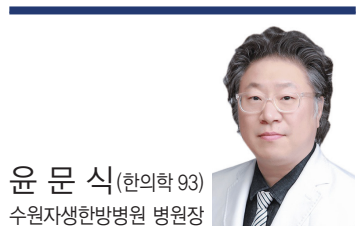


페이퍼리스 시대, 공부 중 틴틴이 목 건강 챙기기를



윤 문 식 (한의학 93)
수원자생한방병원 병원장

최근 젊은 근골격계 질환 환자가 급증하고 있다는 사실은 주목해야 할 대목이다. 오랜 컴퓨터와 스마트폰 사용, 잘못된 자세 등 생활 습관이 척추·관절에 부담을 줘 각종 근골격계 질환의 발생 위험이 커졌기 때문이다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 ‘척추·관절질환 의료이용 분석’에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났고 관절질환 또한 평균 진단 연령이 매년 감소 추세라고 밝혔다. 자생한방병원은 대학주보와 함께 건강 칼럼을 연재하며 학우들이 주의해야 할 질환과 원인, 세부 증상, 치료법과 예방법 등을 전달할 예정이다. 또한 과학적으로 효과가 입증된 한방 비수술 치료법도 함께 소개해 학우들의 건강한 일상에도움을 주고자 한다.



태블릿PC를 책상에 세우거나 눕혀서 사용하는 자세는 정면을 보는 자세보다 목에 가해지는 하중이 3배 이상 증가하는 것으로 나타났다.

(사진=자생한방병원 제공)

대동제의 여운이 채 가시기도 전에 6월 기말고사 기간이 찾아왔다. 중앙도서관 열람실과 교내 스터디 공간, 학교 주변 카페에는 이미 기말고사를 준비하는 학우들로 가득하다. 긴장감이 맴도는 시험 기간의 분위기는 예나 지금이나 변함이 없지만, 학생들의 책상 풍경에는 많은 변화가 나타났다. 무거운 전공서적과 필기노트 대신 가볍고 휴대가 편한 노트북과 태블릿PC를 사용하는 학생들이 눈에 띄게 늘었기 때문이다. 종이가 없는 ‘페이퍼리스(paperless)’ 캠퍼스는 특히 코로나19로 인해 비대면 온라인 수업이 시행되면서 더욱 본격화된 모습이다.

그러나 일상화된 전자기기 사용은 자칫 목을 해치는 치명적인 요인으로 작용할 수 있다. 노트북과 태블릿PC, 스마트폰은 대부분 눈 높이보다 낮게 사용하게 되는데 장시간 화면에 집중하다 보면 무심코 고개를 앞으로 쭉 내밀고 어깨가 안쪽으로 말려 들어가는 자세를 연출하게 된다. 이러한 자세가 지속될 경우 목에 과도한 부담이 누적돼 일자목(거북목)증후군이 나타나기 쉽다.

일자목증후군은 경추(목뼈)의 정상적인 C자형 곡선이 일(一)자로

“

튼튼이 목 건강을 챙겨
학업과 건강을 동시에 잡아
이번 학기 유종의 미를
잘 거두기를 바란다.

”

변형되는 증상이다. 일자목은 머리 무게와 외부 충격을 효과적으로 분산시키지 못하기 때문에 두통과 함께 뒷목, 어깨에 통증이 쉽게 나타날 수 있다. 심할 경우 경추 뼈와 뼈 사이의 디스크가 탈출하는 목디스크(경추추간관탈출증)까지 이어질 위험이 커진다. 실제로 일자목증후군은 목디스크의 전조 증상으로 꼽힐 정도로 목디스크로 이어지는 경우가 많다.

전자기기 사용과 목에 가해지는 부담의 연관성은 해외 연구들에서도 확인할 수 있다. 미국 척추외과 전문의 케네스 한스라즈 박사 연구진의 논문 따르면 스마트폰을 사용할 때 고개를 숙이는 각도에 따라 최대 27kg의 부담이 목에 가해지는 것으로 나타났다. 이는 초등학생 저학년을 목 위에 지고 있는 것과 마찬가지다. 미국 위싱턴주립대의 또 다른 연구에서도 태블릿PC를 책상에 세우거나 눕혀서 사용하는 자세가 정면을 보는 자세보다 목에 가해지는 하중이 3배 이상 증가하는 것으로 나타났다. 최근 일자목증후군으로 병원을 찾는 젊은 환자들이 급격히 증가하고 있다는 사실도 주목해야 할 점이다. 건

강보험심사평가원에 따르면 20대 일자목증후군 환자는 2018년 42만 5971명에서 2021년 53만 3207명으로 4년만에 약 25%나 증가했다. 이 시간에도 공부에 몰두하고 있을 학우들이 목 건강에 관심을 가져야 할 이유다.

일자목증후군이나 목디스크 치료를 위해 한의학에서는 경추 기능 회복을 중점에 두고 추나요법과 침·약침 치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 실시한다. 먼저 추나요법은 한의사가 손 또는 신체 일부를 활용해 비틀어진 경추 배열을 본래의 C자 형태로 회복시켜 목 통증 해소에 도움을 준다. 또한 침 치료는 뻣뻣하게 경직된 목 주변 조직을 부드럽게 풀어주고, 신바로약침, 중성어혈약침 등 순수 한약재 성분을 정제한 약침 치료는 목 통증을 유발하는 염증을 빠르게 제거한다. 더불어 환자의 세부 증상에 맞는 한약 처방을 병행하면 손상된 목 주변 조직을 강화하고 재발을 방지할 수 있다. 특히 약침의 목 통증 개선 효과는 과학적으로도 입증된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 ‘임상의학저널(Journal of Clinical

Medicine)’에 발표한 연구 논문에 따르면 약침 치료는 물리치료보다 목 통증과 기능, 삶의 질 지수 개선 측면에서 월등한 효과를 보이는 것으로 나타났다. 특히 치료 5주 후 목 통증 시각통증척도(VAS) 변화량을 살펴본 결과 약침치료군(33.1)은 물리치료군(17.3)보다 2배 가까운 개선 효과가 확인됐다. VAS는 환자의 통증을 수치화한 것으로 값이 높을수록 통증이 심함을 의미한다.

무엇보다 공부 중 올바른 자세를 취하려는 노력도 중요하다. 노트북과 태블릿PC 사용 중에는 거치대 등을 활용해 모니터 화면을 눈높이에 최대한 맞춰 목의 부담을 줄이는 것이 좋다. 또한 천장을 올려다보거나 목을 천천히 돌리는 등 스트레칭을 하거나 1시간에 한 번은 일어서서 걸으며 목의 긴장을 풀어주는 것도 효과적이다. 유종의 미를 거두기 위해 학우들은 지금도 과제와 시험공부에 몰두하고 있다. 학업을 챙기다 보면 건강에는 소홀해지기 마련이다. 공부 중 틴틴이 목 건강을 챙겨 학업과 건강을 동시에 잡으며 즐겨웠던 1학기를 마무리하도록 하자.

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 ‘술’
- ② 목디스크 전조 일자목증후군