

팔 저리고 손가락이 아린 게 목 때문?

잘못된 자세로 장시간 스마트폰이나 컴퓨터를 사용하는 일이 많아지며 목에 통증을 호소하는 사람이 늘고 있다. '코메디닷컴'이 미국 건강뉴스매체 '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, 근육 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 필요하다. 미국신경외과 학회는 목 통증에 더해 더해 추간판탈출이나 골극으로 인해 신경근(nerve root)이나 척수에 압박이 가해질 경우

● 팔에 통증 ● 팔이나 팔목에 저림이나 쇠약 ● 손가락이나 손에 아린감 ● 균형잡거나 걸기 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 통



증 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 뵈 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

Laura Hair 플러튼
로라 헤어
30주년 기념
BIG SALE

헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40^{UP}
남자 헤어컷 \$10^{UP}
여자 헤어컷 \$12^{UP}
헤어컷 + 컬러 \$20^{UP}
헤어컷 + 펌 \$30^{UP}
컬러 + 트리트먼트* (탈모방지) \$30^{UP}
특수펌 \$40^{UP} (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**

경락 리프팅 마사지 전문!
올리브 스킨케어
디톡스 피부관리 작은 디테일이 큰 차이를 만듭니다!
Olive Skin Care
PREMIUM

경락 마사지
-수기요법-

얼굴축소 기혈개선 독소배출

여드름/브라이트닝/아쿠아필/수분/리프팅/탄력 관리
714.735.8844 7041 Western Ave. #C,
Buena Park, CA 90621



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“**최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상



메이저리그 코치인 특급 박찬호

Always be with You

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**
5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623