

## 혹시 나도 허리디스크?



신 준 식 박사

現 재단법인 자생의료재단 이사장 및 자생한방병원 병원장  
약력

경희대학교 경영대학원 의료경영학과 및 한의과 대학 외래교수, 경희대학교 동서의학대학원 겸임교수, 포천 중문의과대학 외래교수, 中國 제1군의대학 명예교수, 美國 캘리포니아 어바인의과대학 특별초청강사, 美國 국제동양의학 연구소 연구이사, 대한추나학회 회장, 대한향노화학회 회장

직장인들에게 많이 나타나는 병이 바로 요통이다. 잘못된 자세로 허리와 목에 통증을 느끼면서도 허리 디스크로 이어지는 상태의 심각성은 모르고 있다. 당신의 자세는 어떤가? 디스크 진단과 예방법에 대해 알아보도록 하자.

### ■ 허리디스크 적신호 체크리스트

다음 중 3가지 이상에 yes라고 답한다면, 전문가의 치료를 받아야 한다.

- 1 양쪽 어깨의 높이가 다르거나 팔자걸음, 안짱걸음을 걷는다.
- 2 엎드려서 다리를 직각으로 올렸을 때 다리 길이에 차이가 있다.
- 3 반듯하게 누워 허리 부분에 손을 넣으면 잘들어가지

않는다.

- 4 한쪽 바짓단만 바다에 끌리거나 한쪽 신발 밑창이 더 닳아있다.
- 5 허리 통증과 함께 엉치가 시큰거리거나 다리가 저리고 당긴다.
- 6 까치발을 하고 엄지발가락을 걸었을 때 걷기 힘들거나 통증이 있다.

### ■ 디스크를 방치하면?

비뚤어진 골반은 등뼈를 비틀리게 하고 중추 신경을 압박한다. 여성의 경우에 자궁과 난소에 영향을 주게 되면 생리불순, 생리통, 냉대하 등이 생기며, 내장과 위에 영향을 주게 되면 소화장애와 변비 증상으로 이어진다. 골반이 틀어지면 어깨선이나 팔 길이, 얼굴구조도 함께 비뚤어질 수도 있다.

### ■ 디스크 예방법

- 1 가장 중요한 것이 자세교정. 의자에 앉아 있을 때에는 의자 깊숙이 엉덩이를 깊게 들이 밀고 허리를 곧게 편 후 등받이에 대고 앉는다. 잘 때는 똑바로 누워서 자며, 허리가 아프면 무릎 아래에 베개를 고여 놓는다. 엎드려 자는 것은 목에 치명적이다.
- 2 칼슘과 단백질이 풍부한 음식을 섭취한다. 우유, 치즈 등 유제품과 멸치, 새우 등의 해산물, 쇠고기와 푸른잎 채소, 두부가 좋다. 탄산음료나 커피, 흡연 등은 몸에서 칼슘을 빠져나가게 하므로 퇴행성 디스크를 유발한다. 

## 허리건강에 좋은 자세 VS 나쁜자세

### 1. 바닥에 앉을 때



Good

바닥에 앉을 때는 한쪽 무릎을 세우거나 등을 벽에 기대어 앉는 것이 체중을 분산시킬 수 있어 좋습니다.



Bad

등에 기대지 않거나 다리를 앞으로 쭉 뻗고 앉으면 상체를 숙이게 되므로 좋지 않습니다.

### 2. 운전할 때



Good

운전할 때는 엉덩이를 시트 깊숙이 들이밀고 허리를 편 후 등받이에 기대줍니다. 또 무릎의 각도가 140도가 넘지 않도록 합니다.



Bad

엉덩이를 빼고 비스듬히 앉으면 골반이 뒤로 밀려 허리 통증을 유발합니다.

### 3. 의자에 앉을 때



Good

의자에 앉을 때는 의자 깊숙이 엉덩이를 깊게 들이밀고 허리를 곧게 편 후 등받이를 대고 앉습니다.



Bad

다리를 꼬고 앉거나 비스듬히 기대 앉으면 척추가 비뚤어지므로 좋지 않습니다.

### 4. 소파에 앉을 때



Good

소파에 앉아 책을 볼 때는 허리에 받침대를 대고 책을 적당이 올린 채 봅니다.



Bad

책을 무릎에 올려놓거나 지나치게 고개를 숙이면 목과 허리, 어깨 등에 부담이 갑니다.

### 5. 잠잘 때



Good

허리가 아프거나 불편하면 무릎 아래 베개를 고여놓고 자면 편안합니다.



Bad

엎드려 자면 장시간 목이 한쪽으로만 돌려지게 되어 좋지 않습니다.