

## 알렉산더 테크닉과 만성요통 실험 결과

- 알렉산더 테크닉 BMJ(British Medical Journal) 보고 자료

2008년 8월 19일 자 <영국 의학 저널(British Medical Journal)>에 “알렉산더 테크닉은 고질적인 허리통증에 장기적인 효과가 있다”라는 조사 결과가 발표되었다.

579명의 만성 요통 환자에 대해 ①일반 의료(144명), ②마사지(144명), ③알렉산더 테크닉 6회 레슨(144명), ④알렉산더 테크닉 24회 레슨(144명) 등 4가지의 처방에 나눠 각각의 효과를 3개월 후, 12개월 후에 재확인하였다. 효과의 기준은 요통이 일상생활과 업무 등에 얼마나 제약을 주는지를 측정하였다(Roland Disability Score라 불리는 것과, 최근 1개월 간 허리통증을 느꼈던 횟수 등 여러 결과를 측정).

이 연구논문은 영국 정부 기관인 NHS(National Health Service)와 MRC(Medical Research Council)의 예산으로, 영국 사우샘프턴(Southampton) 대학의 보건과학대학 일차 의료 교수인 폴 리틀 등에 의해 실시되었다. 총 579명의 만성요통 및 재발성 요통 환자들을 대상으로 2002년부터 모아 관찰한 결과다.

(1) 알렉산더 테크닉 24회 레슨: 알렉산더 테크닉은 3개월 후보다는 1년 후에 몸의 상태가 개선되었다. 통증 때문에 할 수 없었던 활동 수가 10.7에서 4.6으로 절반으로 줄었고, 4주 동안 통증이 있는 기간도 28일에서 3일로 줄었다.

(2) 알렉산더 테크닉 6회 레슨: 6회 레슨을 통해 얻은 효과가 1년 후에도 유지되었다. 통증 때문에 할 수 없었던 활동 수는 11에서 6.7~6이 되고 통증이 있는 기간은 28일에서 11일로 줄었다.

(3) 운동요법: 활동 수는 개선되었지만 통증 기간은 3개월(3개월간은 28일에서 11로 감소) 이후 그 효과는 더 이상 지속되지 않았다.

(4) 마사지: 마사지는 활동 수는 개선되지 않았고 통증 기간은 28일에서 14일로 줄었다.

\* 알렉산더 테크닉 24회 레슨과 운동요법을 병행하는 것과 알렉산더 테크닉 24회 레슨만 받는 것에는 별 차이가 없었다. 한편 알렉산더 테크닉 6회 레슨과 운동요법을 병행하면 활동 수에 있어서 알렉산더 테크닉 24회 레슨이 72% 더 효과가 있었다.

결론적으로 알렉산더 테크닉 24회 레슨, 6회 레슨과 운동요법을 병행하면 만성 요통에 장기적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 마사지는 단기 효과는 있지만 장기적인 효과는 없었다.

지금 정형외과 분야에서는 운동요법의 중요성이 강조되고 있음에도 몸을 어떻게 사용해야 하는지의 교육 내용이 부족하다. 불행히도 알렉산더 테크닉은 정형외과 의사에게 거의 알려져 있지 않다.

운동요법의 효과가 3개월 이상 지속되지 않는 이유는 운동요법을 해도 일상에서 몸을 잘못 사용하면 통증이 재발한다는 것을 알 수 있다. 한편 알렉산더 테크닉을 반 년 이상 계속 하면 운동요법 없이도 충분한 효과가 나타난다. 이는 몸 사용의 중요성을 보여준다. 제대로 몸을 사용하면 몸의 근육을 자연스럽게 사용함으로써 운동요법을 계속하는 것과 유사한 효과가 있는 것이라 추측할 수 있다. 즉, 좋은 자세를 하면 자연스럽게 복근과 등 근육을 사용하게 된다는 것이다.

마사지는 단기적인 효과는 있었지만 장기적인 효과는 부족했다. 의사가 처방하는 운동요

법도 효과가 있다는 것이 재확인됐지만, 알렉산더 테크닉 레슨을 받게 하여 몸의 올바른 사용법을 알게 한다면, 전통적인 치료에서는 개선되지 않은 만성 허리통증이 시간이 지날수록 개선될 수 있다는 것이 이번 연구에서 증명되었다. 만성 요통 때문에 할 수 없었던 동작을 할 수 있게 되는 이유는 알렉산더 테크닉이 인간의 육체와 심리 양측에 제대로 입각해 있기 때문이라고 한다.

잘 낫지 않는 허리통증으로 고생한다면 우선은 정형외과에서 진찰을 받아야 한다. 만약 정형외과에서 심각한 질병이 없다는 진단을 받았지만 통증예방을 위해 일상에서 어떻게 몸을 관리해 주어야 하는지에 대한 설명이 부족하다고 느껴진다면, 임시 혹은 단기적인 효과 밖에 없는 마사지를 받는 것보다 장기적인 효과가 입증된 알렉산더 테크닉 교육을 받아 정확한 몸의 사용법을 익히는 것이 더 현명하다.

1923년부터 1951년 사이에 BMJ에 30종류의 기사와 편지가 기재됐었다. 대부분 BMA(British Medical Association) 멤버들이었던 의사들이 알렉산더 테크닉 레슨의 효과를 입증한 증언들이었다. 그 중 하나는 1937년 5월 29일에 실린 것으로, 19명의 BMA 회원들과 외과 의사들은 그들의 환자들을 알렉산더 테크닉 레슨을 받도록 했고 그 결과는 아주 효과적이었다고 한다. 그들은 의료사회에 알렉산더 테크닉을 알려 연구해 볼 것을 촉구하기도 했다.

70년이 지난 2008년 8월 19일 그 결과가 나온 것에 감사드린다.

