

목디스크 유발...자세만 바뀌도 호전



건강 바로 알기 거북목 증후군

최지민

상무365한방병원 원장

고개 숙이는 잘못된 자세·습관 원인
전자기기 사용 늘면서 점차 증가
목·어깨 무겁고 빠근, 두통 유발
모니터 높이 조절, 스트레칭 도움

코로나 이후 비대면 활동의 증가로 컴퓨터, 스마트폰 이용이 늘면서 “목 어깨 무겁고 빠근해요” “머리도 아파요”라고 호소하는 환자들이 늘고 있다. 거북목 증후군은 목을 앞으로 내밀거나 고개를 숙이는 잘못된 자세습관으로 발생하며 앞으로 나온 목의 모습이 거북이를 닮았다 하여 이름 지어졌다.

우리 몸의 목뼈는 ‘C’자 형태의 만곡을 가져 머리의 무게를 분산하며 지탱하고 있다. 정상 자세에서는 4.5~5.4kg의 무게를 부담하지만 30도, 60도로 각도가 증가함에 따라 부담되는 무게 또한 18.1kg, 27.2kg으로 증가한다. 목에 가해지는 하중이 늘어나면 목을 지지하는 근육과 인대가 긴장하게 되고 이로 인해 발생된 통증이 어깨, 등까지 이어진다. 긴장된 근육이 신경을 압박하게 되면 두통, 눈 주변 통증, 팔이나 손 저림 등의 증상이 발생하기도 한다.

최근 건강보험심사평가원 통계에 따르면 거북목 증후군으로 치료받은 환자는 2017년 205만 633명에서 2021년 238만 7401명으로 증가했다. 전자기기 사용이 늘면서 갈수록 증가하는 추세이고 방치할 경우 주변 근육에도 영향을 미친다. 흔히 라운드숄더라 일컫는 어깨가 둥글게 말리는 자세변화를 유발하거나 퇴행성 질환이나 목디스크까지 진행할 수 있기 때문에 조기에 치료 및 관리가 필요하다.



상무365한방병원 최지민 원장이 목과 어깨의 빠근함을 호소하는 환자에게 침을 놓고 있다.

바르게 서서 측면에서 귀 공간과 어깨 공간의 점을 선으로 그었을 때 그 선이 어깨 앞으로 2.5cm 이상 앞으로 나와 있는 경우 거북목 증후군이 진행 중이라고 볼 수 있다.

거북목 증후군을 의심할 수 있는 자체 판단 기준도 있다. ▲평소 컴퓨터나 스마트폰을 평균 8시간 이상 한다 ▲어깨와 목 주위가 빠근하고 무겁다 ▲등이 굽어있다는 말을 자주 듣는다 ▲목을 뒤로 젖히면 아프다 ▲목덜미 주변의 살이 도톰하고 주름이 많다 ▲쉽게 피로하고 두통이 있다 ▲잠을 자도 피곤하고 어떤 베개를 사용해도 편하지 않다 등 7개 사항 가운데, 해당되는 내용이 3개 이상인 경우 전문 진료기관 방문을 통해 정확한 진단과 치료를 받는 게 좋다.

간단한 엑스레이 촬영 및 자세 분석을 통해 진단

이 가능하며 한의학에서는 침, 뜸, 부항, 한약, 약침 치료를 통해 경락을 소통시키고 근육을 이완시켜 불편감 및 통증을 개선시킨다. 또한推拿치료를 병행하여 긴장된 목, 어깨의 근육과 인대를 풀고 뼈와 관절을 바로잡아 정상적인 목의 ‘C’자 커브로 돌아갈 수 있게 도와준다.

통증 및 증상이 완화되었다더라도 경추의 정상적인 배열 회복을 위해 꾸준한 관리가 필요하다.

거북목 증후군은 잘못된 자세와 생활습관이 가장 큰 원인이므로 모니터 및 베개 높이를 조절하고, 컴퓨터나 스마트폰 사용 시 1시간 간격으로 10분씩 스트레칭 및 휴식을 취해야 한다. 또한 만세운동, 수건으로 경추 늘리기, 벽대고 서서 턱 아래로 내리기 등의 운동을 병행하는 게 좋다.

/채희중 기자 cae@kwangju.co.kr

광주기독병원 “5·18 의료활동 사진으로 만나요”

22일까지 ‘제중역사관’ 앞...故 헌트리 목사 촬영 자료 추가 전시

광주기독병원(병원장 최용수)이 5·18을 맞아 병원 로비 ‘제중역사관’ 앞에서 5·18의료활동 사진전을 개최하고 있다. 사진전은 지난 8일 개막, 오는 22일까지 2주간 진행된다.

광주기독병원은 5·18광주민주화운동 당시 부상당한 시민들을 헌신적으로 치료한 민주의료의 현장이다. 병원 의료진은 계엄군의 발포로 인해 한꺼번에 밀려든 부상자를 치료하느라 침식을 잊었

으며, 수혈할 피가 부족하다는 소식이 전해지자 수많은 학생과 시민들은 자발적으로 헌혈에 동참해 민주시민의 뜨거운 열정을 보였다.

특히 올해 사진전에서는 기존의 사진자료 외에도 5·18 당시 일지별 의료활동 통계와 일지별 총상 환자 치료 통계와 부상자를 치료하는 의료현장 모습, 외신 기자들의 취재현장, 부상자를 위해 헌혈하는 의료진의 모습 등 광주기독병원의 5·18의료

활동 사진을 추가 전시하고 있다.

이번에 추가 전시된 사진 자료는 현재 미국에 거주하는 Martha Huntley(전 미국 남장로교 선교사) 여사가 제공한 사진자료 중 일부를 공개한 것이다. 헌트리 여사는 남편인 故 헌트리 목사와 함께 1980년 5·18민주화운동 당시 상황과 진실을 국제사회에 알리는 일에 앞장섰으며, 2017년 오월 어머니상을 수상했다.

또한 헌트리 여사는 15일 개최될 광주기독병원 오월 포럼에서 줌 온라인 영상으로 참여해 남편인 故 헌트리 목사와 함께 겪었던 5·18 당시 상황을 증언할 예정이다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 취약계층 홀로서기 돕는다

월드비전 광주전남본부와 사회복지 지원 협약...후원금 전달



화순전남대병원이 취약계층 아동의 홀로서기를 돕기 위해 팔을 걷어붙였다.

화순전남대병원은 최근 병원 5층 회의실에서 월드비전 광주전남사업본부와 사회복지 지원사업 업무협약식 및 후원금 전달식을 개최했다(사진)고 14일 밝혔다.

이번 행사에는 정용연 병원장과 지영은 사무국장을 비롯해 월드비전 광주전남사업본부 정병원 본부장과 권봉민 복지사업 팀장 등이 참석했다.

양 기관은 경제적으로 어려운 취약계층을 위한 사회복지 지원사업을 통해 건강회복과 행복 실현이 이뤄질 수 있도록 적극적으로 협력해 나가기로 했다. 또한 외국인 환자를 포함한 의료비 후원금

지원과 사회공헌사업 캠페인을 개발해 지원할 계획이다. 특히 화순전남대병원은 5월 가정의 달을 맞아 경제적으로 어려움을 겪고 있는 취약계층 아동의 홀로서기를 돕기 위해 월드비전이 추진하고 있는 ‘보호종료아동 지원캠페인’에 동참, 300만원의 후원금을 전달했다.

정용연 화순전남대병원장은 “사회가 발전할수록 빈부격차가 심해지고, 취약계층이 증가하고 있는 가운데, 어려운 아동을 돕기 위한 월드비전의 노력에 박수를 보낸다”면서 “앞으로도 의료사의 노력에 박수를 보낸다”면서 “앞으로도 의료사의 노력에 박수를 보낸다”면서 “앞으로도 의료사의 노력에 박수를 보낸다”면서 “앞으로도 의료사의 노력에 박수를 보낸다”고 밝혔다. /채희중 기자 cae@kwangju.co.kr

‘한마음 溫택트’ 전남대병원 백의회 정기총회

간호부 주최 직원 화합 위한 ‘Together We Can’ 행사



전남대병원 백의회(회장 최명기 간호부장)가 최근 전남대 의과대학 명학홀에서 제51회 정기총회를 개최했다.

정기총회 후 진행된 시상식에서는 제18대 내이팅계열상에 빛고를 전남대병원 중앙수술실 김진숙 간호사가 선정됐으며, ▲간호역량강화우수부서 ▲간호업무개선 우수부서 ▲조직문화활성 우수부서 등 총 15개 부서를 선정해 시상했다.

전남대병원 백의회는 지난 1956년 창립한 이래 67년째 활동하고 있다. 특히 백의회는 지난 1년간 간호역량 강화를 위한 부서활동과 긍정적인 조직문화 조성에 주력했고, 간호사의 날을 기념해 한 마음 축제-溫(따뜻함 온)택트를 개최하는 등 다

양한 활동을 하고 있다.

또 전남대병원 간호부는 이날 오전 10시30분부터 3시간 동안 행정동 기든에서 직원들 간 유대감을 높이고 협력하고 격려하기 위해 ‘Together We Can’ 행사(사진)를 개최했다. 이날 행사에서 간호부는 직원들에게 점심 및 커피를 제공했으며 ▲타로카드 ▲감사한 순간의 기록 ▲‘사랑해요’ 포토존 ▲도전골든벨 등 다양한 이벤트를 개최했다. 최명기 간호부장은 “뉴 스마트병원을 위해 간호사의 끊임없는 역량 개발과 원활한 소통을 통해 미래간호를 리드하는 간호부가 될 수 있도록 노력하겠다”고 말했다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

그린궁 宮 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

**다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!**

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

소비자상담실 080-234-6588