

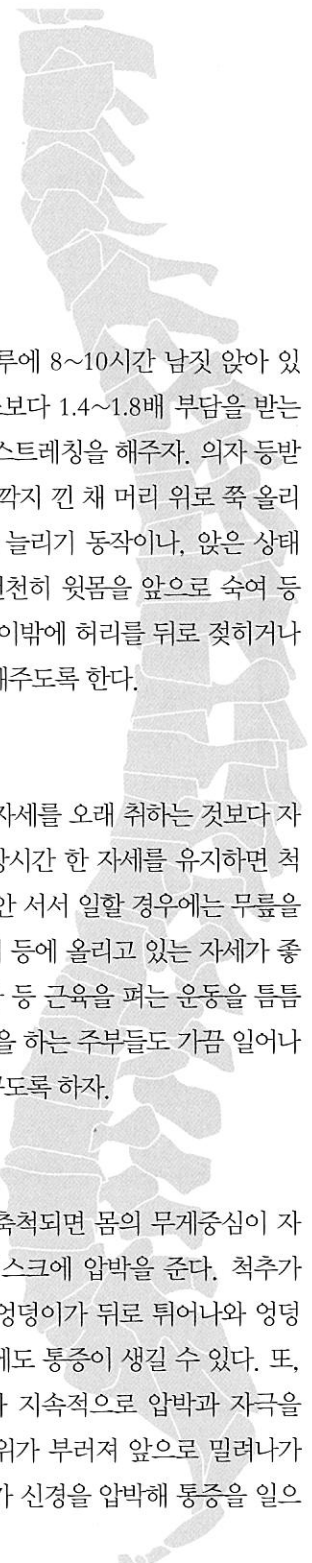


# 4

## 척추, 깨끗하게 펴고 사는 법

몸의 기둥이며 중심인 척추. 두개골을 받치고 우리 몸의 무게를 지탱하고 분산할 뿐만 아니라, 우리 몸을 통제하는 척수신경의 배관 통로이기도 하다. 척추가 건강해야 몸이 건강한 것은 두말하면 잔소리. 척추 건강을 지키는 가장 쉬운 방법은 평소 바른 생활 자세를 유지하고 꾸준히 운동하는 것이다. 글 이은정 기자





## 1 앉거나 서거나 항상 바른 자세로

척추 건강을 지키는 보약은 바른 자세다. 고개를 앞으로 숙이고 등과 허리를 구부리는 자세는 척추에 좋지 않다. 서 있을 때나 의자에 앉을 때나 항상 올바른 자세를 유지해야 한다. 서 있을 때는 가슴을 활짝 펴고 고개를 세우고 턱을 약간 들어주는 게 좋다. 오랜 시간 같은 자세로 서 있는 것은 척추에 좋지 않으므로 자주 자세를 바꿔주도록 한다. 의자에 앉아 있을 때는 의자 깊숙히 앉아서 허리를 등받이에 살짝 기대어 일직선이 되도록 한다. 다리를 꼬는 습관은 좋지 않다. 다리를 꼬면 몸의 무게중심이 한쪽으로 쏠려 척추는 물론 엉덩이, 무릎 관절에까지 영향을 끼친다. 특히 뼈가 성숙하지 않은 청소년의 척추 건강에 악영향을 끼칠 수 있다.

## 2 잠잘 때 척추 곡선을 유지하자

잠잘 때의 자세도 척추 건강에 영향을 끼친다. 특히 허리와 목에 부담을 주지 않아야 한다. 천장을 보고 바로 누워 자는 것이 척추의 정상적인 만곡을 유지하는 방법이다. 한쪽으로 눕고 싶다면 어깨 높이의 베개를 베고 다리를 포개어 구부리는 게 좋다. 척추의 정상 곡선을 자연스럽게 유지할 수 있도록 베개를 낮게 뱀다.

## 3 가방은 양쪽 어깨로

간단한 소지품이나 책, 서류 등을 넣는 가방도 척추 건강에 영향을 준다. 가방이나 짐은 손으로 드는 것보다 메는 것이 좋다. 지나치게 무거운 가방을 어깨에 장시간 메고 있으면 척추 측만증을 유발할 수 있다. 특히 한쪽 어깨로만 가방을 자주 메면 우리 몸은 무게중심을 중앙으로 가져가기 위해 척추를 반대쪽으로 더 많이 구부리게 된다. 가방 무게는 몸무게의 최대 15%를 넘지 않도록 하고 한쪽으로 메기보다 양쪽으로 분산해 메도록 한다.

## 4 틈틈이 5분 스트레칭

사무직에 종사하거나 학생인 경우, 하루 평균 7~8시간 이상 앉아 있는 경우가 많다. 척추는 서 있을 때를 100으로 보면 바로 앉아 있을 때에는 140, 구부정하게 앉아 있을 때에

180 정도의 하중을 받는다. 하루에 8~10시간 남짓 앉아 있다면 그 시간 동안 척추는 평소보다 1.4~1.8배 부담을 받는다. 그럴 때에는 단 5분이라도 스트레칭을 해주자. 의자 등받이에 등을 붙이고 앉아 양손을 깍지 낀 채 머리 위로 쪽 올리면서 목을 뒤로 젖히는 기립근 늘리기 동작이나, 앉은 상태로 양손을 허벅지 위에 얹고 천천히 윗몸을 앞으로 숙여 등근육을 늘려주는 동작이 좋다. 이밖에 허리를 뒤로 젖히거나 옆으로 굽히는 동작도 틈틈이 해주도록 한다.

## 5 자세를 자주 바꿔 주자

아무리 좋은 자세라도 한 자세를 오래 취하는 것보다 자세를 자주 바꿔주는 게 좋다. 장시간 한 자세를 유지하면 척추에 무리를 주게 된다. 오랫동안 서서 일할 경우에는 무릎을 약간 구부리거나 한발을 받침대 등에 올리고 있는 자세가 좋다. 또, 가볍게 허리를 돌리거나 등 근육을 펴는 운동을 틈틈이 해준다. 쪼그려 앉아 집안일을 하는 주부들도 가끔 일어나 척추를 펴주고 자주 자세를 바꾸도록 하자.

## 6 복부비만은 척추 건강의 적

복부에 지방이 과도하게 축적되면 몸의 무게중심이 자연스럽게 앞으로 쏠려 요추와 디스크에 압박을 준다. 척추가 앞으로 휘는 만큼 상대적으로 엉덩이가 뒤로 튀어나와 엉덩이나 허벅지 등과 아울러 무릎에도 통증이 생길 수 있다. 또, 내장지방이 늘어나면 디스크가 지속적으로 압박과 자극을 받아 척추 뼈 중 가장 약한 부위가 부러져 앞으로 밀려나가면서 뼈가 어긋난 부위의 척추가 신경을 압박해 통증을 일으킬 수 있으니 주의해야 한다.

## 7 1년에 한 번씩 척추 검진

40대에 접어들면 노화가 진행되고 퇴행속도가 빨라지기 때문에 일반 검진은 물론 척추 건강상태도 체크해 보는 것이 좋다. 1년에 한 번 정도 척추의 변화 및 질병 진행 여부를 검사하도록 한다. 특히 청소년은 허리가 S자형으로 휘어지는 척추 측만증이 오기 쉽다. 키가 크는 동안 허리도 같이 휘면서 자라므로 조기검진으로 예방하자. ☺