

나쁜 자세가 부르는 병

잘못된 자세로 인해 생기는 병은 생각보다 훨씬 많고 증상도 다양하다. 허리와 목디스크, 척추측만증 등이 대표적인 그 질병이고, 이러한 병들은 어깨통증이나 집중력장애, 소화불량, 만성피로 등으로 이어진다. 이는 잘못된 걸음걸이가 근육 신경 골격 등에 무리를 주어 통증을 유발해, 결국 걸으면 걸을수록 신체에는 무리가 가기 때문이다. 특히 상체를 뒤로 젖히고 걷는 다면 허리디스크 위험이 있고, 등을 구부정하게 하고 걷는 다면 목이나 어깨를 다칠 우려가 있다.

특히, 전문가들은 허리를 뒤로 젖히고 팔자걸음으로 걷는 것은 건강에 큰 해가 된다고 지적한다. 팔자로 걷게 되면 '척추 후관절'에 염증이 생기거나 척추관이 좁아져 허리 통증이 생길 가능성이 크다는 것이 그 이유이다.

후관절은 척추 뒤쪽의 관절을 말하는데, 디스크가 척추 앞쪽에서 뼈와 뼈 사이의 쿠션 노

잘못 걸으면 건강에 독! 바른 걸기 자세가 중요하다.

걷기가 가장 자연스럽고, 환경 친화적이며 안전하면서도 건강에 이로운 운동이라는 것은 자다가도 졸졸 외울 정도로 많이 알려져 있다. 하지만 잘못된 자세로 걸으면 오히려 건강을 해칠 수 있다는 사실을 알고 있는가? 잘못된 자세로 계속 걷다보면 몸에 무리를 주어 통증의 원인이 된다. 건강을 지키기 위한 바른 걸기 자세를 알아본다.



릇을 한다면, 후관절은 디스크가 없는 척추 뒤쪽에서 쿠션 역할을 한다. 디스크가 건강하려면 수핵이 충분해야 하고, 수핵을 싸고 있는 섬유류도 튼튼해야 하는데, 후관절도 마찬가지로 뼈와 맞닿는 연골 부분이 뼈를 충분히 감싸줘야 허리를 자유롭게 움직일 수가 있다. 하지만 팔자로 계속 걷게 되면 후관절에 염증이 생겨 허리가 아파서 뒤로 젖힐 수 없는 상태가 된다.

또 척추관이 좁아진다면 양쪽 다리가 저리는 통증이 나타날 수가 있다. 앉거나 쉴 때는 통증이 거의 없는데, 걸어 다니게 되면 아랫도리가 쪼이는 듯한 통증이 오는 특징이 있다.

고개를 내민 채 구부정하게 걷는 것도 경추(목등뼈)와 척추에 부담이 커져 후유증이 생기기 쉽다. 목뼈는 옆에서 봤을 때 C자 곡선을 유지해야 하는데, 고개를 내민 채 구부정하게 걷게 되면 C자 곡선을 잃고 일자고 펴지게 된다. 이럴 경우 머리의 무게가 목으로 집중돼 목뼈의 디스크 노화를 가속시키는 문제가 발생 한다.(연합뉴스)

바른 자세, 바른 걸기자세로 건강하자!

이미 습관이 되어버린 자세를 고치는 것은 어렵다. 걸기자세를 고치기 전에 평소의 자세를 점검하고 바르게 고쳐보자. 평소에 항상 바른 자세를 지킨다 해도 한 자세로 오래 있는 것은 좋지 않다. 50분 마다 다음과 같은 가벼운 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주면 척추를 곧게 유지하는데 도움이 된다. ✎

뒷목이 빠근하고 머리가 지끈지끈 아플 때는 의자를 사용해 스트레칭을 한다.

▶ 의자의 등받이 깊숙이 엉덩이를 붙여 앉는다. 고개와 상체를 함께 뒤로 젖힌 상태에서 10초간 정지한다. 이때 목만 젖혀지지 않도록 주의한다.

목과 어깨, 등이 빠근하고 걸릴 때에는 침대를 이용해 스트레칭을 한다.

▶ 침대에 반듯하게 눕되 어깨선이 침대 끝과 나란하게 한다. 이때 머리는 허공에 있는 상태가 된다. 이 상태에서 침대 바깥쪽으로 고개를 젖히고 30초간 정지한다.

허리 근육이 긴장되었을 때는 양 옆구리 근육의 힘을 길러주고 척추의 회전을 원활하게 하는 스트레칭이 제격이다.

▶ 의자 깊숙이 엉덩이를 대고 앉아 허리를 편다. 이때 양 손은 의자의 뒷부분을 잡고 허리를 고정된 채 상체만 틀어 뒤를 본다. 이 상태로 10초간 정지하고, 좌우 3회씩 반복한다.

등 근육이 경직되었을 때에는 경직된 등 주변의 근육을 풀어주는 스트레칭을 실시한다.

▶ 허리와 엉덩이를 의자에 붙여 앉아 양 손은 허벅지 위에 둔다. 상체는 바닥을 향해 서서히 숙이고 양 팔은 쪽 뻗어 바닥을 짚는다. 상체를 충분히 숙인 자세로 10초간 고정하고 일어날 때는 팔로 바닥을 짚으면서 올라온다.

엉덩이 근육이 경직되었을 때는 굳어있는 엉덩이 근육을 풀어주는 스트레칭을 행한다.

▶ 바닥에 양쪽 다리를 뻗고 편안하게 누운 자세에서 양 손으로 한 쪽 다리를 가슴 쪽으로 끌어당긴다. 양쪽 다리를 번갈아 끌어당기기를 3번씩 반복한다. 양쪽다리를 동시에 끌어당긴다.

자료 : 한국건강관리협회