



1

올바른 자세습관이 만드는 건강한 삶

우리 몸을 떠받치면서 상·하체 운동의 중심 역할을 하는 척추, 척추 건강이 한 번 무너지면 극심한 통증을 겪게 될 뿐만 아니라 삶의 질까지 악화된다. 문제는 최근 들어 척추 건강에 빨간 불이 켜지는 상황이 많이 발생한다는 것이다.

글 이진한(동아일보 의학전문기자)



만약 지금이 수백 년 전의 농경사회이고 하루에 적어도 1~2 시간은 걸어 다녀야 하는 상황이라면 척추문제는 거의 없었을 것이다. 그 당시에 '요통'이라는 것은 걷지 않고 방에 틀어박혀 있는 양반들에게 주로 발생한다고 알려져 있었다. 문제는 현대사회의 생활환경이다. 대중교통의 발달과 자동차의 대중화로 인해 사람들은 굳이 오랫동안 걸어 다닐 일이 없어졌다. 사무실에서 일하는 경우에는 운동이 더욱 부족해 지는데 대부분 한 자리에서 컴퓨터를 이용하여 일을 하기 때문이다. 심지어 멀지 않은 거리에서도 시간을 아끼기 위해 영상회의나 재택근무를 빈번히 열고 있는 현대사회이다. 이

런 현대사회에서 척추질환은 더욱 늘 수밖에 없다.

몸의 무게를 지탱해주는 뼈대

척추는 몸의 무게를 지탱하는 뼈대가 된다는 점이 가장 중요하다. 한편 그만큼 튼튼한 구조이기 때문에 온몸으로 뻗어가는 각종 신경이 척추 안에 있는 척추관을 따라 보호되어 있다. 그래서 이 척추에 문제가 생기면 신경을 건드리기 때문에 통증이 쉽게 유발된다. 대표적인 척추질환이 바로 추간판 탈출증인데, 척추 뼈 사이에 있는 연골조직인 디스크가 신경을 눌러서 염증이 일어나고 신경이 전달되는 부위인 목, 허

리, 팔, 다리로 통증이 전달되는 증상이 나타난다. 척추는 중력에 대항하기 때문에 몸이 피로하면 척추에 더 많은 무리가 가게 된다. 따라서 몸이 피로하지 않도록 일상생활을 잘 조절하는 등 자기 관리를 잘 하는 것이 척추 건강을 지키는데 있어서 아주 중요하다.

현대인을 위협하는 척추질환, 원인은 자세습관

다른 일반적인 질환과는 달리 척추는 그 사람의 자세와 매우 밀접하게 연관되어 있다. 왜냐하면 디스크는 신체의 다른 부분과는 달리 직접적으로 혈관이 연결되어 있지 않아 디스크 내의 수분과 산소의 공급이 스스로 이루어지지 않기 때문이다.

따라서 반드시 몸을 흔들어 주어서 척추를 움직이게 해야만 디스크가 숨을 쉴 수 있는 것이다. 이 때문에 한 자세로 가만히 앉아 있거나 서 있는 경우에는 허리에 큰 부담이 가게 된다. 즉 어떠한 자세로든 부동자세는 허리에 큰 무리를 주게 된다.

일상적인 생활에서는 그렇게 한 자세로 수 시간 동안 앉아 있거나 서 있을 일은 거의 없지만 장거리 운전을 하거나 장시간 걸리는 컴퓨터 작업 등은 어쩔 수 없이 꼼짝 않고 앉아 있어야 하기에 허리에 가장 좋지 않은 환경이라고 할 수 있다. 하지만 자세만 바뀌도 허리디스크로 가는 압력을 3분의 1로 줄일 수 있다. 서 있을 때 허리에 가해지는 압력을 100이라고 가정할 때 의자에 앉아 허리를 구부정하게 구부린 후 손에 무거운 추를 들고 있으면 무려 275라는 압력이 가해진다. 편안히 누워 있을 때에 비하면 무려 11배이고 서 있을 때에 비하면 거의 3배에 가까운 압력이다.

척추 건강을 위한 바른 자세

세계적으로 유명한 스웨덴의 척추외과 의사 나켄슨(Nachemson)박사의 연구에 따르면 바른 자세로만 앉아도 척추와 관절에 가해지는 압력을 최대 30% 줄일 수 있다.

운전할 때 자세, 앉는 자세, 서 있는 자세, 물건 들 때 자세 등 하루에도 자세를 취할 일이 많다. 그렇다면 그 유형에 맞는 바른 자세를 알아보자. 먼저 앉는 자세는 허리를 등받이

깊숙이 밀착하여 등과 허리를 펴고, 구부린 무릎의 각도는 90도를 유지하도록 해야 한다. 이때 무릎의 높이는 엉덩이보다 약간 높아야 하고, 발바닥은 바닥에 완전히 닿게 앉는 자세가 올바르다.

운전할 때도 바른 자세를 취하는 것은 중요하다. 의자를 110도 정도 높혀 상체와 하체의 각도가 거의 직각에 가깝도록 엉덩이를 의자 안쪽에 바짝 붙이고 앉으며, 팔은 10~20도 정도 구부린 상태로 핸들을 잡는 자세가 가장 좋다.

누웠을 때는 엉덩이가 가라앉는 정도가 1~2cm 정도 되는 탄탄한 침구를 사용하도록 하고, 베개는 누웠을 때 어깨 위의 목 높이 정도의 낮고 폭신한 것을 사용하되, 머리와 어깨까지 넓은 부위를 받치는 것이 좋다.

장시간 같은 자세를 취할 때는 반드시 50분마다 5~10분씩 휴식을 취하고, 장시간 서 있어야 할 경우 한쪽 발을 다른 쪽 발보다 앞으로 해서 15cm 정도의 받침대 위에 올려놓으면 요추의 부담이 감소된다. 무거운 물건을 들 때의 자세도 조심해야 한다. 무거운 물건을 들 때는 무릎을 구부려 쪼그려 앉은 후, 물건을 든 다음 허리를 펴고 배와 다리에 힘을 주면서 무릎을 펴 일어서야 허리나 관절에 무리가 가지 않는다.

걷는 것만큼 목과 허리, 골반 등 척추관절에 유익한 운동은 없다. 걷는 것만으로도 다양한 근육과 관절들이 율동적으로 움직이면서 척추는 자연스럽게 본래의 S라인으로 돌아가려고 한다. 걸을 때는 등과 허리를 펴고 시선은 정면을 향하도록 한다. 땅을 딛는 순서는 발뒤꿈치, 발바닥 바깥쪽, 새끼발가락, 엄지발가락 순으로 딛는 것이 올바른 걷기 방법이다.

걷기뿐 아니라 수영도 척추와 관절에 좋은 전신운동으로 무릎 관절이 안 좋은 사람들에게도 무리가 없다. 하지만 배형과 자유형 위주로 하는 것이 좋다. 만약 찌릿찌릿 허리에 통증이 느껴지고 아래 증상이 느껴지면 병원을 찾아 정밀 검사를 받는 것이 좋다.

요통이 발생한 뒤 2주가 지나도 계속 통증이 남아 있거나, 요통도 있지만 다리의 옆이나 뒤로도 통증이 내려가거나, 오래 앉아 있을 때 더욱 통증이 심해지거나, 기침을 하거나 크게 웃으면 통증이 더 심해지거나, 한쪽 다리가 근육의 힘이 약해지고 감각이 떨어질 경우다. ㉞