

■ 건강

‘컴퓨터 관절증후군’ 예방하려면

컴퓨터 관절증후군이란 컴퓨터를 많이 사용해서 생기는 병으로 일종의 ‘문명병’이라고 할 수 있으며 일반인들에게는 ‘컴퓨터병(VDT증후군)’으로도 많이 알려져 있다. 이 병은 ‘인터넷 중독증’과 같은 정신적인 병이 아니라, 컴퓨터 때문에 몸을 무리해서 생기는 ‘신체의 병’이다.

VDT증후군은 Visual display terminal의 약자로서 주로 컴퓨터 화면 앞에서 직업적으로 키보드를 치는 사람에게 발생하는 일련의 증상군으로 건갑부주위의 근육결계피로, 눈의 피로, 피부장애, 전자기파 의한 장애 등을 포함하고 있으며, 아울러 자율신경 기능도 저하되어 두통, 초조감, 긴장, 피로, 무기력증 등의 증상도 올 수 있다. 통계에 의하면, 장기적으로 컴퓨터를 사용하는 사람들의 약 20% 정도에서 이런 증상을 경험한다.

VDT증후군 가운데 대표적인 것이 바로 근막통증후군이다. 근막통증후군은 가장 많은 컴퓨터 병으로 어깨와 목근육들이 굳어지고, 통증을 유발하는 근막통증후군이다.

■ 발생 원인

컴퓨터 자판을 치기 위해서는 어깨 근육이 어느 정도는 항상 긴장하고 있어야 하는데, 컴퓨터 자판의 높이가 높으면 어깨를 들고 있어야 하므로, 어깨근육의 긴장도가 더 심해지기 때문이다. 지속적인 근육의 수축은 근육의 에너지 대사 상태를 부분적으로 고갈시키거나 탈진시켜 근육이 작은 힘에 쉽게 손상되고, 또 이 손상은 또 다른 통증을 유발하여, 근육을 더욱 수축시켜 이러한 악순환이 반복되는 것이다. 이러한 악순환에 의하여 생긴 것이 근막통증후군의 유발통점이다.

■ 증상

처음에는 목이나 어깨가 빠근하게 느껴지고 일할 때만 아프다가, 나중에는 쿡쿡 찌시고 통증이 심해지며, 가만히 있어도 아프게 된다. 심한 경우는

잠을 못 잘 정도의 날카로운 통증이 온다. 통증의 특징은 통증이 원래 부위뿐 아니라 다른 곳으로도 뻗진다는 것이다. 가장 뚜렷한 특징은 통증 있는 곳을 손가락으로 쿡쿡 눌러보면 깜짝 놀랄 정도로 압통점이 심한 부위가 있다는 것이다. 이 부위를 눌렀을 때 일정한 방향으로만 방사통이 생기는 특징이 있다. 이 압통점에는 근육이 딱딱해져 있으며, 끈 같이 만져 지기도 한다. 이런 것들이 모두 근육이 지속적으로 긴장하여 근육이 손상되어 생기는 덩어리 같은 것이다. 일단 생기면 없어지기가 어렵기 때문에 증상이 잘 좋아지지 않는 것이다.

■ 예방법

좋은 자세가 가장 중요하다. 컴퓨터 화면을 15° 정도 내려다보는 것이 이상적이다. 컴퓨터 화면과의 적당한 거리는 30~70 cm 사이가 좋다. 목을 앞으로 내미는 자세가 특히 좋지 않는데, 그 이유는 컴퓨터 화면과의 적당한 거리 유지는 경추의 만곡을(전만) 정상으로 유지할 수 있기 때문이며, 목을 앞으로 내 밀게 되면 목 근육이 상당히 긴장하게 되고 이것이 바로 근막통증후군의 원인이 된다.

자판의 높이는 팔의 전완부가 지면과 수평이 되도록 높이를 내리는 것이 좋다. 피아노 칠 때의 손 모양 같이 손목과 손바닥이 수평을 이루어야 한다. 의자의 팔걸이를 사용하여 팔을 이완시킬 수 있으면 더욱 좋다. 의자의 높이는 발바닥 전체가 자연스럽게 땅바닥에 닿는 정도가 좋다. 이때 무릎은 90~100° 정도 굽곡 되는 높이가 적당하다.

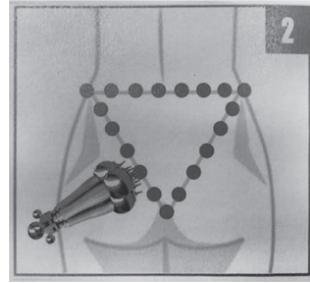
마우스는 동일한 장소에서만 사용하지 말고 위치를 자주 바꿔준다. 또 컴퓨터 키를 누를 때 동일한 손으로 2개의 키를 동시에 누르지 않는다.

목, 어깨근육의 신전운동이 중요하다. 즉 가끔씩 어깨근육을 스트레칭시켜주는 것이다. 한 시간에 10분씩 손목을 휴식하고, 손 마사지를 자주 해야한다.

■ 건강 칼럼 - 뼈를 살리니 건강이 보인다

나이가 들면서 잠 못 이루면 얼굴 검어져 골반~흉추~경추 뼈를 살리면 광채 되찾아

#1. 다운타운에 거주하는 60대 한 모 씨는 요즘 시간 가는 줄 모른다. 만나는 사람마다 “얼굴이 몰라보게 달라졌어요. 빛이 나네요!” 라는 말을 자주 듣다 보니 외모에 자신감이 생기고 삶의 재미가 살아난 것이다. 처음 본 연구소에 들렀을 때 얼굴에 검은 그림자가 드리워져 있고 10여 년간 잠을 제대로 못 이루어 늘 머리가 무겁고 어깨가 천근만근이었다. 이후 미라클터치로 골반부터 머리까지 뼈에 있는 독기와 음기, 냉기를 제거하였더니 3일 만에 잠을 다시 이루고 한 달 만에 어깨가 결리는 것이 사라지고 뱃살도 빠지며 전체적으로 몸이 살아나는 모습에 본인도 놀라는 모습이였다.



▲ 얼굴이 검은 분들은 골반 내 대변 독을 일부로부터 시작해 삼각형 모양을 따라 집중적으로 없애준다

흔히 병원에 입원했다가 변독이 두뇌를 쳐서 사망하는 분들이 생기듯이 대변 독은 그만큼 우리가 경시해서도 안 되고 건강한 분들도 평소 미리 독을 없애는 작업을 해서 자신의 몸을 지켜나가는 지혜가 필요하다.

■ 대변 독 없애주고 목뒤 눌러 줘야

그러면 어떻게 하면 얼굴에 화색이 돌까?

본 연구소에서 시판중인 미라클터치는 공기 중에 떠도는 전기이온을 피뢰침의 원리로 모아서 뼈에 전달되도록 고안된 자가치유 건강기구로 해당 뼈를 눌러주면 빠르게 호전될 수가 있다. 상기의 분처럼 먼저 골반 내 대변 독을 없애 주어야 한다. 항문 내 삽입하는 기구(남성용 노고단, 여성용 도화봉)를 사용하면 2주 정도면 항문 내 독이 눈 녹듯이 사라진다. 치질이나 치루로 고생하는 사람들이 곧바로 효과를 보는 것도 바로 이 때문이다. 뼈가 살아나면서 자연스레 항문을 조이는 괄약근 주위의 독소를 없애 통증이 동시에 사라지게 된다. 이후 꼬리뼈를 따라 등관의 갈비뼈를 전부 터치해주고 흉추 12번에서 1번으로 올라가며 양 옆 방광영역을 집중적으로 눌러줘야 한다. 이 과정을 거친 후에는 목뒤와 어깨가 만나는 부분을 동시에 눌러주고 반드시 두개골 전체를 빗처럼 빗어주고 눌러주어 울퉁불퉁한 뼈 상태를 매끄럽게 만들어 주면 된다.

이 모든 과정을 거치다 보면 매일 매일 자신의 얼굴 빛이 광채가 나면서 달라지고 턱으로 뱃살 또한 저절로 없어지는 것을 목격하게 된다.

www.koreadaily.com으로 가서 맨 위 J블로그를 찾아 검색란에 미라클터치를 치면 갑상선 이외에 허리, 어깨, 목, 무릎 통증, 불면증, 우울증, 심장질환, 간질환, 대상포진, 이명, 비문증 등 다양한 체험 사례 및 칼럼을 볼 수 있다.

◆ 미라클터치 뼈과학연구소

▶ 풀러턴: (213) 255-1410
653 W. Commonwealth Ave.
Fullerton, CA 92832

▶ 엘에이: (213) 675-6877
3544 W. Olympic Blvd. #212
LA, CA 90019

통증 전문
치료 병원

오렌지백 한방척추병원

“25년의 임상경험과 한방/척추의 정확한 진단”으로, 통증의 원인을 파악하고 진료해 드립니다. 침, 부항, 한약/보약, 척추교정, 엑스레이, 각종물리치료를 모두 한곳에서 치료 받으실 수 있습니다.

메디케어	오바마케어	직장상해	직장보험	교통사고
메디케어 Part B Care 1st AARP Kaiser Easy Choice Central Health United Health Care SCAN 서울메디칼그룹 Humana Brand New Day	Blue Cross Blue Shield Health Net PPO/HMO	Align State Comp Medrisk	Aetna Kaiser Cigna Blue Cross Blue Shield UnitedHealth Health Net PPO/HMO	All State Met Life Safe Co State Farm Farmers Mercury All State AAA

* 그 외 보험도 전화로 확인해 드립니다. (유학생 보험, 여행자 보험도 취급합니다.)

교통사고 전문 병원 - 사고 보험 처리 도와드립니다.

두통, 어깨, 목, 허리, 무릎, 발목, 저림, 오십견, 안면마비, 우울증, 수면장애, 감기, 갱년기 증상 등

오렌지백 한방척추병원

예약/상담 714.530.7001
9681 Garden Grove Bl., Suite 101
Garden Grove, CA 92844(모란각 식당 옆)



Dr. 백사론
한의원, 척추신경의사
SCU 척추의대 졸업 (1992)
South Baylo 한의대 졸업 (2012)