

## 목 디스크란?

척추는 두개골 부터 골반까지 이어지는 우리 몸의 기둥과 같은 구조물로 경추, 흉추, 요추, 천추로 나누어지는데 이중 목뼈 즉, 경추는 7개의 뼈로 구성되어 있습니다.

사람의 경추는 옆에서 보았을 때 완만한 C자형의 커브를 가지고 있는데 이것은 머리의 무게를 목뼈의 디스크와 관절들로 분산시켜 머리의 무게와 충격을 흡수해 줍니다.

7개의 경추사이에 있으면서 **충격을 흡수하는 역할**을 하는 일종의 쿠션과 같은 연골조직을 목디스크 즉 **경추 추간판**이라고 합니다.

그러나 일반적으로 목디스크라 함은 **경추추간판이 후방으로 탈출되어 신경을 압박**하여 증상을 유발하는 **경추 추간판탈출증**을 말합니다.



## 목 디스크는 왜 생기나요?

일상 생활에서의 잘못된 습관이나 바르지 못한 자세에서 생깁니다.

- 장시간 앉아 있으면서 머리와 목을 앞으로 빼고 있는 자세
- 턱을 고이고 누운 자세에서 TV를 장시간 시청하는 자세
- 스마트폰을 보면서 오래 고개를 숙이고 있는 자세
- 높은 베개를 지속적으로 사용하는 습관



목에 직접적인 충격이 가해졌을 때 생길 수 있습니다.



## 목 디스크 Q&A

Q1

**목 디스크는 목이 심하게 아프죠?**

목 디스크의 한 원인으로 일자 목을 들 수 있는데, 일자 목은 목 디스크로 이어질 때까지 이렇다할 경고형 증상이 나타나지 않습니다. 압박되는 신경의 부위에 따라 목 뿐 아니라 견갑골부위, 어깨나 팔, 손가락 등으로 뻗치는 양상의 통증이 나타날 수 있으며 사람에 따라 조이거나 저린 느낌, 마비된 느낌 등으로 나타날 수도 있습니다.

Q2

**목 디스크는 무조건 수술해야 하나요?**

목 디스크는 사고가 나듯 갑작스럽게 발병하는 것이라는 잘못된 생각 때문에 "디스크=수술" 이라고 생각하는데요, 목 디스크는 오랜 시간에 걸쳐 조금씩 디스크가 약해지고 퇴행성변화가 진행된 결과로 신경변성증상이 없으면 수술하지 않아도 되는 질환입니다. 수술을 고려하는 경우는 통증이 3개월 이상 지속되거나 감각이상이나 마비 증상이 있는 경우 등 입니다.

Q3

**공부를 하거나 컴퓨터를 보는 정도로도 목디스크에 걸리나요?**

컴퓨터를 사용하다 보면 자신도 모르게 앞으로 목을 쪽 내미는 경우가 많은데, 이것이 거북 목을 만들고 오랜시간 같은 자세를 유지하게 되면 결국 목 디스크로 이어지게 됩니다. 고개를 숙이고 하루종일 공부를 하다 보면 뒷목이 뻣뻣해지고 어깨와 팔, 손까지 빠근해지기도 하는데 이런 증상이 반복 되면 목 디스크를 유발할 가능성이 높아집니다.

Q4

**목 디스크로 하반신 혹은 전신 마비가 오지는 않겠죠?**

경추를 통과하는 척추신경이 손상되면 목 아래 있는 감각신경과 운동신경에 영향을 주는데, 디스크가 신경을 지그시 누르기만 해도 하반신 허약감이나 감각장애, 부분 하반신 마비가 올 수 있고 척수가 심하게 압박되면 보행장애나 대소변 장애, 사지마비 등의 증상이 나타날 수도 있습니다.



주소\_서울 특별시 중구 장충단로 182(장충동 1가)

TEL\_02-2261-1711~1714 홈페이지\_www.khna.or.kr 이메일\_khna@khna.or.kr

www.khna.or.kr

건강한 삶은 **간호사**와 함께

## 건강한 목 지키기

목 디스크 관리



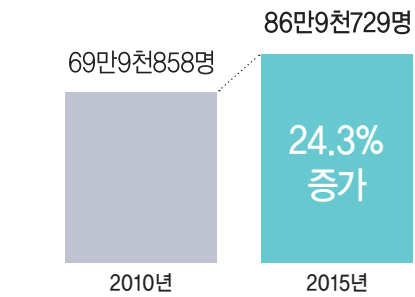
병원간호사회에서는

매년 10월 4일을 **1004Day** 로 지정하여  
간호사 봉사활동을 진행합니다.



## 당신의 목은 안전하십니까?

목 디스크인 경추 추간판장애 환자가 꾸준히 늘고 있습니다. 특히 이 질환은 50대가 가장 많은데, 최근에는 10~20대에서도 크게 늘고 있습니다.



〈목 디스크로 인한 환자 수〉

출처 : 국민건강보험공단 건강보험진료비 지급자료 분석



아래 항목 중 3가지 이상에 속할 경우 목 디스크 진단을 받아볼 필요가 있습니다.

- Q1 ☐ 목 뒤 부분이 항상 빠근하다.
- Q2 ☐ 어깨, 등이 자주 결리는 느낌이 있다.
- Q3 ☐ 목, 어깨 통증과 함께 머리가 아를 때도 있다.
- Q4 ☐ 팔에서 손가락까지 저린 듯한 느낌이 있다.
- Q5 ☐ 목이 뒤로 잘 젖혀지지 않는다.
- Q6 ☐ 잠을 자고 나면 목 부분이 개운하지 않다.
- Q7 ☐ 하루의 절반 이상 PC를 사용한다.
- Q8 ☐ 옆에서 볼 때 목 뼈가 일자로 퍼져 있다.

## 목 디스크의 증상은?

목 디스크의 증상은 튀어나온 추간판이 가까운 경추신경을 압박하면서 나타납니다.

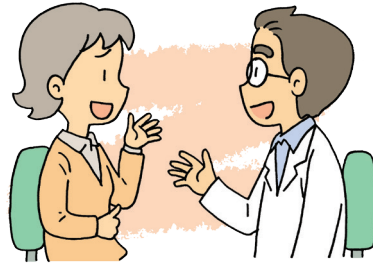
- ① 목이나 어깨, 팔, 손가락 등으로 뻐치는 통증
- ② 신경을 누르는 정도에 따라 목, 어깨, 팔이 저리거나 마비된 느낌
- ③ 고개를 돌리거나 머리를 돌 때 통증이 심해지거나, 좋아지기도 함  
→ 통증의 형태가 다른 이유는 압박되는 신경의 부위가 달라서 그렇습니다.

### 잠깐! 목 디스크와 증상이 비슷한 질환은 구분해야 해요.

손목신경이 주변인대에 눌러 통증이 생기는 손목 수근관증후군, 어깨관절의 이상으로 인한 통증과 구분 해야하며 흉곽출구증후군, 상완신경총 손상등과도 감별이 필요합니다.

## 목 디스크 어떻게 치료할까요?

- 목 디스크 치료는 전문의에게 정확하게 진단 받는 것이 중요해요.
- 목 디스크의 부위, 진행 정도에 따라 치료법이 달라지기 때문입니다.
- 가장 좋은 방법은 평소 생활습관을 바로 잡아 예방수칙을 잘 지키는 것입니다.



### 심하지 않은 목 디스크

- 안정과 휴식을 취하고, 일상생활 할 때 자세교정을 합니다.
- 약물치료 및 물리치료(온열요법, 심부초음파, 전기자극, 경추부 견인 등)를 합니다.

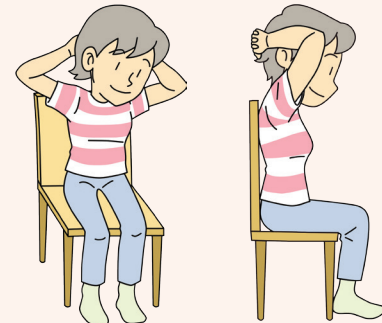
### 심한 목 디스크

- 통증을 유발하는 신경에 마취제나 스테로이드 약물 주사 치료
- 내시경을 이용한 수핵제거술
- 손상된 디스크를 제거하고 뼈를 유합하는 수술
- 인공디스크를 삽입하는 수술



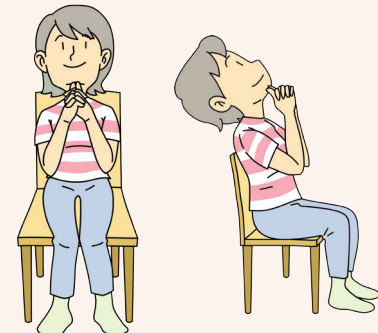
## 건강한 경추를 위한 운동요법

운동요법은 목의 관절가동범위, 유연성, 근력 향상으로 목의 통증과 불편감을 감소시켜 주고 목의 재 손상 발생률 감소와 예방적 효과를 기대할 수 있습니다. 운동강도는 증상에 따라 조절하면서 시행합니다.



### 1 고개 숙이기

- 목 뒤쪽 경추 주변의 근육 스트레칭
- ① 양손을 깎지 낀 후 가볍게 머리 뒤에 위치시킨다.
  - ② 머리를 앞으로 숙이면서 턱을 가슴 쪽으로 당겨주고 10초간 유지 한다.



### 2 고개 들어 올리기

- 목 앞쪽 경추 주변의 근육 스트레칭
- ① 양손을 깎지 낀 후 턱을 엄지손가락으로 받친다.
  - ② 턱을 당기면서 머리를 뒤쪽으로 올리고 턱을 하늘 방향으로 쭉 밀어주고 약 10초간 유지한다.
  - ③ 어깨에 힘을 빼고 손목의 힘으로 가볍게 위로 올린다.



### 3 고개 옆으로 눌러주기

- 목 옆쪽 경추 주변의 근육 스트레칭
- ① 왼손을 오른쪽 관자놀이에 대고 당겨 유지한다.
  - ② 이때 오른쪽 어깨는 편안히 내려주고 약 10초간 유지한다.
  - ③ 얼굴을 정면으로 향하고 왼쪽으로 머리를 지그시 눌러주며 약 10초간 유지한다
  - ④ 반대쪽도 똑같이 시행한다.



### 4 45도 목 들어올리기

- ① 오른손을 왼쪽 어깨에 올리고 고개는 오른쪽으로 돌린다.
- ② 시선은 45도 각도를 유지하고, 턱을 최대한 들어올린다.
- ③ 팔이나 어깨가 저리고 통증이 유발된다면 운동을 즉시 중단한다.
- ④ 반대쪽도 같은 방법으로 시행한다.



### 5 손으로 고개 밀기

- ① 시선은 정면을 향한다.
- ② 오른손을 오른쪽 측면에 대고, 고개는 오른쪽으로 미는 힘을 주고 오른손은 미는 힘을 버틴다.
- ③ 왼쪽도 동일한 방법으로 시행한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.



### 6 앞쪽 버티기

- ① 얼굴은 정면을 향하고, 양 손바닥을 이마에 댄다.
- ② 머리를 앞으로 밀고 양손으로 미는 힘을 버틴다.
- ③ 너무 심하게 밀면 목의 통증을 유발 할 수 있으므로 버틸 수 있는 만큼 시행한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.

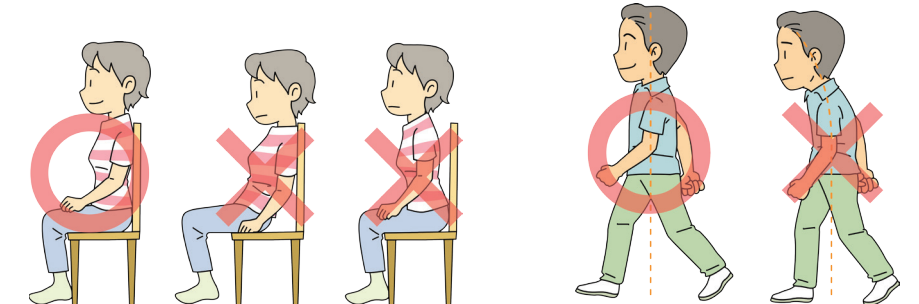


### 7 뒤쪽 버티기

- ① 양손을 깎지 끼고 머리 뒤에 위치시킨다.
- ② 머리를 뒤로 밀고 양손은 미는 힘을 버틴다.
- ③ 버틸 수 있는 만큼 힘 조절을 한다.
- ④ 5~10초간 유지하고, 10회 반복 시행한다.



## 건강한 경추를 위한 일상생활에서의 올바른 자세



앉는 자세

서거나 걷는 자세



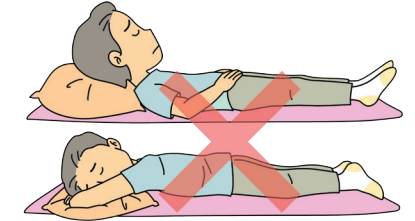
갑작스럽게 목을 젖히거나 목을 오래 숙이는 자세



머리와 목을 내밀고 장시간 유지하는 자세



목에 전화를 끼우고 통화하는 자세



높은 베개, 엎드려 자는 습관을 교정한다.