팔 저리고 손가락이 아린 게 목 때문?

잘못된 자세로 장시간 스마트폰이나 컴퓨터를 사용하는 일이 많아지며 목에 통증을 호소하는 사람이 늘고 있다. '코메디닷컴' 이 미국 건강뉴스 매체 '헬스데이' 를 인용해 목 통증의 원인과 증상, 완화 팁을 소개했다.

■ 머리 무게 지지하는 목

경추통(cervicalgia)이라고도 불리는 목 통증은 머리 아래 척추 부위와 그 주변에 생기는 불편감을 말한다. 꽤 흔하게 나타나는 증상이지만, 치료하지 않고 방치할 경우 일상적인 활동을 방해하고 전반적인 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다.

목 통증은 하룻밤 사이에 시작되는 경우는 거의 없으며, 보통 시간이 지남에 따라 심해진다. 또한 목의 통증은 관절염이나 퇴행성디스크질환으로 인해 유발될 수 있으며 나쁜 자세, 근력 저하, 스트레스, 심지어 수면 부족에 의해 악화될 수 있다.

다행인 점은 대부분의 목 통증 원인이 심각하지 않으며 보존적 치료를 통해 효과적으로 관리할 수 있다는 것이다.

■ 팔이 저리고 손가락 아리면

효과적인 진단과 치료를 위해서는 목 통증과 관련한 증상을 인지하고 이해하는 것이 필수다. 미국신경외과학회는 목 통증에 더해 더해 추간판탈출이나 골극으로 인해 신경근(nerve root)이나 척수에 압박이 가해질 경우 ● 팔에 통증 ● 팔이나 팔목에 저림이나 쇠약 ● 손가락이나 손에 아린감 ● 균형잡기나 걷기 어려움 ● 팔이나 다리에 쇠약감과 같은 증상이 나타날 수 있다고 말한다.

만약 통증이 장기간 지속된다면 전문의와의 상담을 통해 의학적 치료나 가정에서 할 수 있는 요법에 대한 지침을 받는 것이 좋다.

■ 올바른 자세와 습관이 관건

다음은 미국 하버드헬스(health.harvard.edu)가 목 통증 완화를 위해 권하는 지침이다.

▶ 장시간 한 가지 자세로 있지 않는다

너무 오랫동안 한 자세로 있지 않는다. 자주 움직이고 자세를 바꾸는 게 목에 가해지는 부담을 줄이는 데 도움이 된다.

▶ 작업공간을 인체공학적으로 최적화한다

컴퓨터 모니터는 눈 높이에 맞추고, 전화통화 시에는 이어폰이나 스피커를 사용한다. 태블릿을 사용할 때는 무릎 위에 두지 말고 45도 각도로 세워서 사용한다.

▶ 높은 베개를 사용하지 않는다

너무 높은 베개를 벨 경우 목이 움직이는 범위가 제한된다. 올바른 척추 정렬에 도움이 되는 적당한 베개를 사용하도록 한다.

▶ 양질의 수면을 최우선으로 한다

수면 장애는 근골격계 통증을 비롯해 다양한 질환 위험 증가와 관련이 있다. 건강한 수면 습관은 목 통증 관리를 포함해 전반적인 건강에 도움이 된다.

사진=shutterstock