

# 우리 아이 '거북목 증후군' 방치했다간 경추 디스크로 발전할 수도

## 어바인 <윤원일척추신경과>, 개인별 맞춤 교정

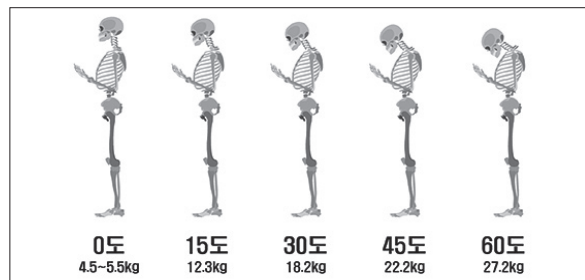
스마트폰과 컴퓨터가 없는 생활은 상상이 안 될 정도로 우리 생활 속에 깊이 들어와 있다. 하지만 잘 알려지지 않듯 스마트폰과 컴퓨터가 부르는 질병은 목 어깨 통증부터 안구건조증, 긴장성 두통 등으로 다양한데, 이중 앞으로 목을 쭉 빼는 특유의 자세와 연관이 있는 것은 거북목이다.

대부분 척추질환은 노화로 인한 퇴행성 질환으로 생각될 수 있으나, 최근 척추질환의 발생 연령대는 점점 낮아지고 있는 추세이다. 과거에는 성인 환자들에게서 주로 발견됐지만, 최근에는 중학생뿐만 아니라 초등학교까지 경추뼈가 일자 모양, 심할 경우 반대로 꺾인 역C자 모양으로 변형된 모습을 보이고 있다. 이를 거북목과 같은 모습이라 하여 '거북목증후군'이라 한다.

이러한 거북목증후군은 경추 디스크를 발병하게 하는 이유가 될 수 있다. 다시 말해서 경추 디스크는 주된 요인은 매일 반복되는 나쁜 자세라 할 수 있다. 정상적인 경추의 구조는 신체 왼쪽 측면에서 봤을 때 목이 C자형이어야 하는데, 고개를 숙여 장시간 작업하게 되면 경추가 일자 모양으로 돼 근육에 과도한 긴장을 주고 경추 디스크 내 압력을 상승시키게 된다. 그러면 그 압력에 디스크가 서서히 과열되어 뒤로 나오게 되고 결국 신경을 건드리는 상태까지 될 수 있다.

이는 하루의 대부분을 앉아 있어야 하는 학생들의 일과나 직장인의 장시간 컴퓨터 및 스마트폰 사용과 밀접한 연관이 있다. 고개를 숙이고 책을 보거나 스마트폰을

보는 자세는 척추 중에서도 경추, 즉 목에 큰 부담이 생긴다. 인간의 머리 무게는 약 13~14lb 정도이다. 보통 체중의 약 7~8%를 차지하는데 평소에는 머리가 무겁다는 것을 잘 느끼지 못한다. 왜냐하면 정상적인 경추라면 C자 구조로 되어 있어 스프링과 같은 완충 작용을 해 머리의 무게를 잘 분산하여 지탱하고 있기 때문이다. 하지만 고개를 숙이면 문제는 달라진다. 고개를 숙일수록 목에 가해지는 하중은 엄청나게 증가한다. 60도를 숙일 경우 머리 무게는 60lb 정도나 된다. 하루의 대부분을 고개를 숙이고 있는 10대의 목에 무리가 생기지 않으려야 않을 수 없다.



특히 아이들의 자세를 잘 관찰하는 것이 중요하다. 우리 아이가 평소에 어깨가 잘 뭉치고 두통을 자주 호소한다면 더욱 더 빨리 병원을 찾는 것이 중요하다. 단순히 어깨가 자주 뭉치는 거겠지 하고 생각하다가 만성적 통증이나 경추 디스크로 발전할 수 있다.

증상이 심할 경우에는 근육이완제나 진통제 등의 상비약을 복용하는 것도 도움은 되지만, 통증을 줄인 상태에서는 근본적으로 자세를 바르게 교정하려는 노력

이 필요하다. 아직 성장기인 청소년의 경우, 잘못된 자세를 방지하면 성장하는 동안 쉽게 신체의 변형이 올 수 있기 때문에 주의가 필요하다. 또 10대는 신체가 점점 발달하고 성장이 끊임없이 이뤄지는 시기이다. 그러나 책상과 의자는 오랫동안 같은 것을 쓰는 경우가 많다. 몸에 맞지 않는 사이즈의 책걸상을 사용할 경우 자세가 나빠지고 척추구조의 변형을 불러올 수 있기 때문에 이 또한 각별한 주의가 필요하다.

평소 목, 어깨에 잦은 통증이 있거나 뻣근함이 있다면 거북목 체크 및 치료를 받아보는 것이 좋다.

<윤원일 척추신경과>에서는 틀어진 목 뼈와 주변 근육의 상태를 감안하여 개인별로 맞춤 교정을 실시, 정상적인 목 뼈의 곡선을 찾도록 도와준다. 목뼈뿐만 아니라 목뼈가 일자로 퍼지게끔 한 척추 전체 역시 함께 살펴 치료 및 예방, 재발 방지가 이루어진다.

만약 스마트폰을 자주 들여다보는 경우라면 평소 자세부터 체크하는 것이 중요하다. 스마트폰을 보기 위해 자신도 모르게 고개를 앞으로 내밀고 어깨를 구부정하게 하는 자세를 되도록 삼가해야 한다. 또 사용 시간이 20~30분 정도 되었을 때는 목을 빙글리 돌려가거나 뒤로 젖히는 등 스트레칭을 하는 것도 거북목 예방에 도움이 된다.

▶ 문의: (949) 769-3623  
▶ 주소: 3500 Barranca Parkway, Suite 325  
Irvine, CA 92606

# “스마트폰 하나면 심심할 틈이 없다!”

## 평생공부공동체 '재미지게'의 흥미진진 강좌들

스마트폰 하나면 지루할 틈이 없다. 재미도 재미이지만 기능 몇 개만 알아도 일상생활이 더 풍요로워진다. 그럼에도 아직 스마트폰을 전화 걸기와 받기 정도의 용도로만 사용하는 사람들이 있다. 이런 사람들을 위해 평생공부공동체 재미지게(공동대표 김상의, 박영규)가 '아이폰과 친구되기' 강좌를 개설했다.

8월 첫주부터 4주간 매주 월요일 오전

10시에 열리는 이 강좌는 카톡 등의 메신저 사용법을 비롯해 이메일 사용법, 구글맵을 이용한 길찾기, 핫 스팟 사용법 등 일상생활에 유용한 아이폰의 기능에 대해 설명하고 실습하도록 지도한다. 오랫동안 IT 업계에 몸담은 유봉주 씨가 강사로 나선다.

또 정신분석 전문가 장철호 박사는 8월 한달 동안 '대상관계이론'에 대해 강

의한다. 이 강좌는 건전한 인간관계 형성을 위해 개설됐으며 매주 금요일 오전 10시에 열린다.

이외에도 '역사실화 오페라 교실' (강사 이청)은 매주 월요일 오후 1시 30분, '한국인의 샤머니즘과 민족종교' (강사 이원익)는 2, 4주 금요일 오후 1시, '붓글씨 교실' (강사 황태선 화백)은 매주 수요일 오후 1시에 계속되며, 영화, 소설, 시사 등에 대한 회원들의 자유토

론회는 1, 3, 5주 금요일 오후 12시 30분에 열린다.

강좌의 수강료는 1회당 10달러(붓글씨 교실 제외)이며 간단한 다과가 제공된다

▶ 문의: (714) 757-9771  
(714) 329-4698  
▶ 주소: 9562 Garden Grove Blvd. #Q  
Garden Grove, CA 92844

# 치아이식 전문 김건중 종합치과

www.timkimdental.com

## 여름방학 특별할인 8월 31일까지

1 교정 치료 시작시 \$700할인 및 Panx, Ceph, X-ray 포함

2 임플란트 Free Consultation Panx, 3D CT 포함 (비보험자에 한함)

3 사랑니 발치 할인 비보험 환자시 Panx, 3D CT 포함 (난발치 케이스도 국소마취로 가능)

김건중 종합치과 Keon Jung Kim Dental Corp. KJKD

교정치과 전문 Jin Kim, DDS, MS Columbia 명문대 졸업 미국 board certified orthodontist (미국 교정치과 보드 전문의) 일반·미용치과 전문 Jeon Hara, DDS, MS, Ph.D Jeong Eun Kim, DDS Soyoun Jenny Min, DDS

진료 과목 치아이식 | 구강외과 | 틀니/보철치과 | 미용성형치과 | 신경 및 잇몸치료 | 레이저 치료 | 일반치과 | 소아치과 | 악관절치과 | 교정치과

KEON-JUNG 'TIMOTHY' KIM 구강외과/치아이식 수술전문 ORAL SURGERY DDS, MSD, PH.D  
- 대한 구강악안면 외과 board certified specialist  
- 인천 중앙 김병원 치과 구강외과 주임과장 역임  
- 대한 구강악안면 성형재건외과학회 지도의 역임  
- LSU 치대 구강악안면외과 Postgraduate Fellow 역임  
- LSU 치대 구강악안면외과 조교수 역임  
- New Orleans Charity Hospital 구강외과 치아이식과 임상과정  
- 미 치아이식학회 (AAD, AO) 회원  
- ADA, CDA, OCS, KADA 회원

■ 터스틴 949.679.6000 ■ 샌디에고 760.479.9876