

경향통이란?

경향통은 목의 전후좌우부터 등까지 이르는 통증을 말하는 것으로, 경부 척추증(cervical spondylosis), 경추 추간판탈출증, 낙침(落枕), 경부 염좌 및 긴장 등이 경향통에 해당합니다. 현대인들은 좌식생활과 스마트 기기들로 인해 '일자목', '거북목'이



되는 경우가 많습니다. '일자목'이란, 등은 구부리고 목은 앞으로 내밀어 경추의 정상적 만곡인 C자 형태의 곡선이 소실된 상태를 말합니다.

다음과 같은 잘못된 습관은 '일자목'과 경향통을 유발할 수 있습니다.

- 모니터를 볼 때 턱을 앞으로 내미는 습관
- 장시간 고개를 숙이고 업무를 보거나 스마트폰을 조작하거나 책을 읽는 습관
- 방바닥에 신문이나 책을 놓고, 머리만 바닥을 향하고 읽는 습관
- 차렷 자세로 지나치게 오랜 시간 서 있는 경우
- 높은 베개의 사용



침, 전침, 약침, 봉약침은 목과 등의 통증 완화에 효과적입니다.



추나요법은 목 운동범위 개선에 효과적입니다.



임상진료지침은 한의사와 환자가 적절한 의료서비스를 결정할 수 있도록 돕기 위해 체계적으로 개발한 가이드라인으로, 임상현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다. 본 지침은 한의표준임상진료지침 개발사업을 통해 인증 받았습니다.



경향통에 한방치료가 매우 효과적이라는 연구결과가 많이 있습니다.

- 진짜 침을 맞은 환자들이 가짜 침을 맞은 환자보다 더 효과적임을 보여주는 연구(Birch 1998, Chou 2009, Liang 2011, Itoh 2007, Thomas 1991, Tsai 2010, Muller 2015)



- 전침치료를 받은 환자들이 일반적 진통제나 물리치료를 받은 환자보다 더 유의한 통증 감소 효과가 있다는 연구(Chen 2015, Lu 2016, Zhang 2003)

- 약침 치료에 일반적인 치료를 병행한 환자들이 일반적인 치료만 받은 환자보다 통증 및 삶의 질 개선에 더 효과적임을 보여주는 연구 (Guan 2015, Li 2012, Li 2014, Qiu 2015, Wang 2016, Wen 2016, Xie 2014, Yang 2016, Zhang 2015, Zhang 2017, Zhao 2013)

- 한약 치료를 받은 환자들이 일반적 진통제, 주사치료를 받은 환자들에 비해 통증개선에 더 효과적임을 보여주는 연구 (Jiang 2017, Li 2016, Mo 2016)



- 부항치료를 받은 환자들이 아무 치료도 받지 않은 환자들에 비해 통증, 기능, 삶의 질 개선에 있어서 효과적이라는 연구 (Arslan 2015, Chi 2016, Lauche 2011, Lauche 2012, Saha 2017)



- 추나치료를 받은 환자들이 일반 견인치료를 받은 환자들에 비해 통증 개선에 더 효과적이라는 연구 (Liu 2014, Zhang 2011)

이와 같이 경향통은 한방치료를 대한 연구가 많이 진행되어있는 분야이기도 합니다. 한의사의 정확한 진단과 치료를 통해 경향통으로부터 자유로워지세요.

MEMO

경향통

한의표준임상진료지침

Korean Medicine Clinical Practice Guideline



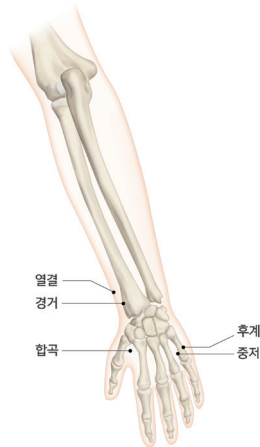
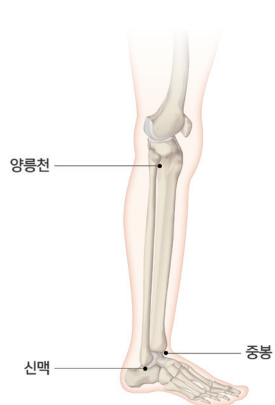
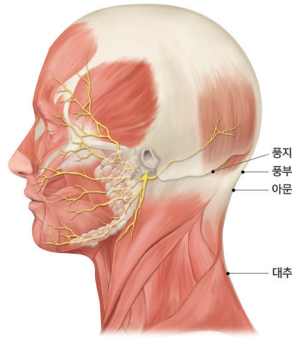
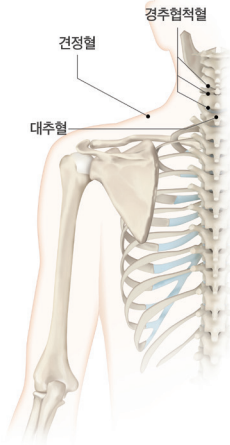
Korean Medicine Clinical Practice Guideline

일반침

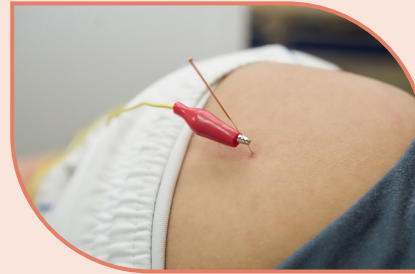


■ 침은 경향통에 효과가 있습니다.

치료혈위



전침



■ 침에 전기자극을 더한 전침치료를 기존 치료에 병행하는 것도 좋습니다.



약침



■ 침치료 및 통상적인 치료에 더해 봉약침 또는 약침치료의 시행을 고려할 수 있습니다.

* 봉약침 시술을 위해서는, 사전에 피부과민 반응검사가 필요하며 용량과 부위 등에 대해 원장님의 전문적인 판단이 필요합니다.

뜸



■ 통상적인 치료에 뜸치료를 병행하는 것도 좋습니다.

추나



■ 추나치료는 경향통의 통증 및 기능 개선의 효과가 있습니다. 특히 경향통으로 인한 목의 움직임 제한이 있거나, 자세 및 정렬상태 등의 요인으로 인한 만성화된 경향통 환자에게 적용할 수 있습니다.

부항



■ 부항치료는 통증, 기능, 삶의 질 개선에 효과가 있습니다.

한약



■ 경향통의 치료를 위해서 신통축어탕, 회수산, 가미서경탕, 오약순기산, 갈근탕, 오적산 등의 처방을 기본으로 하며, 한의사와 상담을 통해 환자 개개인의 상태와 특성에 따라 적절히 처방 받으실 수 있습니다.