자고난후 목,어깨 통증

신 준 식 박사

現.경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과대학 외래교수
경희대학교 동서의학대학원 겸임교수
포천 중문의과대학 외래교수
中國 제1군의대학 명예교수
美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사
美國 국제동양의학 연구소 연구이사
대한추나학회 회장
대한항노화학회 회장
재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장

잠을 잘못 잔 다음날엔 유난히 목이 뻣뻣해서 돌리기 힘들거나 목과 어깨부위가 결리고 아픈 통증이 생긴다. 대부분 엎드려 자거나 안 좋은 자세로 잠을 잤을 때, 베개 높이가 잘 맞지 않을 때 목의 근육이 긴장하거나 당기는 증상이 나타난다. 특히 요즘 쇼파에서 비스듬히 누워 TV를 시청하다 그대로 잠이 들어 아침에 목과 어깨 통증을 호소하는 사람들이 부쩍 늘었다.

목이 뻣뻣하고 아픈 것은 목 주위 근육이상과 함께 머리로 올라가는 혈관의 혈액순환에 문제가 있는 것이다. 한방에서는 이를 '항강통' 이라고 한다. 이럴 때 목을 주물러 주기만 하면 목뼈를 지탱해주는 승모근의 이완과 무력감으로 목뼈가 비뚤어질 수 있으므로 주의해야 한다.

특히 몸이 피곤할 때는 뼈를 지탱해 주는 근육과 인대들도 약해져 뼈도 쉽게 비뚤어지기 쉬우므로 맹목적으로 주무르기보다 목 근육과 어깨 등 근육을 가볍게 마사지해서 풀어주거나 어깨나 목 주위의 경혈 자리를 눌러주는 것이 더 효과적이다.

'항강통' 이 생기면 목뼈의 인대를 보호하려고 깊숙이 있는 근육들이 단단하게 굳는다. 따라서 혈액순환이 잘 안돼 증상이 더 심해지므로 목뒤 근육 긴장을 풀어주기 위해 고개를 가볍게 뒤로 젖히는 운동을 해주는 것이 중요하다.

가볍게 할 수 있는 목운동으로는 양손의 가운데 손가락을 맞대어 목뒤에 대고 고개를 뒤로 10초 정도 젖힌 후 세우고 다시 반복한다. 시간이 날 때마다 운동을 해주면 통증도 가라앉고 목이 많이 부드러워진다.

목에서 어깨에 걸쳐 아플 때에는 목에서 어깨선으로 내려가는 중간지점(누르면 아픈 부위)인 '견정' 이란 혈자리를 지압해주면 굳어있는 근육이 풀어져 훨씬 시원해진다. 장시간 작업을 한 후 생기는 어깨 통증에도 좋다.

통증이 잘 가시지 않을 때는 한방차를 끓여 마시면 더 효과적이다. 갈근(칡뿌리) 12g 계지(계피나무 가지) 8g을 물 500cc에 넣고 한시간 정도 달여 차처럼 마신다. 갈근은 뒷목이 뻣뻣하게 굳어있는 것을 풀어주고 계지는 어깨 결림증에 효과가 있다.

※ 일자목 운동법

1. 측굴운동

양쪽 어깨를 밑으로 내리고 오른쪽 귀가 어깨에 닿도록 머리를 오른쪽으로 내린다.

-승모근, 흉쇄유돌근 등 어깨주변 근육을 풀어준다.

2. 회전운동

양쪽 어깨를 밑으로 내리고 머리를 오른쪽 뒤로 돌려 뒤를 바라본다. 좌우 반복 실시

-목과 어깨 주변 근육을 풀어준다.

3. 턱 당기기

시선은 정면을 향하고 이마와 턱을 동시에 몸 쪽으로 당긴 채 15초간 정지한다. 5회 반복 실시

-목주변의 근육을 강화시켜 준다.

4. 일자목 운동

양손 가운데 손가락을 모으고, 목 뒤 경추에 댄 후 천천히 목을 뒤로 젖히고 30초간 버틴다. 5~10회 반복 실시

-일자목의 만곡을 만들어 준다.

※ 목디스크 운동법

1. 측굴운동(10초간 3번씩 반복)

양쪽 어깨를 밑으로 내리고 오른쪽 귀가 어깨에 닿도록 머리를 오른쪽으로 내린다. 좌우 반복 실시

-승모근, 흉쇄유돌근 등 어깨주변 근육을 풀어준다.

2. 회전운동(10초간 3번씩 반복)

양쪽 어깨를 밑으로 내리고 머리를 오른쪽 뒤로 돌려 뒤를 바라본다. 좌우 반복 실시

-목과 어깨 주변 근육을 풀어준다.

3. 등척성 운동(10초간 3번씩 반복)

등척성 운동이란 운동하고자 하는 근육에 힘을 주어 근육을 강화시키는 운동이다. 힘껏 미는 힘만큼 손으로 버티는 방법이다.

①목이 움직이는 방향에 손을 대고 지지한다.

②앞→뒤→양옆→회전방향 각각의 위치에서 등척성 운동을 실시한다.

-경추의 회전 근육에 힘을 주는 만큼 근육에 영향을 받는다.

4. 회전하기

목을 무한대모양을 그리며 천천히 회전한다. 목 주변의 근육을 천천히 늘리며 부드럽게 움직인다.

-목 관절을 부드럽게 한다.

문의 : 자생한방병원 02-3218-2000(www.jaseng.co.kr)