

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

## 어바인 <윤원일척추신경과>, 개인별 맞춤 교정

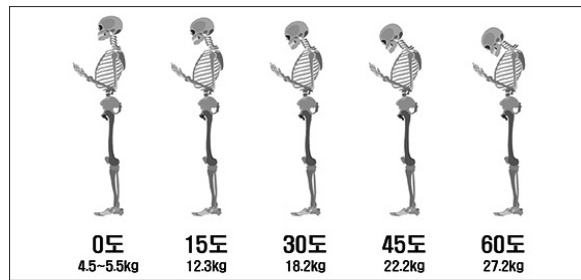
스마트폰과 컴퓨터가 없는 생활은 상상이 안 될 정도로 우리 생활 속에 깊이 들어와 있다. 하지만 잘 알려진 것처럼 스마트폰과 컴퓨터가 부르는 질병은 목 어깨 통증부터 안구건조증, 긴장성 두통 등으로 다양한데, 이중 앞으로 목을 쪽 빼는 특유의 자세와 연관이 있는 것은 거북목이다.

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 빙그르르 돌리거나 뒤로 젖히는 등 스트레칭을 하는 것도 거북목 예방에 도움이 된다.

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

# 시니어센터 설날 큰 잔치 ... 23일 오전 10시 30분

## 한·중·일 전통 공연단 공연도 열려

한인타운 시니어 & 커뮤니티센터(이사장 정문섭, 965 S. Normandie Ave. #200, L.A, CA 90009)는 23일 오전 10시 30분 이 센터 2층 강당에서 어르신들을 위한 설날 큰 잔치를 연다.

올해는 설날 큰 잔치에서는 한국의 부채춤 공연을 비롯해 LA차이나타운과 리틀도쿄에서 활동하는 중국과 일본 전통 공연예술 팀을 초청해 한국의 부채춤과

함께 어우러진 대규모 공연도 펼쳐질 예정이다.

정문섭 이사장은 "올해 설에는 처음으로 중국과 일본 전 문화 단체를 초청해 아시아 주요 3개국의 문화 향연을 펼치게 됐다." 며 "이번 설 잔치에서는 비슷한 것처럼 보이지만 다른 문화가 함께 어울어지는 한마당이 될 것이다." 라며 많은 한인 시니어들의 참석을 당부했다. 참석자

들에게는 점심 식사가 무료로 제공된다.

한편 시니어 & 커뮤니티센터는 커뮤니티의 신장과 단합을 위해 젊은층과 타인종에게도 문호를 개방하고 그 일환으로 k-pop 강좌를 신설했다. 지난 11일 UCLA 댄스그룹 KBM 댄스팀 지도 아래 처음 열린 이 강좌에는 5세 아이부터 40대 중반까지 참여해 강좌의 인기를 실감케 했다.

시니어 & 커뮤니티센터는 청소년들의 이용을 높이기 위해 "STEM 프로그램" 등도 개설했다.

시니어 & 커뮤니티센터 측은 이 센터가 연령과 인종의 제약을 받지 않는 커뮤니티센터로 거듭나기 위해 다양한 프로그램을 발굴해 개설할 예정이다.

- ▶ 문의: (213) 387-7733

# 밝은 미소, 건강한 치아

Implant <del>\$1700</del> → \$999	Implant Free Consultation	Exam X-ray Cleaning \$35
Crown <del>\$500</del> → \$400	잇몸치료 <del>\$600</del> → \$400	틀니 <del>\$1200</del> → \$850



Dr. Seong Hoon Cho  
DDS

각종 보험  
메디케어(PPO) 환영

**KMC Dental Group**

**Irvine**  
Tel: (949)253-8300  
2700 Alton Parkway #225  
Irvine, CA 92606

**L.A.**  
Tel: (323)660-2005  
3755 W. Beverly Blvd. #200  
Los Angeles, CA 90004

**Hacienda Heights**  
Tel: (626)333-3000  
16388 Colima Rd. #201  
Hacienda Heights, CA 91745