 선택한 가장 나쁜 자세로 선택한 그림은 1번 사진이었다. 1번 사진은 골반이 후방으로 기울어지고 등의 근육들이 이완되어 있는 자세이다. 그 다음으로 2번 사진이 그 뒤를 이어서 나쁜 자세로 인식하는 사진을 지목하였다.

Percentage of people, with and without non-specific chronic low back pain (NSCLBP), who selected each posture as the best and sitting posture.

Posture selected	Best		Worst	
	NSCLBP (n = 120)	Controls (n = 235)	NSCLBP (n = 120)	Controls (n = 235)
1	0	0	78.3	78.3
2	19.2	18.3	14.2	14.9
3	0.8	0	1.7	1.7
4	9.2	6.0	0	0
5	15.8	8.1	0	0
6	0	0.4	5.8	4.7
7	0.8	1.7	0	0.4
8	7.5	7.6	0	0
9	46.7	57.8	0	0
Total	100.0	100.0	100.0	100.0



가장 좋은 자세로 인식



가장 나쁜 자세로 인식

정상인과 요통환자간에 올바른 자세에 대한 인식차이가 있다?

지역사회 주민을 대상으로 한 설문결과를 보면 올바른 자세로 9번을 가장 많이 선택하였는데 그 비율이 요통 환자군은 46.7%, 정상군은 57.8%로 두 그룹에서 가장 많은 비율로 선택되었다.

위의 설문 결과를 바탕으로 요통이 있다고 해서 올바른 자세에 대한 인식이 바뀌는 것은 아니라고 저자는 결론을 내리고 있다.

요통 환자도 올바른 자세에 대해 바르게 인식하고 있는데 올바른 자세를 유지하지 못하는 이유로 저자는 요통으로 인해 바뀐 고유 수용성감각(proprioception)과 body schema와 cortical processing의 변화가 잘못된 자세를 계속 나타나게 하는 요인으로 보고 있다.

저자는 요통환자와 정상인 간에 올바른 자세에 대한 인식차이는 없지만 올바른 자세를 유지하도록 자주 인식하는 것이 요통을 예방하고 치료하는데 도움을 줄 것이다 라고 주장한다.

따라서 허리에 통증이 있는 대상자를 치료 시에 “앉은 자세를 올바르게 유지하지 못하는 것은 인식의 문제인가?”에 대한 질문에 근골격계 전문가인 우리의 답변은

“정상인과 요통환자간에 올바른 자세에 대한 인식은 다르지 않지만, 올바른 자세를 유지하기 위해서 지속적으로 바른 자세를 인식하고 수정하는 것은 요통치료에서 중요하다.”

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것이다.

-KEMA 책임 연구원 황의재-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-