

사무환경 근골격계질환 예방



정보화산업의 가속화와 함께 스마트폰, 개인용 사무기기를 포함한 사무환경 또한 발달하고 있다. 빠르게 발전하는 사무환경 속에서 노동자들은 거북목증후군, 수근관증후군, VDT(Visual Display Terminals)증후군 등 근골격계질환에 노출되어 통증을 호소하고 있다. 월간 <산업보건>에서는 근골격계질환의 원인과 완화에 도움이 되는 간단한 거북목 자가진단법에 대해 소개하고자 한다.

글 · 그림 대외홍보팀 신희진 사원 참고 <나는 몸신이다(채널A)>

아픈 사람들은 대부분 '목'이 뭉쳐 있다는 말이 있다. 그만큼 틀어진 목이 원인이 되어 발생하는 질병이 많은 뜻이다. 거북목은 단순히 자세가 변형된 것을 넘어 다양한 질병의 원인이 되기도 한다. 오래 방치해 두면 만성 통증은 물론 잦은 소화불량을 일으키며, 뇌세포 퇴화로 인한 치매로까지 이어질 가능성이 높다. 현대인의 건강을 살금살금 위협하는 거북목증후군! 자가진단법에 대해 알아보자.

너도 나도 흔한 '거북목', 심각한 질환인가요?

성인의 몸에서 머리가 차지하는 무게는 약 4~7kg이다. 머리를 숙일 때는 무려 12kg까지 증가한다. 한편, 우리의 목과 어깨 주변에는 20개의 크고 작은 근육과 인대가 있다. 근육과 인대가 머리 무게를 분산시켜 언제라도 몸 전체의 균형을 유지할 수 있다. 단, 이러한 기능은 C자형의 곡선 모양을 가진 '정상 목'에 한해서 유효하다. 장시간 스마트폰을 사용하거나 잘못된 생활습관을 지속하는 등 여러 요인에 의해 역 C자형으로 굽어진 '거북목'은 목뼈에 하중이 실려서 머리의 무게가 고스란히 목과 허리 주변 근육을 자극하고, 근육이 신경과 혈관을 압박하면서 각종 문제가 발생한다.

거북목 자가 진단법

어깨 중앙에 스티커를 붙인다.

⇓

귓구멍에 스티커를 붙인다.

⇓

자료 각도를 잴다.

1단계

정상 목
C자형의 곡선 모양으로, 귀와 어깨의 기준점이 일직선으로 거의 차이가 없는 상태

2단계

거북목
역 C자로 2.5cm 이상 앞으로 굽은 경추, 4~7kg의 머리 무게를 분산시키지 못함

3단계

심각한 거북목
역 C자로 5cm 이상 앞으로 굽은 경추, 목 주변 근육이 늘어나면서 목과 어깨 통증 발생

68 SMART KIIHA, BEST KIIHA