



다리 꼬면 건강도 틀어진다

최근 요통으로 정형외과를 찾는 환자들이 증가하고 있다. 이들 대부분은 골반이 비뚤어져 있는 것을 발견할 수 있다. 비뚤어진 골반이 허리 근육에 스트레스를 유발해 만성 요통으로 발전되는 것이다. 골반이 비뚤어지는 사람들의 대부분은 다리를 꼬는 습관이 원인인 경우가 많다. 많은 전문가들이 가장 흔하게 지적하는 나쁜 자세가 바로 다리를 꼬아서 앉는 것이다. 습관적으로 다리를 꼰 경우 골반이 틀어지며 척추에까지 안 좋은 영향을 미치게 된다. 때문에 다리를 꼬고 앉는 습관이 있다면 종종 스트레칭을 해주며 몸의 균형을 유지하는데 신경을 써야 한다.

다리 꼬면 척추가 휘다

습관적으로 다리를 꼬는 자세는 가장 먼저 골반을 틀어지게 만든다. 그로 인해 허리, 척추가 영향을 받아 요통이 생기고 심할 경우 척추가 휘거나 디스크로 발전하게 된다.

예를 들어 오른 다리를 왼다리 위로 포개어 앉는 습관이 있다면 왼쪽 골반에 체중이 과하게 실리게 되고 오른쪽 골반 근육들은 과다하게 당겨지게 된다. 이런 자세를 자주 반복하면 허리 근육에 비정상적인 스트레스가 지속돼 통증이 생겨나는 것이다.

또 골반이 비뚤어지면 몸의 균형을 잡기 위해 척추도 함께 휘는 특성이 있다. 심해질 경우 뒤에

서 볼 때 L자로 곧게 있어야 하는 척추가 S자로 휘어지는 후천성 척추측만증이 생길 수도 있다. 또 다리를 꼬면 상반신의 하중이 한 쪽으로만 쏠리게 된다. 이렇게 되면 척추의 뼈마디를 지탱해주는 디스크가 빠져 나오는 추간판탈출증, 일명 허리디스크가 될 수 있다.

다리 꼬면 아래턱도 틀어진다

골반 뼈의 틀어짐은 아래턱에도 영향을 미쳐, 각종 턱관절 장애 뿐 아니라 얼굴의 좌우 불균형까지 유발할 수 있다. 골반 뼈의 영향권에 목뼈번이 있기 때문이다. 그 원인은 척추 속 척수를 감싸고 있는 '경막' 때문이다. 경막은 목뼈번과 꼬리뼈 두 곳에만 고정된 채 중간부분은 그냥 떠 있다. 또한 경막은 두껍고 신축성이 없기도 하다. 때문에 골반 뼈가 틀어지면 그 영향은 이 경막을 통해 바로 목뼈까지 전달된다.

그리고 아래턱과 목뼈번은 인대, 근육으로 연결돼 있기 때문에 목뼈가 비뚤어지면 아래턱의 위치가 변하게 되는 것이다. 전문가들은 치아, 턱관절 디스크에 문제가 생겨 병원을 찾는 환자 중에는 다리를 꼬는 습관이 그 근본원인으로 추정되는 경우가 종종 있다고 한다.

성장기 어린이, 남성과 여성도 위험

다리를 꼬고 앉는 습관은 성장기 어린이의 경우

더욱 나쁘다. 다리를 꼬고 앉을 경우 허리와 등이 굽어지고 옆으로 휘는 등 좋지 않은 자세가 추가로 생긴다. 이때 급성장기의 어린이는 어른에 비해 척추변형이 생길 위험이 더욱 높아지게 된다. 또 다리를 꼬면 통풍이 잘 안돼 남성의 경우 사타구니 완선(곰팡이) 여성의 경우는 질염 등을 유발할 수 있다. 특히 남성이 꽉 조이는 바지를 입고 다리를 꼬고 있을 경우 고환 주위 온도가 높아져 정자수가 줄어드는 등 이상이 생길 수 있다.


하지정맥류 부른다

다리 꼬는 습관은 하지정맥류를 부르기도 한다. 하지정맥류란 종아리의 정맥이 늘어나 파란핏줄이 뭉쳐져 보이거나 밖으로 울퉁불퉁 튀어나오는 질환이다. 정맥 속 혈액은 동맥과 달리 자체 추진력이 없어 주변 근육의 도움으로 심장으로 올라가는데 이때 문제가 생겨 정맥이 올라가는 길이 막히면 역류하며 정맥이 팽창돼 하지정맥류가 생기게 된다.

특히 다리 꼬는 습관이 있는 사람들의 종아리는 파란 정맥이 비춰보이는 경우가 많다. 다리를 꼬게 되면 피부 가까이에 있는 정맥이 쉽게 눌리면

서 혈액순환이 방해받기 때문이다. 피부가 얇은 다리 뒤쪽은 지나가는 정맥이 많을 뿐더러 피부에 더 가까이 있기 때문에 다리를 꼰 때 위에 얹은 다리 종아리에 주로 정맥류가 생기게 된다. 하지정맥류 환자 200명을 대상으로 조사한 결과 전체의 68%(138명)가 앉을 때 다리를 꼬는 습관을 가진 것으로 나타났다. 다리를 꼬는 습관을 가진 138명 중 위로 올려진 다리에 하지정맥류가 나타난 경우는 76%(105명)로 집계됐다.

환자들이 하루에 다리를 꼬고 앉아 있는 시간은 1시간미만 62%, 1~2시간 21%, 2~3시간 10%, 3~4시간 5%, 4시간 이상 2% 등으로 분석됐다. 하지정맥류는 다리 정맥혈관이 늘어나고 꼬여 다리의 혈액순환이 막히면서 혈관 내 혈전을 쌓이게 하는 질환으로 심하게는 폐색전증까지 일으킬 수 있다.

다리를 꼬면 부분적으로 다리 정맥혈관이 눌리면서 혈관 내 압력이 높아지고, 혈액순환이 더뎠다 지면서 혈액이 다리 쪽에 고여 하지정맥류가 발생하거나 더 심해질 수 있으며 의자에 앉을 때는 책상 밑에 상자를 놓고, 그 위에 다리를 올려 다리 꼬는 습관을 고칠 수 있도록 노력하는 게 좋다. 

Tip 틀어진 골반 바로잡는 운동 2가지

동작을 할 때 두 엉덩이가 바닥에 닿는데 어려움이 있다면 골반이 틀어진 것이다.

- ① 먼저 허리를 곧추 세우고 양 다리가 교차되며 두 무릎이 일직선상에 닿도록 앉는다. 이때 두 무릎이 맞지 않으면 교차된 허벅지가 평행하도록 앉으면 된다. 위쪽에 올려져있는 쪽의 엉덩이가 들린다면 두 엉덩이가 바닥에 닿도록 들려져 있는 쪽 골반에 무게를 싣는다. 이 자세를 40초~1분간 유지한다. 그 다음 같은 방법으로 반대쪽으로 교대해 반복한다.
- ② 첫 번째 동작처럼 앉은 뒤 허리를 곧추세운다. 이때 위쪽에 올려져있는 (오른쪽)다리 쪽 무릎을 세우고 들려진 방향의 엉덩이가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다. 오른쪽 다리가 세워져 있다면 반대 방향인 왼쪽 팔꿈치를 쪽 뺀어 무릎에 얹고 오른팔은 엉덩이 바로 뒤쪽으로 살짝 짚는다. 두 엉덩이가 바닥에 균등하게 닿은 상태에서 허리를 튼다. 반대쪽도 같은 방법으로 반복한다.