[속시원한 척추 건강 가이드]

허리가 아픈데 왜 등허리를 치료할까요?
: 흉요추증후군과 둔부 연관통의 비밀

[진료실 대표 환자 사례]
"선생님, 저는 허리를 숙이기도 힘들고 펴기도 힘들어요. 다리가 크게 저리기보다는 엉덩이(둔부) 쪽이 묵직하고 찌릿하게 아픈데, 혹시 디스크나 협착증인가요? 그런데 왜 아픈 엉덩이가 아니라 한참 위쪽 등허리를 치료하시나요?"
→ 답변: 통증을 느끼는 곳은 엉덩이이지만, 원인 신경 스위치는 '등허리(흉요추 이행부 T11-L1)'에 있기 때문입니다 [1, 5].

1. 서론: 내 잘못이 아닙니다 - 최신 의학의 요통 패러다임 전환

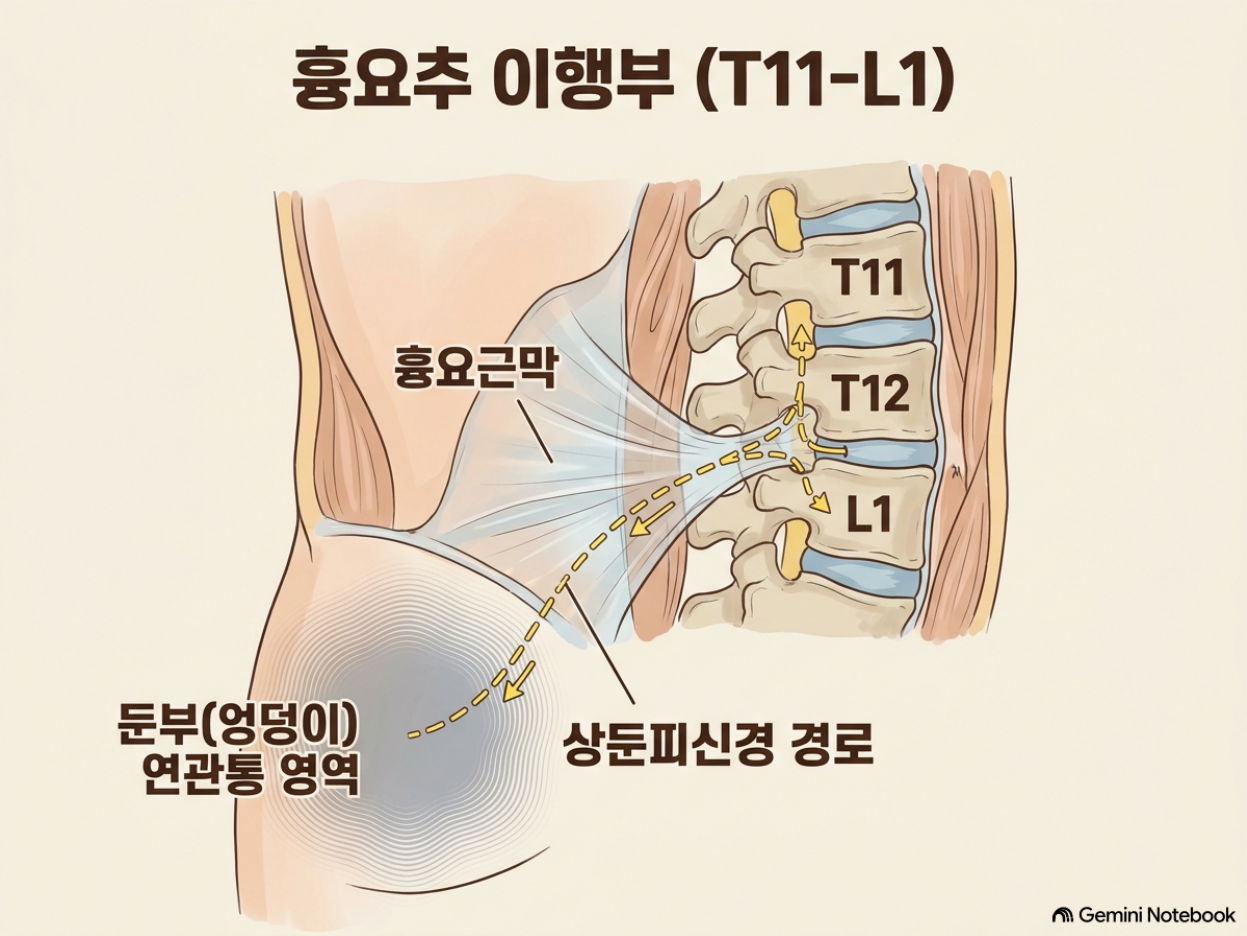
과거에는 나이가 들면서 생긴 허리 통증을 단순히 '몸을 많이 써서 닳은 마모 질환'으로만 여겨, 많은 환자분께서 스스로를 자책하시곤 했습니다 [3]. 그러나 최신 의학 연구는 요통의 발생 원인을 새롭게 밝혀냈습니다 [3, 9].

최신 유전체 연구(GWAS) 및 세포 생물학에 따르면, 만성 요통은 단순 마모가 아니라 유전적 소인(가족력), 세포 감각 스위치(PIEZO1, WNK2 등 메카노센싱 채널), 그리고 미세한 기계적 자극의 복합 작용으로 발생합니다 [3, 7]. 따라서 스스로를 탓하거나 무조건 나이 탓으로 돌리실 필요가 전혀 없습니다 [3].

2. 본론 1: 등허리(T11-L1)가 원인인데 엉덩이가 아픈 이유

① 연관통(Referred Pain) 메커니즘
등과 허리가 만나는 흉요추 이행부(T11-L1)는 회전과 굽힘 운동이 가장 많이 일어나는 부위입니다 [1, 3]. 이 부위에서 나온 감각 신경(상둔피신경, SCN)은 흉요근막을 통과하여 엉덩이 피부로 내려갑니다 [5, 8]. 등허리 척추 관절이나 신경 뿌리에 자극이 생기면, 뇌는 통증 위치를 신경 끝자락인 '엉덩이와 골반 능선'으로 착각하게 됩니다 [1, 5].

② 세포 메카노센싱과 흉요근막 유착
등 근육과 엉덩근을 연결하는 흉요근막(Thoracolumbar Fascia)에 미세한 자극이나 유착이 발생하면, 세포막의 감각 수용체(PIEZO1 등)가 활성화되어 신경 통증 신호를 계속 방출합니다 [7]. 이로 인해 원인 지점인 등허리는 살짝 뻐근할 뿐, 실제 통증은 엉덩이 부위에 심하게 터지듯 나타나게 됩니다 [5, 7].



[그림 1] 흉요추 이행부(T11-L1)에서 시작된 신경 자극이 엉덩이(둔부)로 연관통을 전달하는 구조 메커니즘

3. 본론 2: 통증 유병률 및 관련 주요 질환과 근육

① 요통 원인 중 발생 비율 (유병률)
• 상둔피신경 포착 / 흉요추증후군 비율: 요통 환자 중 약 1.6% ~ 14% (대규모 834명 임상 연구에서 14% 보고) [1, 5, 8].
• 골반 능선(장골능) 통증 원인: 엉덩이 위쪽 골반 뼈 능선 통증의 15% ~ 25%가 등허리 신경 자극에서 유래 [3].
• 비특이적/근근막성 요통: 전체 요통의 약 85% ~ 90%는 단순 디스크 파열이 아닌 근육·근막·신경 복합 작용 [2, 3].

② 원인이 되는 주요 질환
1. 흉요추증후군 (Maigne's Syndrome): T11-L1 부위 관절/신경 자극으로 둔부 및 서혜부 연관통 발생 [1, 3].
2. 상둔피신경 포착증후군 (SCN Entrapment): 상둔피신경이 골반 능선 섬유 터널에 눌려 엉덩이 통증 유발 [5, 8].
3. 근막통증증후군 (MPS): 근육 내 통증유발점(MTrP)이 생겨 멀리 엉덩이로 연관통 전이 [2, 4].

③ 집중 관리가 필요한 핵심 근육
• 요방형근 (Quadratus Lumborum): 깊은 허리 근육으로, 요통 환자의 30% ~ 55%에서 통증유발점 발견 [2, 6].
• 중둔근 (Gluteus Medius): 골반 안정을 담당하며, 요통 환자의 34% ~ 45% (방사통 시 76.4%)에서 유착 발견 [2].
• 척추기립근 & 다열근: 척추를 지지하며 흉요근막 변형과 직접 상호작용 [7, 9].

[그림 2] 척추 및 신경 건강 관리를 위한 3대 핵심 기둥

4. 자주 묻는 질문 (Q&A 3가지)

Q1. 아픈 엉덩이가 아닌 등허리를 치료해도 정말 엉덩이 통증이 낫나요?
A. 네, 그렇습니다 [1, 8]. 통증 유발 전기신호의 원인 스위치가 등허리(T11-L1)에 있기 때문에, 등허리 신경 압박과 근막 유착을 풀어주면 엉덩이로 가던 연관통 신호가 차단되어 깨끗하게 호전됩니다 [1, 5].

Q2. 디스크나 협착증 수술을 받아야 하나요?
A. 다리 마비나 배뇨 장애가 없다면 섣부른 수술 걱정은 하지 않으셔도 됩니다 [3, 4]. 대부분 흉요추증후군이나 근막 포착에 의한 통증이므로, 정밀 주사 치료나 비수술 치료로 충분히 치료 가능합니다 [1, 8].

Q3. 집에서 할 수 있는 안전한 예방법은 무엇인가요?
A. 갑자기 허리를 비틀거나 과도하게 구부리는 동작을 피하고, 의자에 앉을 때는 등받이에 밀착하십시오 [3, 7]. 등허리 온열 찜질과 가벼운 스트레칭이 신경 자극 완화에 매우 좋습니다 [3, 9].

5. 결론: 희망과 격려의 말씀

허리와 엉덩이가 아프면 지레 큰 병이라고 생각하여 낙담하기 쉽습니다. 그러나 원인점이 등허리의 상둔피신경이나 근막에 있다는 점을 정확히 진단받고 올바른 위치를 치료하면 신속하게 회복할 수 있습니다 [1, 8]. 정확한 원인 진단을 통해 쾌유하시기를 온 마음으로 응원합니다!

인용 논문 출처 (Academic References)

1. Lee H, Chae H, Ryu M, Yang C, Kim S. Acupuncture for patients with Maigne's syndrome: A case series. Medicine. 2023;102(23):e33999. PMID: 37335654.

2. Monclús-Díez G, Díaz-Arribas MJ, Fernández-de-las-Peñas C, et al. Prevalence of Myofascial Trigger Points in Patients with Radiating and Non-Radiating Low Back Pain: A Systematic Review. Biomedicines. 2025;13(6):1453. PMID: 40564172.

3. Farley T, Stokke J, Goyal K, DeMicco R. Chronic Low Back Pain: History, Symptoms, Pain Mechanisms, and Treatment. Life. 2024;14(7):812. PMID: 39063567.

4. Bateman EA, Fortin CD, Guo M. Musculoskeletal mimics of lumbosacral radiculopathy. Muscle & Nerve. 2025;71(5):816-832. PMID: 38726566.

5. Anderson D, et al. A Comprehensive Review of Cluneal Neuralgia as a Cause of Lower Back Pain. Orthopedic Reviews. 2022;14(3):35505. PMID: 35769655.

6. López-Redondo M, Valera-Calero JA, et al. Association of Quadratus Lumborum Muscle Stiffness with Chronic Low Back Pain Features: An Observational Study. Medicina. 2025;61(2):270. PMID: 40005387.

7. Brandl A, Egner C, Schleip R, et al. Associations between Deformation of the Thoracolumbar Fascia and Activation of the Erector Spinae and Multifidus Muscle in Patients with Acute Low Back Pain and Healthy Controls. Life. 2022;12(11):1735. PMID: 36362889.

8. Wu WT, Mezian K, Naňka O, et al. Enhancing diagnosis and treatment of superior cluneal nerve entrapment: cadaveric, clinical, and ultrasonographic insights. Insights Into Imaging. 2023;14(1):116. PMID: 37395948.

9. Devecchi V, Falla D, et al. The Role of Back Muscle Dysfunctions in Chronic Low Back Pain: State-of-the-Art and Clinical Implications. Journal of Clinical Medicine. 2023;12(17):5510. PMID: 37685576.

10. Gu R, Wang Y, Chen B, et al. Ultrasound-Guided Superior Cluneal Nerve Block: A Narrative Review. Journal of Pain Research. 2024;17:1825-1832. PMID: 38799273.