

스마트폰 화면 클수록 '목디스크' 위험 감소

목디스크 예방하려면?

목 세우고 시선 아래 15도 정도가 적당
글씨 작으면 목 구부리게 돼 통증 유발
꾸준한 스트레칭·비타민C 섭취로 예방

회사원 원모씨(40)는 3개월 전부터 뒷목이 결리고 통증에 시달려왔다. 목을 젖히거나 돌리면 빠근하고 아팠지만 '머칠 폭 쉬면 나아지겠지' 하고 대수롭지 않게 생각했다. 하지만 통증은 갈수록 심해졌고, 한 달 전부터는 어깨와 팔까지 저릿저릿 아프기 시작했다. 목보조기를 구입해 착용하고 다녔지만 차도는 없었다. 얼마 전부터는 통증 때문에 눕기도 힘들었다. 결국 병원을 찾은 원씨는 뜻밖의 목 디스크 진단을 받게 됐다. PC와 스마트기기의 대중화와 함께 현대인의 목 건강에 빨간불이 켜졌다. 국내 스마트폰 가입자 수는 국민의 80%인 4000만 명을 넘어섰다. 부주의한 자세 때문에 발병하는 목디스크의 증상과 예방법을 소개한다.

●장시간 고개 숙이고 사용하는 스마트폰, 목디스크 주범

최근 목 디스크 환자가 급증하는 가장 큰 요인은 스마트기기다. 지하철, 버스 등 대중교통을 이용하다 보면 고개를 꼭 숙이고 스마트폰 삼매경에 빠진 사람들을 흔히 볼 수 있다. 미국 뉴욕척추외과재활병원 연구 결과에 따르면, 목을 15도 구부리면 12kg, 30도 구부리면 18kg, 60도는 27kg에 달하는 무게를 경추(목뼈)가 감당해야 한다. 따라서 60도 이상 고개를 숙이면 목이 7세 아이의 몸무게에 달하는 부담을 느끼는 격이다. 평소 목뼈는 C자형 곡선을 유지하는 것이 정상이다. 그러나 스마트폰 사용 등 오랜 시간 고개를 숙이게 되면 목에 부담을 줘, C자가 점점 퍼지면서 '일자목 증후군'으로 이어진다. 목뼈가 일자로 퍼지면 목뼈 사이에서 쿠션 역할을 하는 디스크가 지속적으로 압박을 받아 납작하게 눌러 목디스크를 유발한다.

목디스크의 대표적인 증상은 목통증이다. 초기에는 목뼈 주변이 빠근하고 아파고개를 돌리기 어려워진다. 점차 통증이 세지고 어깨, 등, 팔, 손가락까지 심하게 저릴 수 있다. 심한 경우 척추까지 손상을 줘 하반신 마비나 전신마비까지 이어질 수 있다. 이 때문에 조기에 발견해 진단을 받고, 꾸준한 운동과 치료를 병행하는 것이 필요하다. 평소 뒷목이 결리거나 손이 저렸다면 꼭바로 앉은 자세에서 고개를 뒤로 젖힌 뒤 손이 저렸



던 방향으로 고개를 젖혔을 때 목에 통증이 있거나 팔이 저리다면 목디스크를 의심해볼 수 있다.

●스마트폰 화면 클수록 목디스크 예방 도움

목디스크 예방을 위한 제1수칙은 바른 자세와 스트레칭이다. 장시간 고개를 숙이고 스마트폰을 사용하는 습관을 피하고, 컴퓨터는 눈높이보다 높은 곳에 두고 의자를 당겨 앉아야 한다. 스마트폰 이용 시에는 목을 자연스럽게 세운 상태에서 턱을 살짝 당겨 시선을 아래로 15도 정도로 유지해야 한다. 고개를 뒤로 젖히거나 돌리는 목 스트레칭을 수시로 하고, 잠을 잘 때에도 너무 높지

않은 베개를 사용해 목을 편안하게 만들어 주는 것이 좋다. 큰 화면의 스마트폰도 목디스크 예방에 도움이 된다. 화면이 작으면 글자 또한 작게 보여 집중하느라 고개를 더 숙이기 때문이다. 또한 스마트폰 무게는 가벼운 것이 좋다. 스마트폰으로 영화나 전자책 등을 이용할 경우 화면을 목 높이까지 들고 있어야 하는데, 무게가 무거우면 자신도 모르게 팔을 낮춰 목을 구부리게 된다.

균형 잡힌 식사 습관도 중요하다. 비타민 C는 목디스크로 손상된 인대와 추간판, 신경의 재생을 촉진시킨다. '녹색 푸드'인 브로콜리, 아스파라거스, 양배추 등에는 비타민C가 풍부하다. 또 생선, 호두, 올리브유

■ 목디스크 예방 스트레칭법

▶턱 당기기 운동법

턱 당기기 운동법은 목디스크를 개선하는 가장 쉽고 중요한 운동법이다. 목 근육은 항상 앞으로 빠지면서 경직되기 쉽기 때문이다. 목 근육의 긴장을 풀기 위해 항상 턱을 뒤로 당기는 운동을 습관화하는 것이 좋다. 턱을 뒤로 당기면서 손가락으로 턱을 밀어주기를 50회 아침, 점심, 저녁으로 반복한다.

▶머리를 천천히 숙이기

양손을 목 뒤에 받친 후 깍지를 낀다. 목을 뒤로 천천히 젖힌 후 그 상태로 10초간 유지한다. 이 자세는 뻣뻣한 목을 풀어주고 목디스크와 오십견 예방에 도움을 준다.

▶목을 좌우로 돌리기

목을 좌우로 천천히 돌린다. 단순히 목을 돌리는 생각보다 머리의 무게를 몸이 따라간다는 느낌으로 크게 돌리는 것이 효과적이다.

▶철봉 매달리기

철봉 매달리기도 거북목, 어깨 근육을 교정하는 데 도움이 된다. 철봉에 매달리면서 목과 척추기립근이 바로 정렬되기 때문에 자세를 교정하는 데 효과적이다.

▶목이 결린다고 소리내어 꺾지 않기

목을 우두둑 소리 내 꺾으면 시원하다고 생각해 반복적으로 하는데 이는 해로운 습관이다. 딱딱해진 근육과 인대가 마찰되는 소리로 그만 큼 목이 굳어 있다는 증거다. 억지로 꺾기 보다 가벼운 스트레칭으로 근육을 부드럽게 해야 한다.

등에 함유된 오메가 3 지방산도 소염작용을 해 목디스크 환자에게 좋다. 무엇보다 뼈 건강을 위해서는 칼슘 섭취가 중요하다. 등 푸른 생선, 미역, 다시마, 아몬드, 우유 등 칼슘이 풍부한 음식을 꾸준히 섭취해야 뼈가 튼튼해진다. 반면 커피나 탄산음료 등 카페인이 많은 음식은 목디스크 환자들이 피해야 하는 식품이다. 카페인은 칼슘과 체내 영양분이 흡수되는 것을 방해하기 때문이다. 또 적절한 야외활동을 통해 햇빛을 충분히 받아 체내 비타민 D를 보충해야 골격 형성에 필요한 칼슘 흡수를 도울 수 있다.

김재학 기자 ajaplo@donga.com 트위터@ajaplo
도움말 | 연세바른병원 하동원 원장

트러블 없는 피부관리 노하우

충동적으로 한 문신시술 피코슈어레이저로 해결

일반적으로 알려져 있는 문신제거 방법은 장시간의 치료기간, 심한 통증이라는 큰 단점을 가지고 있다. 이 때문에 한 때의 신중하지 못한 생각과 충동적으로 시행한 문신이 후회가 될 경우 많은 사람들이 불법적인 제거시술이나 문신을 덧새기는 등 차선책을 고민하게 된다. 어렵게 문신제거 시술을 받는다 하더라도 색소를 자갈크기로 부수어 체외로 배출해 내는 기존의 방식은 얼룩이나 각종 색소 등에 대해 완벽하게 적응하지 못했다.

그러나 2014년 초 국내에 도입된 문신제거 레이저 장비인 피코슈어레이저가 본격화되면서 문신제거의 기술향상과 인식변화가 크게 달라지고 있는 상황이다.

과거의 문신제거 시술은 문신을 새길 때보다 더 많은 비용이 든다는 문제점이 있었다. 게다가 통증 또한 더욱 심하다고 알려져 있어 많은 사람들이 문신제거에 대한 고민을 해야 했다. 그래서인지 개성을 표현하기 위해 문신을 선택하고 싶은 사람들도 지레 겁을 먹고 시술을 받지 못하는 경우가 적지 않았다.

하지만 피코슈어레이저가 국내에 도입된 이후로 문신시술이 많아졌다. 사람들은 문신이 더 이상 폭력을 상징하는 매개체가 아님을 인식할 수 있게 되었다. 대전 더블유피부과(대전 서구 둔산동 1043번지 현대빌딩 3·4층)는 피코슈어레이저 시술을 도입한 이후 문신제거를 고민하던 사람들이 많이 찾고 있다.

피코슈어레이저 장비는 미국의 FDA와 한국의 KFDA에서 안전성을 확인받은 장비다. 기존 문신제거에 이용되던 쿼 스위치 방식의 엔디아그레더 장비의 경우 1년 이상의 긴 치료기간이 필요했다면, 피코슈어레이저를 이용한 시술에서는 절반 정도의 시술로도 동일한 효과를 볼 수 있다.

피코슈어레이저 장비는 선택적인 조사가 가능하다는 장점이 있다. 이는 시술 도중의 통증을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 시술 후의 흉터나 부작용에 대한 걱정을 줄여준다. 또한 이전 기기에서는 반응하지 않았던 색소 염료에 반응하여 색소문신까지도 원활한 제거가 가능하다.

문신제거에 있어 효과적으로 작용하고 있는 피코슈어레이저기기는 자외선으로 인한 재발성 피부색소질환에 대해서도 효과적인 치료를 할 수 있다. 멜라닌 색소로 인한 잡티, 기미, 주근깨 등의 색소병변도 단 시간 내 효과적인 치료가 가능하다.

더블유피부과 피부과전문의 강윤서 원장

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터@bong82if

진서방곰이네 혁신! 치즈풍당 삼총사

알뜰맞춤창업-차별화된 트렌드로 승부한다

곰이네 갈매기
곰이네 막창구이
곰이네 알곰장

현 운영업종 변경을 원하시는 분
저렴한 투자로 창업을 구상하시는 분
장사 잘되는 메뉴때문에 걱정하시는 분
-창업비용 거품을 제거하였습니다-

치즈불야세곰장
www.jinsubang.com

- ✓ 갈매기살 막창의 퓨전화로 차별화
- ✓ 숯불 직화구이로 기가막힌 맛의 비결
- ✓ 튀는 입소문에 어디서든 유명 맛집으로 등극
- ✓ 계절과 유행을 타지않고 꾸준히 찾는 메뉴
- ✓ 여성들이 더 많이 찾는 연기없는 구이전문점

곰이네 갈매기

- 1. 차별성이 경쟁력**
갈매기살, 막창, 대창 등 특수한 부위 취급으로 단골 고객 확보가 용이한 전문점
- 2. 뛰어난 맛의 비결**
13가지 천연 양념으로 숙성한 원료와 숯불 직화구이의 조화로 누구라도 즐길 수 있는 별미
- 3. 독특한 조리법**
독자적으로 개발한 특수 숯불화덕 장치를 사용 직화향 가득하게 구워내는 별난 구이비법

진서방곰이네의 모든 메뉴는 대표이사의 직접적인 참여와 조리개발팀에서 정성과 심혈을 다해 개발되고 있습니다

(주)제이앤비즈 상담문의 대) 02-333-6682