

20분만 앉아있어도 엉덩이가 ‘빠근’

직장인들이 자주 걸리는 ‘이상근증후군’
다리꼬기 피하고 꾸준한 스트레칭 중요

“20~30분만 앉아 있으면 엉덩이가 아파서 못 살겠어요.”
사무직으로 일하는 박모 씨(32)는 얼마 전부터 엉덩이와 허벅지 뒤쪽이 아프기 시작했다. 평소 업무 특성상 앉아 있는 시간이 길기에 대수롭지 않게 생각했다. 하지만 최근에는 증상이 심해져 30분 이상 앉아 있기 힘들 정도다. 딱딱한 바닥에 앉을 때면 극심한 통증에 저리기까지 해 최근 병원을 찾았다. 진단 결과 ‘이상근증후군’이었다.

●오래 앉았을 때 엉덩이가 빠근하다면?

이상근증후군은 이상근이 긴장으로 붓거나 뭉치는 것을 말한다. 엉덩이 근육의 하나인 이상근은 고관절의 중요한 고정근으로 일차적인

외회전을 담당한다. 엉덩이 통증과 다리 저림 등의 증상은 척추 질환으로 인해 나타날 수 있다. 그러나 척추 부근에 특이한 소견이 발견되지 않고 엉치 부근 통증이 지속된다면 이상근증후군일 가능성이 크다.

만약 장시간 앉아 있을 때 엉덩이가 빠근하고 허벅지가 저리면 이상근증후군을 의심해볼 수 있다. 이상근에 이상이 생기면 서 있거나 누워 있을 때는 증상이 잘 나타나지 않지만 앉아 있을 때 계단을 오를 때 통증이 심해지는 것이 특징이다.

이상근증후군에 걸리면 대부분 허벅지 저림 증상이 나타나게 된다. 만약 종아리와 발바닥 저림까지 나타난다면 좌골신경 주위에 염증이 발생했을 가능성이 높는데 끝난 변형으로 허리 통증이 생겨 허리디스크로 오인하는 환자도 많다.

●다리 꼬는 습관 피하고 꾸준한 스트레칭 큰 도움

일반적으로는 둔부 외상으로 발생하지만 최근에는 공부나 업무 등의 이유로 오래 앉아 있는 사람들에게 흔히 나타난다. 이 외에도 장시간 운전하거나 의자에 앉을 때 다리를 꼬는 습관이 있다면 발병 위험은 더욱 커지게 된다.

예방을 위해서는 자세 교정을 하는 것이 중요하다. 다리를 꼬는 습관 혹은 양반자세로 앉는 습관을 개선하고 장시간 앉아 있는 것은 피해야 한다. 또한 한쪽 다리를 다른 쪽 다리 가슴 부분까지 당긴 상태에서 약 30초간 유지하고 반대쪽 다리도 동일하게 시행하는 등의 스트레칭을 평소 꾸준히 하면 도움이 된다.

구로예스병원 차기웅 원장은 “증상만으로는 다른 질환과 구분하기가 힘들기 때문에 엉덩이 부근 통증이 장기간 지속되면 병원을 찾아 전문의 진단을 받는 것이 필요하다”며 “대부분 이상근증후군 환자는 비수술치료로 충분히 호전될 수 있다”고 말했다.

연재호 기자 sol@donga.com



10월31일 할로윈데이를 맞아 호텔·레저업계에서 할로윈 관련 상품을 잇달아 내놓고 있다. 에버랜드에선 ‘해피 할로윈 파티 퍼레이드’(왼쪽)와 ‘할로윈 매직쇼’ 등을 내놓았고 한화아쿠아플라넷 일산에서는 할로윈 복장을 한 아쿠아리스트들이 나서는 ‘해피 할로윈 파티’(오른쪽)를 실시할 계획이다.

할로윈데이 댄 뭐하고 놀까

호텔·테마파크 등 다양한 할로윈 이벤트

추수감사절과 함께 대표적인 미국 축제인 ‘할로윈’(10월31일)을 앞두고 호텔·레저업계가 분주하다. 할로윈은 몇 년 전부터 파티나 이벤트 테마로 활용됐으나, 최근 발렌타인데이처럼 호텔·레저업계가 새 파티·여가 상품 테마로 주목하면서 관련 상품이 쏟아지고 있다.

대표적인 것이 호텔 테마파티들. 서울 장충동 그랜드 하얏트 서울은 ‘제이제이 마호니스’에서 매년 할로윈 파티를 개최하고 있다. 올해로 28회를 맞아 30일과 31일 원송이 콘셉트의 할로윈 파티를 실시한다. 서울 광장동 W 서울은 30일과 31일 이틀간 국내외 유명 DJ들이 출연하는 ‘W 할로윈 파티 2015’를 개최한다. 서울 장충동 그랜드 엠베서더와 홀리데이인 인천 송도 역시 디제이 퍼포먼스 중심의 할로윈

파티를 연다. 서울 리즈캠프 서울 ‘해피 할로윈 옛 더 리즈 바’, 부산 웨스턴조선의 ‘오킵스 할로윈 나이트’, 서울 삼성동 인터컨티넨탈 서울 ‘할로윈 인 바바리안 윈터아워’ 등에서도 할로윈 이벤트가 열린다.

할로윈 축제가 아이들 중심인 것에 착안해 그랜드하얏트인천의 ‘할로윈 키즈 파티’, 쉐링턴 제주의 ‘팜킨 아트 페스티벌’처럼 어린이대상 상품도 등장했다. 셰라톤 그랜드 위커킬은 유령과 해골, 박쥐, 거미 등을 소재로 한 컵케이크와 케이크를 31일까지 전시, 판매하고 로비에서 어린이를 직원들이 인솔해 할로윈 이벤트 ‘트릭 오어 트릭’ 체험을 실시한다.

한화아쿠아플라넷 일산은 할로윈 복장을 한 아쿠아리스트들이 나서는 ‘해피 할로윈 파티’와

야간개장 아쿠아리움에서 공포체험을 하는 ‘할로윈 나이트’를 실시한다. 제이더가든에서도 숲 속 ‘마녀의 집’ 코스에 할로윈의 분위기의 포토존을 운영한다.

테마파크의 경우 롯데월드에서는 호러 이벤트 ‘민속박물관이 살아있다’와 심야파티 ‘할로윈 힙합 나이트 파티’가 열리고, 에버랜드에서는 ‘호러클럽 2015’, ‘할로윈 매직쇼’ 등을 즐길 수 있다. 이밖에 KRT여행사는 ‘할로윈 호러 나이트’가 열리는 유니버설 스튜디오 입장권이 포함된 싱가포르 자유여행과 홍콩 디즈니랜드의 ‘헌티드 할로윈’과 오션파크 ‘할로윈 페스트’를 즐길 수 있는 홍콩 세미패키지 상품을 내놓았다.

김재범 전문기자
oldfield@donga.com

얼굴 한 쪽만 떨림 증상? 반측성안면경련 의심

“얼굴이 일그러지는 증상은 구완와사 아닌가요?”

반측성안면경련 진단을 받은 환자들은 간혹 의아해하며 이런 질문을 던진다. 그러나 얼굴이 일그러지는 증상이 모두 구완와사는 아니다. 구완와사라 불리는 안면신경마비는 비교적 많이 알려져 있어 얼굴 일그러짐을 단순히 구완와사로 단정 짓기 쉽지만 실상은 다른 질환인 경우도 적지 않다.

반측성안면경련은 얼굴의 일그러짐이 증상이 되어 나타나는 질환이다. 초기증세는 한쪽 눈 주변 근육이 경련하듯 떨리는 것으로 시작된다. 그러나 이후 진행 정도에 따라서 눈뿐만 아니라 광대, 볼, 입 주변 등에서 떨림이 나타난다. 나중에는 얼굴이 일그러지는 경우까지 발생한다.

반측성안면경련의 특징은 얼굴의 한쪽에서만 증상이 나타난다. 따라서 만약 한쪽 눈 주변에서 떨림이 장기간에 걸쳐 간헐적으로 나타난다면, 반측성안면경련을 의심해 병원을 찾아 원인을 알아보는 것이 현명하다. 오래도록 방치된 후의 반측성안면경련 증상은 치료를 진행하더라도 어려움이 따르고 그 예후를 장담하지 못하게 된다.

반측성안면경련의 수술치료 방법으로는 미세혈관감압술이 사용된다. 미세혈관감압술은 반측성안면경련의 근본원인을 해결한다. 반측성안면경련의 근본원인은 뇌 중심부로 들어가는 12개의 뇌신경 가운데 얼굴근육(주로 눈과 입주변의 근육)을 지배하는 7번 뇌신경이 압박

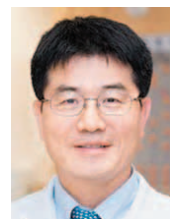
될 경우 안면신경에 변성이 초래되어 순간순간 비정상적인 전기가 발생된다. 이때 뇌신경이 지배하는 근육부위에 경련과 같은 이상증상이 발생하게 되는 것이다.

미세혈관감압술은 뇌신경의 압박을 직접적으로 해소하는 방향으로 치료가 진행된다. 하지만 수술치료라는 점에서 부담을 느끼는 환자들은 비교적 부담이 적은 약물치료나 보톡스 치료에 기대기 마련이다. 그러나 이는 잠시 떨림을 개선시킬 뿐이다. 약효가 떨어지면 재발되는 경우가 빈번하고 약효가 3~6개월 지속된다고 하더라도 반복투여 할 때마다 효과를 보이는 기간이 짧아지는 경향이 있다.

따라서 반측성안면경련을 치료하는 방법으로는 신경의 이상을 직접적으로 치료하는 신경외과적 수술이 적절한 방법이다. 하지만 이러한 치료에 앞서 항시 예방의 생활습관을 갖추고 있다면 근본적으로 질환의 발병 자체를 막는 것도 가능하다.

안면경련증의 예방방법으로는 적절한 영양소 공급이 필수적이고, 얼굴의 스트레칭과 마사지가 도움이 된다. 여기에 더해 얼굴 근육을 자극해 주는 것이 좋다. 안면경련증 예방 스트레칭 방법으로는 먼저 눈을 5~6초간 부드럽게 지압한 다음 광대뼈 주위를 등글게 30초~1분 정도 지압한다. 이를 10회 정도 아침과 저녁에 나누어 진행하면 효과적이다.

강남베드로병원 신경외과 윤강준 원장



아모레퍼시픽, 세계면세품박람회 4년 연속 참가

(주)아모레퍼시픽(대표이사 서경배)이 지난 18일부터 23일까지 프랑스 칸에서 열린 ‘2015 세계면세품박람회(TFWA World Exhibition & Conference)’에 참가했다. 이번 참가는 지난 2012년부터 4년 연속으로 이어진 것으로, 아모레퍼시픽은 박람회를 통해 설화수, 라네즈 브랜드의 여러 제품을 비롯해 전 세계 메이크업 시장 트렌드를 선도하고 있는 쿠션 제품을 글로벌 면세 시장에 선보였다.

세계면세품박람회는 세계면세협회(Tax Free World Association)에서 개최하는 세계 최대 규모의 면세 박람회로, 프랑스 칸과 싱가포르에서 매년 두 차례 열린다.

아모레퍼시픽 나정균 면세사업부장은 “아모레퍼시픽은 앞으로도 ‘제6의 대륙’으로 불리는



아모레퍼시픽은 18일부터 23일까지 열린 ‘2015 세계면세품박람회’에 참가해 설화수, 라네즈 등 주요 글로벌 펌프팅 브랜드를 선보였다. 사진제공 | 아모레퍼시픽

면세 사업 역량을 지속해서 강화하여, 글로벌 뷰티 시장의 혁신을 이끌어갈 수 있도록 노력하겠다.

연재호 기자

더샘, 남성 스킨케어 ‘एको 에너지’ 리뉴얼
글로벌 에코 더샘(사장 김중현)은 지친 남성 피부를 위한 수분 스킨케어 라인 ‘एको 에너지’를 리뉴얼 출시한다. 더샘의 ‘एको 에너지’라인은 허브의 고장인 프랑스의 허브 추출물이 지친 남성 피부에 수분 에너지를 충전하여 촉촉하고 생기 넘치는 피부로 바꾸어 주는 남성 전용

스킨케어 라인이다. 특히 모든 피부가 사용 가능한 ‘एको 에너지 마일드 라인’과 지성 피부용인 ‘एको 에너지 프레쉬 라인’으로 선보여 피부 타입에 따라 선택이 가능하며 각각 토너, 에멀전, 울인원 플루이드 등 3종과 마일드라인에는 클렌징 폼이 추가로 구성됐다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com

Hoolala가 간다!

Every Girl's Day~

매장에서 즐겨먹던
Hoolala 치킨의 맛 그대로

전화번호로
집에서도 느껴보세요

Every HOOLALA Day~

참숯에서 맛있게~
기름냄새에서 가볍게~

배달문의 | 1577-0004

가맹문의 | 1588-9205

홀랄라 본사만의 강력한 성공 경쟁력

- ☑ 색다른 24가지 맛과 지속적인 메뉴 개발
- ☑ 숯불 바베큐의 참맛을 내는 홀랄라만의 기술력
- ☑ 최고의 맛을 보장하는 과학적 조리 메뉴얼
- ☑ 창업연구 지원센터의 끊임없는 연구
- ☑ CVO 위생물류시스템으로 식재료의 신선도 유지

성공을 위한 홀랄라 치킨카페의 “핵심 창업 포인트”

- ☑ 20대를 끌어들이는 고급 카페형 인테리어로 분위기 업!
- ☑ 여성의 입맛까지 사로잡는 색다르고 깔끔한 메뉴구성!
- ☑ 점심메뉴 추가로 낮에도 쉬지 않고 돌아가는 테이بل!
- ☑ 고급 맥주와 카페음료 메뉴구성으로 매출은 덤!

착한창업 Care & Cure

창업 마스터가 달려갑니다!

성공창업을 위해서라면 전국 방방곡곡 언제나 상권과 권리금 분석, 시장조사, 창업비용 조달까지 창업에 필요한 모든 일을 함께 합니다.

가맹문의 | 1588-9205

가맹문의 1588-9205

무담보 저금리 최고 7천만원까지 지원