

목과 어깨에 나타나는 불쾌증상 '항강증' 틈날 때마다 운동으로 풀어주자



도움말 '강태학 강한의원 원장(02-983-2703)

● 이제 컴퓨터 없이는 아무 것도 할 수 없는 시대가 되었고, 편리함과 더불어 유해함도 함께 있다. 특히 업무상 컴퓨터와 씨름하는 IT업계 종사자들 중에서 운동계통, 안과, 내과 질환 등을 호소하는 사람들이 날로 증가하고 있다.

운동기 계통의 이상 중 제일 많이 호소하는 주요 증상들은 목이 뻐뻐하고 통증이 오거나, 손목의 통증과 저림 증상, 요통, 다리저림 증상과 부종 등이다.

그 중에서도 '항강증'이라 불리는 목과 어깨에 불쾌 증상이 가장 많이 발생하고 있다. 이것은 정신적인 긴장이 일차 원인이며 업무 특성상 목과 어깨 근육의 긴장을 초래하는 데다 장시간 한 자세로 일정한 부위만을 반복적으로 과도하게 사용하기 때문에 긴장의 강도가 더해지기 때문이다.

목과 어깨의 긴장은 가슴과 등으로 퍼지고 마침내 경추(목뼈)에 이상을 일으켜 팔이 저리고 손가락의 감각이 마비되기도 한다. 또한 뇌신경을 압박하여 두통과 시력 감퇴의 원인이 되기도 한다.

온종일 책상 앞에 앉아 있는 사람은 일과중이라도 한두 시간 마다 몇 분씩 틈을 내서 운동을 실천한다면 항강증과 손의 불쾌한 증상에서 해방될 수 있으며, 예방할 수도 있을 것이다. **USers**



1. 숨을 천천히 들이쉬면서 양팔을 앞쪽으로 쳐들어 머리위로 올리는데 양손바닥을 위로 가게 뒤집어(양손을 깎지 꺼도 된다), 양팔에 힘을 주어 하늘을 치받듯이 한껏 뻗음과 동시에 허리와 가슴을 쭉 편다. 여기서 2~3초간 호흡과 동작을 멈춘다. 이때 기저기를 켜듯 상체를 조금 뒤로 젖혀도 무방하다. 뒤이어 갑자기 팔의 힘을 빼고 아래로 내리면서 천천히 숨을 내쉰다. 보통 3회 정도 반복.

2. 양어깨를 비짝 위로 치켜 올리며 숨을 들이쉬고, 목은 반대로 움츠린 상태에서 2~3초간 그대로 유지할 때는 숨을 멈추고 있다가 갑자기 힘을 빼고, 어깨를 탁 떨어뜨릴 때 숨을 내쉰다. 이것만으로 목의 긴장이 풀리지 않을 때는 아주 천천히 목을 돌리는데, 우선 시계 방향으로 3회 돌리고 반대 방향으로 3회 돌린다.

3. 양팔을 자연스럽게 펴고 양손을 흔들기 시작하는데, 손목관절 아래 부분을 앞뒤로 또는 좌우로 짧게 하여 빠르게 흔들어낸다. 손가락은 자연스럽게 안으로 조금 굽은 모양이 된다. 어깨의 힘을 빼서 손 흔들기의 진동이 팔에 전달되고 온몸에 퍼급되도록 한다. 호흡은 한시도 중단됨이 없이 진진하고 고르게 계속되어야 한다. 그렇게 1분 가량 흔들고 나면 손끝이 화끈거리거나 팽창하는 느낌이 들 때 멈추고, 미세 자세를 2~5초간 한다.

4. (1)눈은 좌전방을 바라보며, 숨을 들이쉬면서 아주 천천히 얼굴을 왼쪽으로 한껏 돌린다. (2)숨을 내쉬면서 얼굴을 천천히 정면으로 되돌린다. 정면에서 멈추었다가 (3)눈은 우전방을 바라보며, 숨을 들이쉬면서 아주 천천히 얼굴을 오른쪽으로 한껏 돌린다. (4)숨을 내쉬면서 얼굴을 천천히 정면으로 되돌린다. 정면에서 멈추었다가 (5)숨을 들이쉬면서 아주 천천히 고개를 한껏 뒤로 젖혀 하늘을 바라본다. (6)숨을 내쉬면서 고개를 천천히 바로 세운다. 정면에서 멈추었다가 (7)숨을 들이쉬면서 고개를 한껏 앞으로 숙이되 턱이 가슴뼈에 닿도록 하고 발끝을 내려다본다. (8)숨을 내쉬면서 고개를 천천히 바로 세운다.

유의사항은 첫째, 앉아서 할 때는 의자 앞부분에 궁둥이만을 걸치고, 무릎 아래 하퇴부는 수직이 되도록 세우고 허리를 곧게 편다. 둘째, 얼굴을 좌우로 돌릴 때는 턱을 쳐들지 말아야 한다. 끝으로 운동은 천천히 할수록 효과가 배가된다.