

# 자녀의 목·어깨·허리 통증, 방치하면 디스크 등으로 악화된다

어바인 <윤원일 척추신경과>... 장시간 컴퓨터 사용 등으로 척추 변형 사례 많아

중학교 2학년인 K군은 지금 거의 일 년째 집에서 아이패드로 온라인 수업을 하고 수업이 끝난 후에는 컴퓨터 앞에 앉아서 저녁까지 게임을 한다. 저녁을 먹은 후에는 전화기로 게임을 하든지 넷플릭스에서 일본 만화영화를 본다. 예전엔 방과 후 매일 하던 수구 연습도 하지 못하고 있다. 하루 종일 계속 앉아 있어야 하고 눕거나 옆드려서 전화기를 봐서 그런지 어깨와 목이 결리고 빠르하다고 한다. 스트레칭을 조금 하기도 하고 엄마가 어깨 마사지를 해 보지만 그때뿐이고 계속 불편함이 남아 있다.

어바인 <윤원일 척추신경과>에는 요즘 병원에 중고등학교 학생들과 대학생들 그리고 재택근무를 하는 환자분들이 많이 내원한다. 그 이유는 간단하다. 위의 사례처럼 오래 앉아서 생활하고 헬스장에 가서 운동을 하거나 방과 후 스포츠를 예전처럼 할 수 없어 잘못된 자세로 고생하고 있기 때문이다. 하루 종일 컴퓨터 앞에서 앉아 일을 하거나 게임을 한다면 그 사람의 자세는 좋을 수가 없다. 목이 앞으로 나오게 되고 어깨도 긴장되어 올라가게 된다. 오래 앉아 있어야 하기 때문에 허리에 무리가 많이 가기도 한다.



▲ 레이저 치료 중인 윤원일 원장. 사진=윤원일 척추신경과

그로 인해 통증이나 불편함을 느끼는 것입니다.”라며 “많은 분들이 남들보다 이 정도의 어깨 뭉침이나 아침에 허리가 빠근한 건 있지않나? 하시지만, 그러한 증상은 절대 정상이 아닙니다. 그러한 증상들이 누적되어 목과 허리에 디스크증상을 만들게 되는 것이고, 더 심한 문제의 원인이 됩니다.” 라고 말했다.

윤 원장은 또 “요즘 학생들의 자세를 검사하거나, X-ray를 보게 되면 정말 놀랍습니다.”라며 “그 변형의 정도가 너무 심해서 마치 사오십대의 척추를 보는 것 같은 경우가 많습니다. ‘The earlier, the better’ 라는 말이 있듯이 하루 종일 앉아 있을 수 밖에 없다면 척추 관리에 관한 상담은 가능한 빨리 하는 것이 좋습니다.” 라고 조언했다.

◆ 문의 및 상담 예약: (949) 769-3623  
www.YOON-CHIRO.com  
▶ 주소: 3500 Barranca Parkway Suite 325, Irvine, CA 92606



잘못된 자세로 장시간 컴퓨터나 전화기를 사용하게 되면 심한 경우 척추의 변형이 일어나기도 한다. 그래픽=shutterstock

하지만, 이런 자세가 오래 지속되면 근육뿐만 아니라 척추에 무리를 주고 좀 더 심해지면 척추에 변형이 일어나기도 한다. 흔히 말하는 거북목이나 일자목이 태어날 때부터 형성된 것은 아니다. 어깨가 앞으로 말리거나 허리가 뒤로 많이 말려 있는 것, 골반이 틀어져 있는 것도 역시 후천적인 이유 때문에 형성된 것이다.

척추신경병원에서는 이러한 척추의 변형을 교정하고 자세를 바로 잡아주는 치료를 한다. 근육의 기능을 향상시키고 척추 관절의 움직임을 높여 준다. 척추가 틀어지면 목이나 허리를 움직일 때 근육이나 인대가 더 많은 노력을 해서 움직임을 만들어야 한다. 그러면 그 스트레스가 누적되어 더 많은 근육통으로 나타난다. 윤원일 원장은 “병원에서 보는 많은 환자분들은 목이나 허리 디스크 때문에 심하게 신경 문제가 생기신 분들이 아닙니다. 대부분 근육통이나 척추 관절의 움직임이 소위 말해 굳어버렸기 때문에



www.yoon-chiro.com  
**윤원일 어바인 척추신경**  
YOON FAMILY CHIROPRACTIC

## 전문 진료 및 치료 분야

- 카이로 프랙틱 교정
- 물리치료 및 마사지
- 통증 치료
- 레이저 치료
- 운동요법 및 스트레칭
- 두통 및 뒷목 당김
- 목, 허리, 등 통증
- 척추 측만증
- 어깨, 팔, 다리 통증
- 만성피로
- 학생 및 직장인 자세 교정
- 아이들 자세 및 걸음걸이 교정
- 교통사고 후유증
- 산전후 통증
- 인바디



레이저치료

운동요법

**봄방학 스페셜**  
Spring Break Special  
성장기 청소년  
자세 스크리닝



척추신경과 전문의 윤원일  
Dr. Wonil Yoon D.C.

- 각종 보험(PP0)
- 자동차 보험
- 여행자 보험
- 무보험자용
- 학생보험
- Cash Plan

**949-769-3623**  
3500 Barranca Parkway Suite 325  
Irvine, CA 92606

- B.A., Psychology and Social Behavior (Specialized in Clinical Psychology) - University of Irvine
- Southern California University of Health Science
- Board of International Chiropractic Association
- Board of California Chiropractic Association
- CH 18 건강정보 다수출연, 우리신문 컬럼 다수개재