

곧게 선 대한민국

2011. 1. 7.



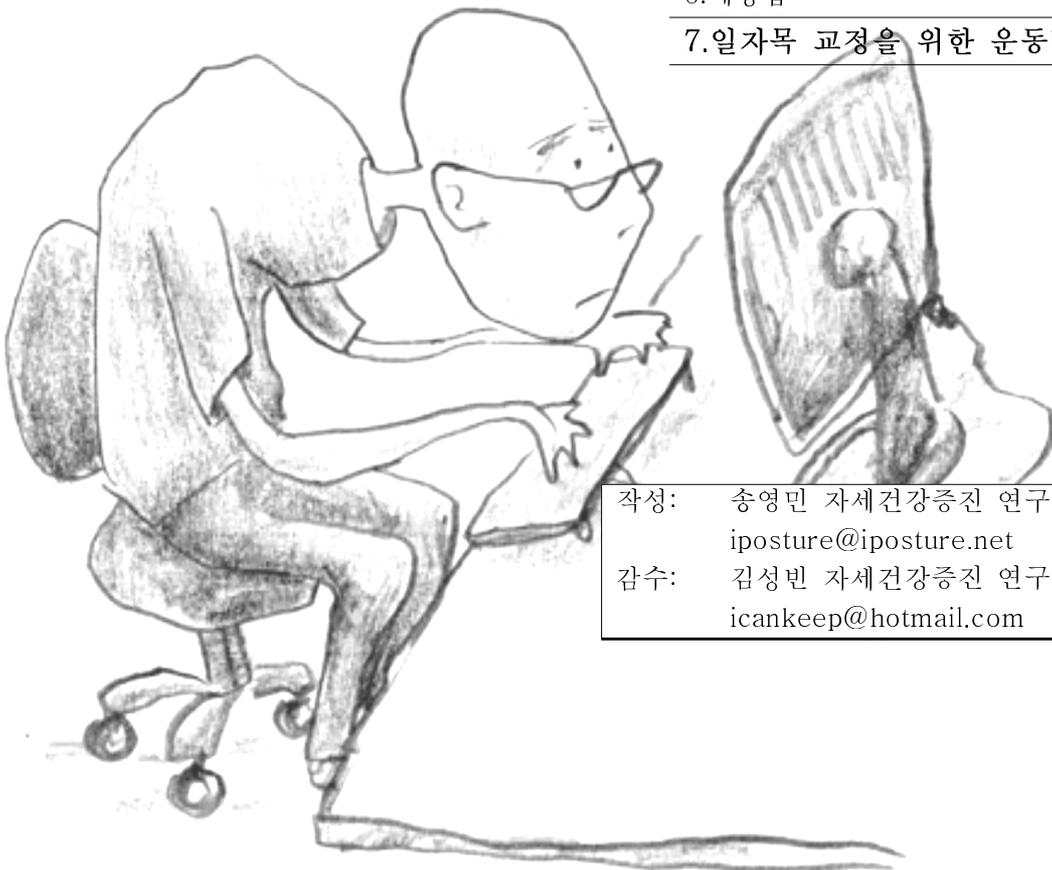
일자목 증후군을 위한 교정운동법

Forward Head Posture

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "바른자세 운동스튜디오"
02.2633.5757 <http://www.exstudio.net>

목차

	Page
1. 일자목은 무엇인가	2
2. 일자목의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	4
6. 예방법	5
7. 일자목 교정을 위한 운동법	5



작성: 송영민 자세건강증진 연구소장
iposture@iposture.net

감수: 김성빈 자세건강증진 연구소 수석연구원
icankeep@hotmail.com

1. 일자목은 무엇인가

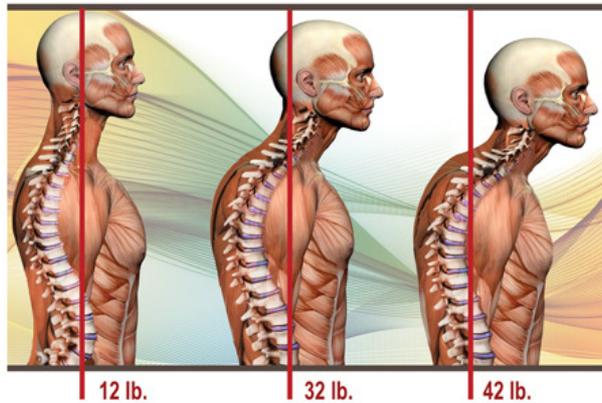


Figure 1

© 2010 www.erikdalton.com

Figure1. 정상자세에서 일자목으로의 변형

자료출처: AZFamily.com and Erik Dalton, Ph.D

□Figure1에서처럼 머리의 중심선이 어깨의 중심선보다 앞으로 나와 있는 자세를 취할 때 일자목이라고 이야기 합니다. 일자목의 정확한 명칭은 '전방두위' 또는 'Forward Head Posture'이며, 머리가 앞으로 나옴으로 인하여 경추의 곡선이 일자 형태로 변형되었다고 해서 붙여진 이름입니다.

□일자목은 머리를 너무 높여서 자거나, 컴퓨터를 사용하거나, 목의 뒤 근육이 약하거나 또는 칼슘과 같은 영양소가 부족한 것과 같이 특별한 몇몇의 원인들로 인하여 야기되는 자세문제입니다.¹⁾ 이 자세는 외국에서는 "Scholar's Neck(학자들의 목)" 또는 "Reading Neck(독서 목)"이라고 불리며 한국에서는 거북이가 목을 내미는 자세와 닮았다고 하여 "거북목"이라고 불리어 지기도 합니다.

2. 일자목의 원인

□일자목의 원인이 되는 요인은 다음과 같습니다.

- 컴퓨터 장시간 사용
- 높은 베개
- DMB,스마트폰,MP3,게임기의 장시간 사용
- 벽걸이 TV 높이가 너무 높을 때
- 책을 바닥에 놓고 고개를 숙여 보는 자세
- 옆으로 매는 가방
- 칼슘 부족

모니터를 장시간 바라보고 있으면, 우리는 정보를 얻기 위해 자연스럽게 고개를 앞으로 내밀게 됩니다. -작성자

3.증상

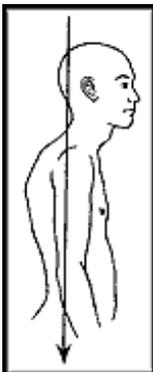
□일자목으로 인한 증상은 다음과 같습니다.

- 뒤통 통증
(때때로 통증을 일으키는 부위 외에도 다른 통증을 유발할 수 있습니다.)
- 긴장성 두통
- 경추 운동 제한
- 턱관절 장애(TMJ syndrome)
- 상부 등 통증
- 손과 팔의 저림
- 흉곽출구증후군

□머리의 무게는 약 2~3kg짜리 볼링공과 같습니다. 일자목의 경우 볼링공을 앞으로 기울여 놓고 생활하는 것이기 때문에 시간이 지나면 목 뒤나 어깨, 등 부위가 뻣뻣해지는 현상이 생깁니다.

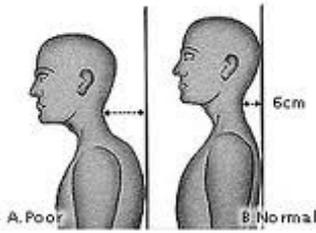
4.검사

□추선검사



- 1)편안하게 선 자세를 취합니다.
- 2)돌이나 추를 매단 실이 어깨의 가운데를 지나도록 합니다.
- 3)꿇볼이나 꿇구멍의 위치가 실의 위치보다 앞으로 나와 있는지 확인합니다.

□벽을 이용한 검사



- 1)등을 붙이고 벽에 기대어 섭니다.
- 2)자를 이용하여 목의 가장 움푹 들어간 곳과 벽과의 거리를 측정합니다.
- 3)6cm보다 떨어져있는지 확인합니다.

※간단한 방법으로 벽에 섰을 때 뒷머리가 잘 닿지가 않는 경우는 일자목인 경우가 많습니다.

□X-ray검사

가장 정확한 방법은 X-ray 촬영을 통해 경추의 곡선이 잘 유지되고 있는지 의사에게 진단을 받는 것입니다.

5.치료

□일자목 증후군의 치료방법은 다음과 같습니다.

- 운동요법
- 카이로프랙틱
- 목 주위 근육 마사지
- 항염증약 (의사 처방 하에)
- 핫팩 또는 냉팩(급성 시에는 하루에 3~4번, 20~30분씩 냉찜질을 해줍니다.)
- 물리치료
- 주사(의사 처방 하에)
- 스트레스 관리

우리가 간과하는 일자목의 원인 중에 하나가 스트레스입니다. 스트레스는 목 뒷근육과 어깨 근육을 긴장시켜 머리를 앞으로 나오게 만들 수 있습니다. 그러므로 일자목 증후군을 치료하는데 있어서 스트레스 문제도 중요하게 인식되어야 합니다. -작성자

6. 예방법

□ 바른 자세 관리

- 컴퓨터와 같은 디스플레이 작업 시, 바른 자세를 유지하고, 자주 휴식을 취하고 스트레칭으로 목 근육을 풀어 줍니다.
- 모니터나 책의 높이는 최대한 눈높이에 맞추려고 노력합니다.
- 가방은 너무 무겁게 매고 다니지 않습니다. (특히 여성의 솔더백 주의!)
- 베개의 높이는 너무 높지 않은 것을 택합니다.

□ 스트레스, 영양 관리

- 칼슘이 많은 음식을 섭취합니다.
- 스트레스 해소에 좋은 명상과 이완요법을 하나 정도는 익혀둡니다.

7. 운동법

□ 일자목의 경우 다음의 근육이 약해질 수 있습니다. 이 근육들의 기능을 회복하는 것이 일자목 교정운동의 포인트입니다.²⁾

- Levatore Scapulae
(SCM,Scalenes,Upper Trap, Pec Major)
- Lower Cervical & Thor
- Erectors
- Middle & Lower Traps
- Rhomboids



관음이 TIP!

※교정 운동의 경우 나쁜 자세를 바른 자세로 잘못 인식하여 운동 후 교정통이 발생할 수 있습니다. 교정통이 생기면 하루 정도 충분한 휴식을 취하시고 다시 실시하여 주세요. 통증도 조금씩 사라질 것입니다.

교정운동은 3주 정도를 목표로 시작하시고, 3주간 꾸준히 하시면 3달을 목표로 운동을 해주세요.

일자목 교정에 좋은 8가지 운동법³⁾

#1. 앉아서 하는 운동(사무실에서, 도서관에서 가볍게 할 수 있는 동작)

1) Neck rotation with flexion
(목을 구부린 상태에서 옆으로 돌리기)

양 손 머리 뒤에서 깍지 끼워, 고개 오른쪽으로 돌려주고, 숨을 내쉬며 턱을 오른쪽 가슴 쪽으로 당겨 줍니다. 15초 동안 잠시 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해 주세요. 반대쪽도 같은 방법으로 이완시켜 줍니다.



Neck rotation with flexion

2) Chin tuck(턱 당기기)

손끝을 턱에 대고, 숨을 내쉬며 마치 두턱이 생기도록 턱을 뒤쪽으로 밀어줍니다. 머리를 곧게 뒤쪽으로 보내어서 시선 정면 바라봅니다. 5초간 잠시 유지하고 풀어줍니다. 이 동작을 5번 반복해 주세요.



Chin tuck

3) Scalene stretch(목 뒷근육 스트레칭)

바르게 서거나 앉은 자세에서, 양 손 등 뒤에서 맞잡습니다. 숨을 마시고 내쉬며 오른쪽 귀와 어깨를 가까이 합니다. 반대쪽 어깨 더 바닥으로 내려 줍니다. 호흡하며 30초간 이완합니다. 마시며 돌아오고 내쉬며 반대쪽으로 들어잡니다. 호흡 유지하며 30초간 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해 주세요.



Scalene stretch

4) Neck rotation stretch(목 돌리면서 스트레칭)

고개를 오른쪽으로 돌려, 오른쪽 어깨 뒤쪽으로 멀리 바라봅니다. 오른손을 들어, 그림처럼 뺨에 대고 더 밀어 줍니다. 숨을 내쉬며 30초 간 이완합니다. 이 동작을 좌우 3번 반복해 주세요.



Neck rotation stretch

5) Thoracic extension(등 뒤로 젖히기)

의자에 앉아 양 손 머리 뒤로 보내 각지 끼워 줍니다. 그림처럼 상체를 천천히 뒤로 젖히면서 등의 아치를 만들고, 시선은 천장을 바라봅니다. 이 동작을 10번 반복합니다. 가슴에도 눈이 달려있다고 생각하시고, 가슴의 눈이 천장을 바라보도록 해주세요.



Thoracic extension

#2. 서서하는 운동(엘리베이터, 복도, 휴게실에서 가볍게 할 수 있는 동작)

1) Trap Openers(목 풀고 어깨 돌리기)

5A. 목을 좌우로 가볍게 움직여 줍니다.

5B. 손을 목 뒤로 가져가서 목 뒤쪽을 가볍게 마사지 하듯이 주물러 줍니다.

5C. 손을 허벅지에 가볍게 올려놓고 어깨를 뒤로 돌려 줍니다



5A.

5B.

5C.

2) Butterfly(나비)

그림처럼 손을 머리 뒤로 각지를 낀다. 가볍게 턱을 당겨주면서 목 뒤를 이완시킵니다. 이렇게 자세를 10초 유지하고 다시하기를 3회 반복합니다.



3)Hummingbird(벌새 동작)

팔을 90도로 들어 올린뒤 팔꿈치를 90도로 굽혀 세웁니다. 팔을 든 상태에서 어깨를 뒤로 돌립니다.
 7B 그림처럼 몸을 좌우로 기울이며 돌려줍니다.
 20회 회전시켜주세요.



- 1) Frank M. Painter, D.C
- 2) Joseph Ventura D.C
- 3) Written by Pierre Rouzier, MD, and Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, for RelayHealth.