과학 리포트

허리디스크, 수술이 최선?

예방부터 치료와 재발 막는 한의약으로

“허리디스크는 수술밖에 방법이 없다?”

‘허리디스크’는 전 국민의 약 80%가 일생에 한 번은 겪는다고 알려진 대표적인 근골격계 질환이다. 특히 장시간 앉아 있는 직장인과 스마트폰 사용이 많은 2030세대에서도 발병이 꾸준히 증가하는 추세다. 하지만 수술에 대한 부담감과 회복 기간, 재발 우려로 인해 많은 환자들이 비수술적 치료를 선호하고 있으며, 이에 따라 한의약 치료가 보존적 대안으로 주목받고 있다.

‘디스크’는 탈출증이다

허리디스크는 의학적으로 ‘요추 추간판 탈출증(Lumbar Herniated Disc)’을 의미한다. 척추뼈 사이에 위치한 말랑한 디스크(추간판)가 노화, 외상, 잘못된 자세 등으로 인해 밀려나 신경을 압박하면서 통증이 생기는 질환이다. 주로 허리 통증뿐만 아니라 엉덩이, 다리, 발까지 저리고 당기는 증상이 함께 나타난다. 보통은 4~5번 요추 또는 5번 요추와 천추 사이에서 많이 발생한다.

한의약 치료, 수술 대신 선택하는 회복 방식

한의학에서는 허리디스크를 단순히 국소 통증의 문제로 보지 않는다. 전신의 기혈 순환과 근골격의 균형, 생활습관 등 다양한 요인을 종합적으로 고려해 치료한다. 침 치료, 한약 복용, 약침, 추나요법 등을 통합적으로 시행한다.

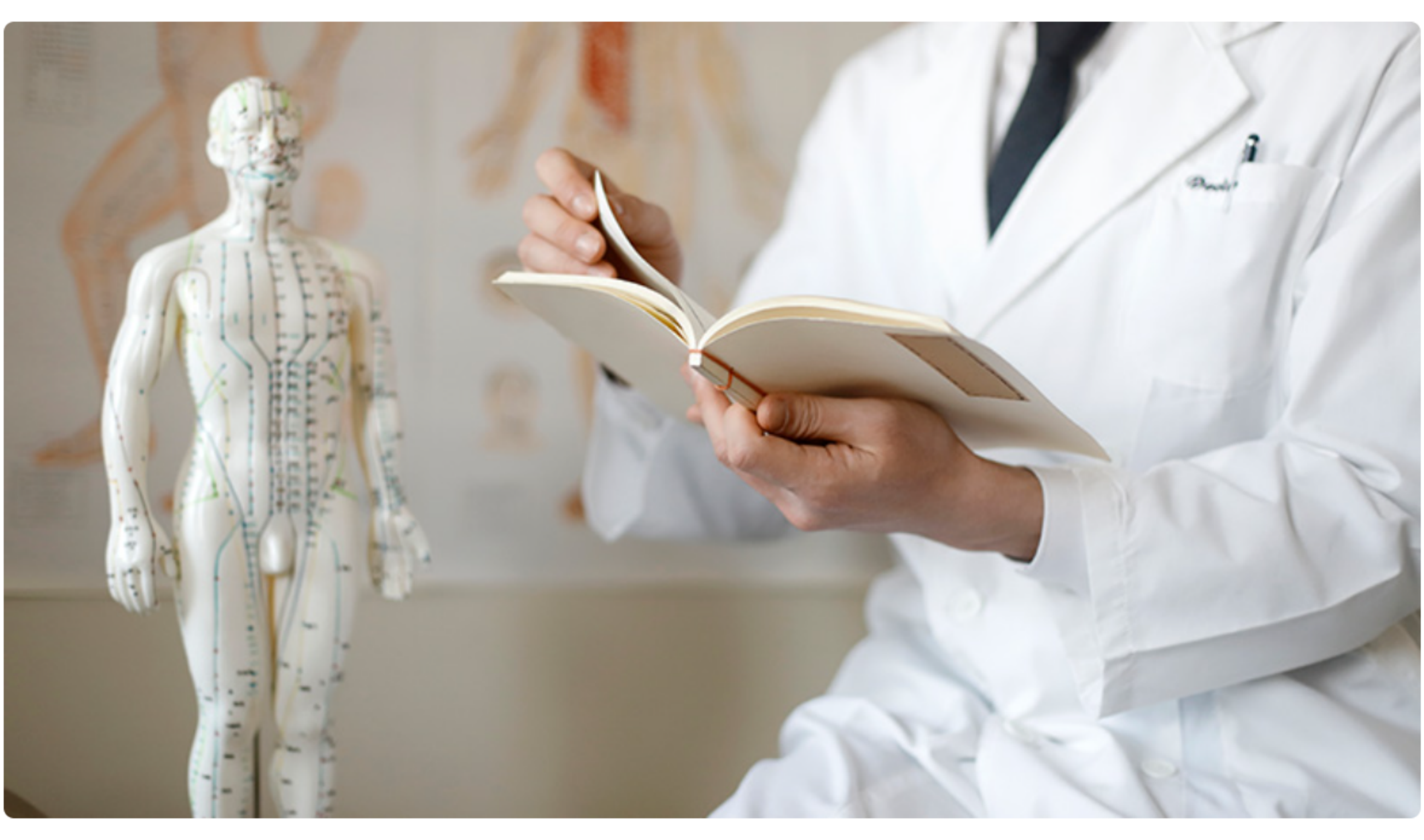
특히 ‘약침’은 한약 성분을 정제해 경혈 또는 통증 부위에 주입하는 치료법으로, 항염 및 진통 효과를 높이는 것으로 여러 연구를 통해 밝혀졌다. 동작침법은 단기간에 통증 완화에 효과를 보이는 것으로 확인되었으며, 환자들의 일상생활 지수(ODI)와 통증 지수(VAS)가 치료 후 유의미하게 개선되었다는 다수의 논문 보고도 있다.

또한, 추나요법은 척추의 정렬을 바로잡고 주변 근육의 긴장을 완화시키는 수기치료로, 2019년부터는 건강보험이 적용되고 있다. 강동경희대학교한방병원의 장기 추적 연구에 따르면, 약침과 추나요법을 병행한 환자군에서 치료 후 1년 이상 통증 호전이 유지된 사례도 보고된 바 있다.

과학적으로 입증된 치료효과

2024년 5월 서울 강동경희대학교한방병원에서 발표한 임상 사례에 따르면, 수술이 권유되었던 허리디스크 환자 A씨는 한방 통합치료 8주 만에 일상생활이 가능할 정도로 회복되었으며, MRI검사 결과 탈출된 추간판의 크기가 감소한 것이 확인되었다.

또 다른 사례로, 대전대학교 서울한방병원에서는 10년 전 디스크 탈출로 수술이 권유됐던 환자가 한방치료 후 현재까지 통증 없이 일상생활을 유지하고 있으며, 최근 촬영한 MRI에서도 구조적 회복이 확인되었다는 사례를 발표했다. 이 같은 결과는 한의약 치료가 단기적 통증 완화뿐만 아니라, 중장기적 구조 개선과 기능 회복에도 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 보여준다.



치료 이상으로 중요한 것, 예방과 관리

허리디스크는 재발률이 높은 근골격계 질환으로, 치료 이후의 관리가 매우 중요하다. 한의학에서는 허리 건강을 지키기 위한 운동 지도, 자세 교정, 체중 관리, 음식 조절 등 일상 속 건강 습관을 강조한다. 단순한 통증 완화를 넘어 삶의 질 회복이라는 관점에서 접근하는 것이다.

허리디스크의 발생을 막기 위해서는 앉는 자세를 자주 바꾸고, 오래 앉아 있을 경우에는 중간중간 스트레칭을 해주는 것이 필요하다. 복부 근육과 허리 주변 근육을 강화하는 운동도 도움이 된다. 무엇보다 증상이 나타났을 때 가볍게 넘기지 않고, 한의 의료기관 등에서 정확한 진단과 조기 치료를 받는 것이 중요하다.

수술만이 답은 아니다

지금까지의 연구와 임상 사례는 허리디스크가 반드시 수술로만 해결해야 하는 질환이 아님을 보여준다. 한의약은 다양한 비수술 치료법을 통해 환자의 통증을 완화하고 손상된 기능을 회복시키는 데 임상적 효과가 있으며, 특히 수술에 부담을 느끼거나, 고령 및 기저질환 등의 이유로 수술이 어려운 환자에게 효과적인 대안이 될 수 있다.

전문 한의사의 진단 아래 통합적이고 환자 상태에 맞춤화된 치료가 병행된다면, 허리디스크는 충분히 관리 가능한 질환이다. 예방부터 치료, 이후의 관리까지 아우르는 한의학의 포괄적 접근은 환자의 삶의 질을 높이는 실질적인 해법이 될 수 있다.