

통증·불면증 유발... 바른 자세·스트레칭 생활화 중요

건강 바로 알기 거북목 증후군

김재홍 동신대 광주한방병원
침구의학과 교수

정상적인 목뼈는 앞쪽으로 볼록하게 휘어진 C자형으로, 머리 무게와 외부 충격을 스프링처럼 분산시켜 준다. 거북목 증후군은 C자형으로 휘어져 있어야 할 뼈가 일직선이나 반대로 휘어지면서 목이 거북이처럼 앞으로 길게 빠져나온 형태를 말한다.

거북목 증후군은 바르지 못한 자세와 잘못된 생활 습관이 주 원인이다. 최근에는 스마트 기기가 대중화되면서 출퇴근 버스나 지하철, 커피숍 등에서 고개를 숙이고 장시간 스마트폰을 보거나 직장에서 눈높이보다 낮은 컴퓨터 모니터를 보며 오랜 시간 작업하는 사람들에게 많이 나타난다.

◇증상과 한의학 치료 = 똑바로 선 자세에서 귀 중간부터 아래로 그은 가상선이 어깨의 중심에서 벗어나 있으면 거북목 증후군을 의심할 수 있다. 거북목의 구부정한 자세는 외견상으로도 보기 좋지 않지만 목과 어깨, 등, 뒷머리에 만성적인 통증을 유발할 수 있다. 머리 무게를 C자형의 경추가 균일하게 지탱해야 하는데, 거북목이 돼 경추가 앞으로 빠지면 경추 분절별로 견뎌야

눈높이 아래로 스마트폰·모니터 오래 보는 습관 고쳐야
통증 관리와 경추의 변형 교정하는 치료 병행해야 효과

하는 무게가 늘어나기 때문이다. 목 주변 근육이나 힘줄, 인대에 쌓인 피로감과 통증은 퇴행성 관절염, 경추 추간판 탈출증으로 이어질 수 있다. 불면증과 어지러움이 나타나기도 한다.

또 거북목 증후군으로 인한 통증이 지속되면 환자들은 통증을 줄이기 위해 잘못된 자세를 취하는 경우가 많은데, 이는 경추 뿐만 아니라 척추 전체에 심각한 변형을 초래할 수 있어 좋지 않다.

거북목증후군은 1차적인 통증 관리와 경추의 변형을 교정하는 치료를 병행해야 한다. 목과 어깨의 통증이 심한 경우 침, 뜸, 부항 등의 일반적인 한의학 치료방법을 사용한다. 목 주변 근육의 긴장을 이완시키면서 뼈와 근육을 강화시키는 한약치료, 한약재의 유효성분을 추출한 뒤 경혈에 주입해 침과 한약의 효과를 동시에 볼 수 있는 약침요법을 병행하는 것이 효과적이다.

추나요법으로 비뚤어진 목뼈를 교정하는 것도 중요하다. 목뼈의 위치가 바로 잡히면 주위 근육과 인대의 긴장이 완화되며 통증이 줄어들 수 있다. 다만, 목 주위 근육과 인대가 약해져 있으면 다시 비뚤어지거나 통증이 지속될 수 있기 때문에 운동요법을 통한 주변 근육의 강화와 바른 자



김재홍 교수

세를 포함한 생활 습관 관리가 필요하다.

◇올바른 자세와 생활습관 = 거북목 증후군은 치료도 중요하지만 평소 올바른 자세와 스트레칭을 통한 예방이 더욱 중요하다.

책상에 앉을 때는 엉덩이를 의자 뒤쪽에 살짝 밀착시키고 허리와 가슴을 펴고 고개를 세워야 한다. 의자 높이는 무릎이 엉덩이보다 약간 높아야 하고 허벅지와 수평이 되거나 약간 높은 것이 좋다. 모니터나 책의 높이는 수평이 되거나 15도 이하로 맞추는 것이 좋다. 운전할 때 등받이는 10도 정도 뒤로 젖혀 허리와 목이 바로 세워지도록 해야 한다.

잠자리에서는 앞뒤로 지지 말고 베개는 머리가 가슴보다 약간 높게 유지될 정도로 낮은 것을 선택해야 한다. 커다랗고 폭신한 솜베개보다 목의 C자 커브가 유지될 수 있는 베개가 더 좋다. 폭신한 침대는 모든 근육과 인대를 긴장하게 하기 때문에 가능하면 어느 정도 단단한 매트리스가 좋다.

눈높이 아래에서 스마트폰과 모니터, 책

등을 오래 보거나 소파에 누워서 텔레비전을 보는 생활 습관은 거북목 증후군 발생 가능성을 높일 수 있으니 주의해야 한다.

일상생활에서 똑같은 자세를 오래 유지하고 있는 것도 척추와 주변 근육, 인대에 무리가 되기 때문에 좋지 않다. 최소한 20분에 한 번씩 자세를 바꿔주며 수시로 기지개를 켜고 스트레칭을 하면 거북목 증후군을 효과적으로 예방할 수 있다.

◇거북목 증후군 예방운동=턱을 뒤로 당겨서 귀가 어깨선에 위치할 수 있도록 자세를 잡아 5초에서 10초 정도 유지해 목의 근육을 강화시킨다. 목을 천천히 아래로 최대한 숙여 2-3초간 유지하고 다시 천천히 뒤로 젖혀 2-3초간 유지하는 동작을 반복한다. 이 운동을 할 때는 그냥 선 상태보다 머리를 벽에 붙이고 하는 게 좋다.

누울 수 있는 경우 바닥에 뒷머리를 대고 누워서 턱을 당기는 자세를 취해도 좋다. 한 번 운동할 때 5분 이상 유지하는 것이 효과적이며 운전할 때 머리를 받쳐주는 헤드레스트에 머리를 대고 턱을 당기며 운전하는 동작도 도움이 될 수 있다.

오랜 기간에 걸쳐 안 좋은 자세로 인해 형성된 거북목 증후군은 교정을 하는데도 많은 시간과 노력이 필요하다. 여러 자가 운동을 했는데 통증이 지속된다면 반드시 전문가와 상담해 효과적으로 교정하고 치료해 합병증을 예방해야 한다.



거북목 증후군에 시달리는 환자들은 통증 완화와 교정을 위해 예방운동을 생활화해야 하며, 통증이 심할 경우는 전문적인 치료를 받아야 한다. <동신대 제공>

전남대병원 순환기내과 정명호·안영근 교수 미국 '심혈관중재술학회' 한국 대표로 참석

전남대학교병원 순환기내과 의료진이 미국 심혈관중재술학회(Society of Cardiovascular Angiography and Interventions·이하 SCAI)에 한국대표로 참석한다.

그 주인공은 현재 대한심혈관중재학회 장인 정명호 교수와 대한심혈관중재학회 학술이사인 안영근 교수이다.

두 교수는 미국 심혈관중재술학회의 초청으로 오는 19일부터 22일까지 라스베이거스에서 열리는 SCAI에 참석하게 됐다.

이번 학회에서 정명호 교수는 한미공동심포지엄의 좌장을 맡아 진행하고, '급성심근경색증 환자의 중재술 후 1년 이내 혹은 1년 이상 두 가지 항혈소판제 사용 임상 효과'에 대한 연제도 발표할 계획이다.

또 안영근 교수는 전남대병원에서 경험했던 어려운 심혈관중재술 증례를 소개할 예정이다.

미국 심혈관중재술학회는 1976년 창



정명호 교수 안영근 교수

립된 오랜 역사와 함께 심혈관중재술 전문의 4000명으로 구성된 가장 큰 규모이자 미국의 대표적인 학회이다.

이같이 세계적 학회에서 주요 역할을 맡는 것은 전남대병원 순환기내과의 연구와 진료의 수준이 현재 세계적으로 인정받고 있다는 사실을 다시 한번 입증한 셈이다.

한편 정명호 교수는 지난 1999년 국내 최초로 미국 심혈관중재학회 지도전문(Fellow of SCAI·FSCAI) 자격을 취득했으며, 안영근 교수도 2005년 FSCAI 자격을 획득했다.

한국형 '산전진단 공인지침서' 나왔다

대한모체태아의학회 2년 작업 결실
대한의학회 공식 인정...우수 진료지침 선정

대한모체태아의학회(회장 김윤하 전남대병원 산부인과 교수)가 국내 최초로 산전진단을 위한 공인임상진료지침서(사진)를 발행했다.

이번 지침서는 '태아 염색체 선별검사와 진단검사'에 대한 대한모체태아의학회 임상진료지침'이라는 제목으로 2년여의 작업 끝에 지난달 1일 발간됐다.

산전진단은 발달하고 성장하는 태아의 구조적, 기능적 및 염색체 이상 등 건강상태를 밝히는 것으로, 산과의 주요 영역 중 하나이다. 지금까지 임상진료현장에서는 외국 진료지침에 의존해 온데다 산전진단 분야의 급속한 발전에 따라 국내 현실에 맞는 진료지침의 필요성이 절실한 상황에서 이번 지침서가 발간돼 그 의미가 더욱 크다.

특히 국내 모체태아의학회 분야에서는 처음으로 개발된 체계적인 임상진료지침서로, 지난 3월 대한의학회의 인증과 동시에 '우수 진료지침'으로 선정됐다. 앞으로 5년마다 개정해 나갈 계획이다.

이에 따라 앞으로 불필요한 침습적 검사를 줄이고, 잘못된 인공임신중절을 예방함으로써 국민건강증진에 기여하게 될 것으로 기대된다.

또한 산전진단검사 비용을 절감하고, 관련 급여 기준 근거자료를 확보하는데 영향을 미칠 것으로 보인다.

아울러 정부 차원에서 효과적인 산전관리 시스템을 구축하고, 저출산 극복 정책을 위한 근거자료와 함께 새로운 산전진단법 개발을 위한 소중한 기초연구자료로도 활용될 수 있다.



김윤하 회장

이번 지침서 발간 작업은 대한모체태아의학회 산전진단연구회 주도로 수행된 'NIPT 도입에 따른 산전진단방법 비용 효과 연구'(보건의료부 국민건강임상연구사업)의 결과를 바탕으로 국내 유명 산부인과 교수 10여명으로 구성된 개발위원들에 의해 이뤄졌다. 또한 대한모체태아의학회의 유관학회 전문의의 자문을 받아 완성도를 높였다.

지침서는 350여쪽에 달해 총 4장(1장 요약문·2장 서론·3장 본문·4장 부록)으로 구성됐다. 특히 본문에서는 ▲모체혈청 선별검사 ▲태아 DNA 선별검사 ▲침습적 진단검사, 그리고 부록에서는 각 부분별 세부적인 사항에 대한 내용을 다뤘다.

이번 발간작업에 총책임을 맡았던 류현미 차의과대학 산부인과 교수는 "산과의사

로서의 사명감 하나만을 가지고 약 30여개의 key question에 대한 지침개발을 위해 약 25차례의 대면 회의와 수많은 이메일 회의 등을 진행했다"면서 "이번 지침서가 잘 정착되고 앞으로 변화하는 유전체 시대에 맞춰 계속 업데이트 되길 바란다"고 말했다.

발간 실무를 맡은 심재윤 울산대 의과대학 서울아산병원 산부인과 교수는 "최초로 대한모체태아의학회에서 임상진료지침을 만드는 책임을 맡으면서 많은 중앙감이 있었다"면서 "무엇보다 2년여 동안 바쁜 시간을 쪼개며 수고해 주신 개발위원들께 감사의 마음을 드리고, 앞으로도 더 완성도 높은 개정판을 준비하겠다"고 소감을 밝혔다.

이번 발간작업을 적극 추진한 김윤하 회장은 "이번 지침서 발간을 통해 대한모체태아의학회의 오랜 숙원이었으며 국내 의학발전에 더 큰 활력소가 될 '한국형 지침서'를 마련했다는 점에서 의미가 깊다"면서 "앞으로도 지속적인 연구와 진료경험을 통해 지침서의 수준을 높여감으로써 향후 세계적 지침서가 되도록 최선을 다하겠다"고 다짐했다.

방수 부분설비(누수)

부위별 방수시스템! 분야별 방수 시스템!! 최적의 방수 시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719
H.010-3629-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 CHILMAN CMTECH
광주,전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠판표방수는 거짓말을 하지 않습니다”

유시름,모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능
“소비자가 인정했습니다”

2~3년만 가는 방수? 20년 이상 너끈히 가는 옥상방수!

IPALG 트라이슈머 단열복합시트방수

대한건축사협회 우수건축자재 선정

완벽방수 내구성보장 2중단열 지진에 강한 탁월한 내구성 6년무상A/S 정기점검

특허공법 1.시공전 2.단열베이스카펫 시공 3.트라이슈머 단열복합시트 시공 4.시공후

무료 시뮬레이션 서비스 제공!
IPALG 트라이슈머 아트패션시트 외벽방수 리모델링

건물에 맞춤형 디자인을 입혀 리모델링 하세요!

반연소재 시공전 시공후

완벽한방수 2중복합단열 내진보강 내구성UP 맞춤형디자인

특허공법·디자인방수·외벽리모델링 전문기업
[주]이파엘지종합특수방수
광주 (062)511-0444
전남 (061)284-0485
H.P 010-6603-0405
여수 (061)683-0485
순천 (061)726-0482
광양 (061)795-0485

6년무상 A/S보장 정기점검