



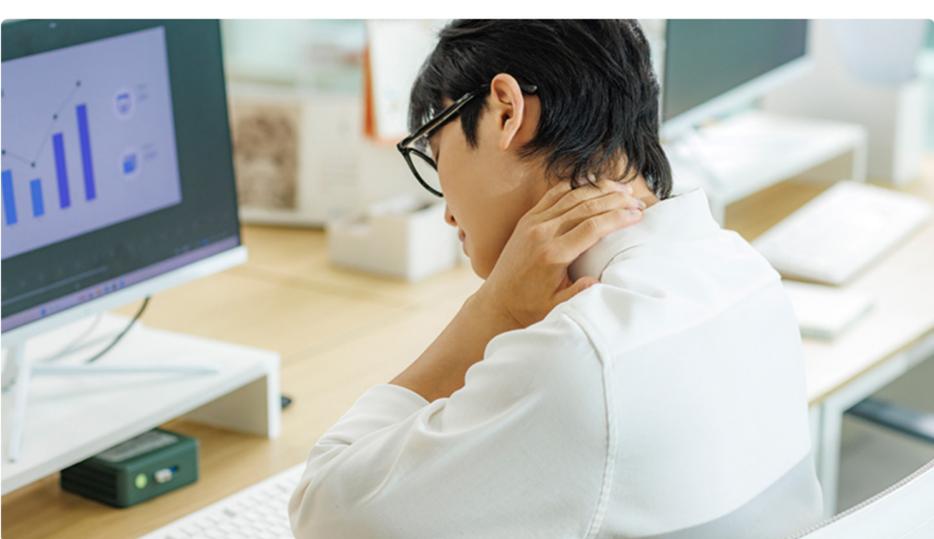
일상행위

거북목, 자세만 바로잡아도 삶이 달라져요

현대인의 고질병 거북목, 건강을 위협한다

하루 대부분의 시간을 스마트폰, 컴퓨터 등 디지털 기기를 사용하며 보내는 현대인이 흔히 경험하는 고질적인 문제 중 하나가 '거북목'이다. 책상에 앉아서 모니터를 보거나 스마트폰을 사용하는 동안 무의식적으로 목을 쭉 빼는 자세를 장시간 유지하는 것이 거북목을 유발하는 주요 원인이다.

거북목은 외관상 보기 좋지 않을 뿐만 아니라 목과 어깨의 만성적인 통증, 두통, 피로감의 원인이 될 수 있고 심한 경우 목 디스크로 이어질 수 있다. 또한 거북목과 같은 불균형한 자세는 혈액순환을 방해하고, 소화 불량, 수면 장애 등 신체 건강 전반에도 좋지 않은 영향을 미친다. 따라서 거북목의 위험성을 인지하고 일상생활에서 적극적으로 예방하고 개선하려는 노력이 필요하다.



책상 앞에서 할 수 있는 거북목 바로잡기

거북목은 경추가 거북이가 목을 내민 것처럼 변형되는 현상이다. 우리 목을 지탱하는 경추는 원래 완만한 C자 형태를 이루고 있다. 하지만 잘못된 자세로 장시간 앉아있거나 모니터를 바라보는 습관이 반복되면 경추의 정상적인 곡선이 1차나 심하면 반대로 휘어진 C자 형태로 변형되어 목과 어깨에 통증을 유발할 수 있다. 이때 책상 앞에서 올바른 자세를 유지하는 작은 습관으로도 이러한 거북목을 완화하고 예방할 수 있다.

먼저, 컴퓨터 모니터를 눈높이에 맞게 배치하여 시선이 자연스럽게 아래로 향하지 않도록 한다. 너무 높거나 낮은 모니터는 목과 등에 부담을 준다. 눈이 모니터 중앙에 위치할 수 있도록 높이를 조절하면 목에 굽힘을 최소화하여 부담을 줄일 수 있다. 모니터와 눈 사이의 거리도 적절히 유지해야 한다. 팔을 뻗었을 때 손가락 끝이 화면에 닿을 정도의 거리가 적절하다.

의자에 앉을 때 허리는 살짝 세우고 앉는다. 등을 세우는 것이 어렵다면 등에 쿠션을 대어 허리를 받으면 좀 더 편하게 바른 자세로 앉을 수 있다. 쿠션이 없다면 수건을 말아 대신 사용해도 좋다.

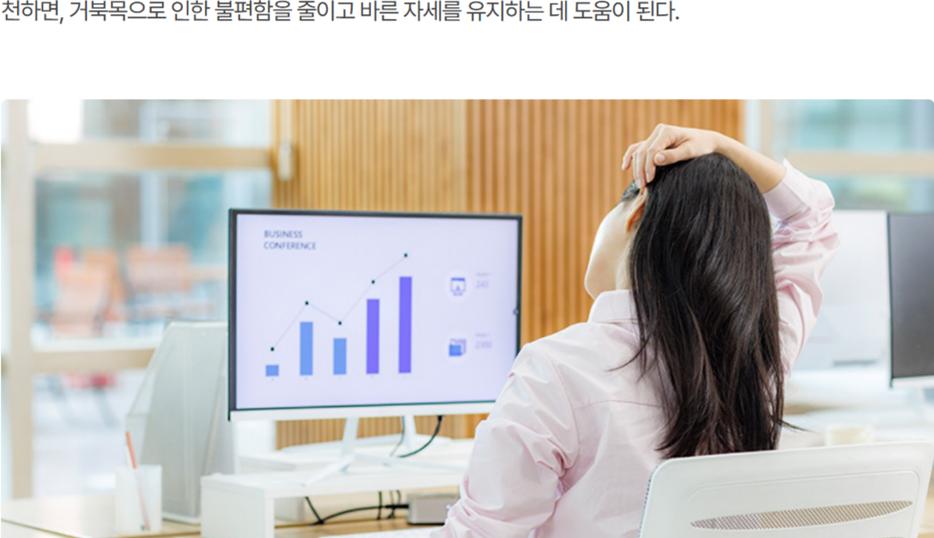
이외에도 복식호흡은 바른 자세를 유지하고 거북목을 완화하는 데 도움이 된다. 복식호흡은 숨을 들이마실 때 배가 부풀고, 내실 때 가라앉도록 하는 호흡법이다. 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬는 과정에서 복근과 척추기립근 등 척추를 지지하는 근육이 자연스럽게 자극되어 활성화되며, 오랜 시간 긴장되어 있던 목과 어깨의 근육이 이완되는 효과가 있다.



스트레칭과 지압으로 목의 긴장 풀기

간단한 스트레칭 몇 가지를 더하면 일상생활에서 굳어진 목과 어깨의 긴장을 완화할 수 있다. 앉거나 선 상태에서 등을 곧게 펴고 고개를 앞으로 천천히 숙인 채 10초간 유지한다. 이어서 고개를 뒤로 천천히 젖혀 10초간 유지한다. 한쪽 손을 머리 위로 넘겨 반대쪽 귀에 얹고 고개를 손을 든 방향으로 천천히 기울여 10초간 유지한다. 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭 한 뒤, 마지막으로 천천히 고개를 3~4바퀴 돌려 마무리한다.

스트레칭과 함께 지압을 병행하면 더욱 효과적이다. 어깨 근육 중간 지점의 견정(肩井)을 지압하면 목과 어깨의 긴장을 푸는 데 도움이 된다. 목 뒤 중앙에서 양쪽에 있는 오목한 부분인 풍지(風池)를 지압하면 두통과 목 결림을 완화할 수 있다. 목 뒤 양쪽 척추 옆 오목한 곳인 천주(天柱)를 눌러주면 목 통증과 뻣뻣함을 해소할 수 있다. 각 지점을 3~5초 정도 지그시 눌러 지압하는 것이 좋다. 가벼운 스트레칭과 지압을 일상에서 꾸준히 실천하면, 거북목으로 인한 불편함을 줄이고 바른 자세를 유지하는 데 도움이 된다.



일상 습관 개선으로 더 건강한 삶을 누리자

거북목은 수술이나 도수치료와 같은 치료로 개선될 수 있다. 그러나 일상 속 잘못된 자세에서 비롯된 문제인 만큼, 바른 자세를 유지하는 것이 근본적인 해결법이다.

장시간 같은 자세로 앉아 있는 것을 피하고, 틈틈이 스트레칭과 지압을 하는 것이 중요하다. 바른 자세를 유지하려 의식적으로 노력하고, 척추를 지탱하는 코어근육을 강화하는 운동을 꾸준히 하면 거북목을 예방하고 개선할 수 있다. 생활 습관 개선에도 교정이 어렵다면 전문가의 도움을 받는 것이 좋다.

거북목을 개선하면 목과 어깨 통증이 줄고 두통 완하나 피로 해소 그리고 집중력이 향상된다. 더 건강하고 활기찬 삶을 누리겠다는 의지를 가지고 오늘부터 바른 자세로 하루를 시작해 보자.

