

'뚝뚝' 관절 꺾기, 신경·혈관 손상 초래 위험

손가락을 젓혀 뚝뚝 소리를 내 본 적 있을 것이다. 뚝뚝 했던 부분이 '딱' 하고 풀리면서 시원하다는 느낌이 들어 습관적으로 하는 사람들도 많다. 보고된 바에 따르면 25~45%의 사람들이 습관적으로 손가락을 꺾는다. 관절을 꺾으면 개운하긴 하지만 습관이 심해질 경우 관절 건강에 좋지 않을 수 있다.

건강정보 매체 에브리데이 헬스(Everyday health)는 뉴욕의 Nance MD 설립자이자 정형외과 의사 낸스 박사의 도움말을 통해 관절꺾는 습관의 위험성에 대해 전했다. 관절 안에는 작은 공기주머니가 들어 있다. 손마디를 꺾을 때 나는 소리는 관절 안에서 기포가 나오는 소리로서 정상적인 현상이다. 낸스 박사는 "관절을 꺾을 경우 관절에 일시적으로 쌓이는 압력이 완화되는 효과가 있다."며 "하지만 그 효과가 지속되지 않으며 한번 꺾기 시작하면 습관처럼 이를 계속할 수 있기 때문에 주의해야 한다."고 말했다.



■ 관절 꺾기 습관 고치려면?

스트레스나 불안감 해소를 위해 관절을 꺾는 것이라면, 이를 해결하기 위한 다른 방법도 있다. 예를 들어, 만약 일과 중 스트레스가 쌓이고 있다면, 책상에 앉아 손가락을 꺾는 것보다 일어나서 2-3분 정도 사무실 주변을 걷거나 5분 정도 휴식을 위해 밖으로 나가는 것이 도움이 될 것이다.

만성요통이나 팻팻함 때문에 불편하다면 관절 꺾기보다는 신체활동, 특히 스트레칭과 요가 등을 추천한다. 미국 질병예방건강증진국(OPHP)에 따르면 이런 운동이 요통 감소 및 예방은 물론 좋은 자세와 건강한 체중을 유지하는데 도움이 된다.

일부러 꺾지 않았는데도 관절에서 소리가 날 경우 '뼈마찰음(크레피투스, Crepitus)' 일 수 있다. 일상적으로 관절을 꺾을 때 나오는 소리와는 다르다. 말그대로 관절염에 걸린 뼈들이 서로 마찰하며 발생하는, '뼈 가는 듯한' 소리이다. 일상에서 이런 소리가 들린다면, 관절염이 있다는 징후일 수 있으므로 전문가에게 도움을 요청하는 것이 좋다.

사진=shutterstock

관절을 꺾는다고 해서 관절염이 생기는 것은 아니다. 하지만 관절을 잘못된 방식으로 꺾는 경우, 관절 주위의 힘줄, 인대, 또는 연골에 압력을



가할 수 있다. 관절을 잘못된 방향으로 밀거나 당긴다면 구조에 손상이 갈 수 있다. 심할 경우 관절의 긴장과 탈구를 유발할 수도 있다.

특히 목과 허리 주변에는 척추와 신경과 같은 민감한 신체 부위가 있기 때문에 각별히 주의해야 한다. 무리하게 꺾을 경우 신경과 혈관을 다치게 하거나, 근육에 무리를 줄 수 있다.

HUNNY BROWS

Vivian OC/LA Microblading 반영구
후센스있게! 옛지있게 10년 젊어지세요!*

3D눈썹/속눈썹

두피문신

입술문신

아이라인

Certified/Licensed PMU

909.837.5674

7041 Western Ave. #C, Buena Park, CA 90621

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing
IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit
Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
 영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
 8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

웰컴치과그룹

BBB

Best Price Best Quality Best Service

만을 고집하는 웰컴치과

가격이면 가격! 품질이면 품질!

실력이면 실력! 모두 자신있습니다.

믿고 맡길 수 있는 웰컴치과는 친절합니다.

명문대 출신 실력있는 의사 선생님들이 친절히 치료해 드립니다.

Best

시니어들을 위한 다양한 보험을 받고 있습니다

PPO 및 각종보험 환영

- 메디칼
- 앤섬블루크로스
- 휴메나 골드플러스
- 유나이드 헬스케어 (AARP Medicare Advantage)
- 클레버케어
- PPO Insurance

애나하임

한인타운

714.552.5373

213.381.2827

1201 N. Euclid St.
Anaheim, CA 92801

2500 W. 8th St. #106
LA, CA 90057