



100년 허리 유지법

-서울대 재활의학과 -
-정선근 교수 -

서울대 정선근 교수의
100년 허리 유지법



허리 보증 기간을
100년으로
늘리는 방법을
제시한
정선근 교수가 밝히는
백 년 허리에
숨어있는 비밀은
크게 네 가지다.

첫째,
허리 통증의 원인은

디스크 손상
때문이라는 것이다.

※ 근육이 뭉쳐서,
허리가 뻣뻣해서
아픈 게 아니라는
것이다.



둘째,
디스크 손상은
시간이 지나면 저절로
낫는다는 것이다.

※ 손을 베면
반창고를 붙여주면
살이 아물 듯이

디스크도 찢어진
부분에 허리 반창고
(허리에 좋은 자세를 뜻함)

붙여주면 저절로
낮는다는 것이다.



셋째,
허리 반창고를
떼고 난 후에는
허리 디스크를
손상시키는 행위
(나쁜 운동)를 금해야
한다는 것이다

넷째,
허리 반창고를
계속 유지하기 위해서는

‘자연 복대’
자세를 오래오래
유지하는 것이
좋다는 것이다.



※

"자연 복대"는
허리를 곳곳이 세우고
배에 가볍게
힘을 준 자세를 말한다.

따라서
평소 디스크 손상을
막기 위해서는

"자연 복대"
자세로 걷기,

"자연 복대"
자세로 물건 들기,

"자연 복대"
자세로 골프 치기 등

모든 행동들을
'자연 복대 "
상태로 하는 것이
좋다고 말한다.

정선근 교수는
"백 년 허리의 이론적 핵심은

바로 이것”이라며,

“백 년 허리를
유지하는 것도 이 같은
이론적 토대 위에서
가능하다.” 고 말한다.

그런 그가
소개하는 백 년 허리
유지법은 다음과 같다.



-(1)-

허리 통증에 귀를
기울이자

허리 통증은
디스크가 손상되고
있다는 뜻인데도
우리는
근육이 뭉쳐서
그렇다,

허리가 뻣뻣해서
그렇다고
생각하고 허리에
나쁜 운동을 한다.

☞ 허리 통증을

유발하지
않는 방법으로
허리를 유지해야 한다.

그것은 바로
허리 반창고 자세이고,
그것은 바로 허리에 좋은
자세를 말한다.



-(2)-
선불리 수술하지 말자

허리 디스크는
밖에는 껍질이 있고,
속에는 로션 같은 젤리가
들어있다.

이러한
물 방석 구조에
아주 작은 바늘구멍만
하나 내도 십 년 후
디스크 손상이나
퇴행이 훨씬 더
심해진다는 인체 시험
결과가 있다.

※ 탈출된 디스크는
가만히 내버려 두어도
1년 6개월,
또는 2년 정도 지나면
저절로 줄어들거나

없어진다는 연구 결과가
차고 넘친다.

다만, 디스크가
너무 튀어나와
소변보기가 힘들고
걸지도
못하게 되면
그때는
수술을 해야 하지만
그것은 극히
드문 편이다.



3. 나쁜 자세,

나쁜 운동을 피하고
좋은 자세, 좋은 운동을
생활화하자

구부정한 자세로
의자에 앉기,
구부정한 자세로
바닥에 앉기,
구부정한 자세로
서 있기는

나쁜 자세의 전형으로
디스크 손상의
주범이 된다.



※
윗몸일으키기,
누워서 다리 들었다 내리기,
허리 앞으로
구부렸다 펴기는
나쁜 운동의 3종 세트다.

허리 아픈 사람에게
독이 된다.
허리를 구부리는 동작은
디스크를 손상시키기
때문이다.

☞ 좋은 자세는?
최대한 허리를 꼳꼳이 펴고
척추뼈가 약간 신전 상태를
이루도록 하는 자세다.



정 교수는,
 “허리는 곳곳이 펴고
 배에 가볍게 힘을 준 상태인
 "자연 복대"
 자세로

일도 하고 물건도 들고
 운동도 하는 것이
 가장 좋은
 자세”라고 한다.

허리에
 좋은 운동도 마찬가지로.

최대한
 허리를 곳곳이 펴고

"자연 복대"
 상태를
 유지한 채 서서한
 맥켄지 신전운동,

옆드려서 하는
 맥켄지 신전운동,

앞아서 하는
 맥켄지 신전운동,

맥길의 빅 3
운동 등이다.



☞ 손상된 디스크를
보호하면서
허리 통증을
서서히 좋아지게 하는
효과를
나타낸다고 한다.

정 교수는
“평소 허리에
좋은 운동은 알아두고
늘 실천하는 것이

허리 디스크를
보호하고

허리 보증 기간을
100년으로 늘릴 수 있는
비결이 된다.”
고 말한다.

그런 그가
본지 독자들에게
권하는 백 년 허리 만드는
좋은 운동
10가지는

꼭 기억해두자.



👉 백 년 허리 명의의 건강 지키는 비결

-‘어떤 운동이
허리에 좋을까?’
평소 건강은 어떻게 지킬까? -

-(1)-
굉장한 대식가지만
많이 먹지 않기 위해
노력한다.

-(2)-
평소 많이 걷는 편이다.
허리를 곳곳이 펴고
배에 가볍게 힘을 준
"자연 복대"
자세로 걸으면 허리
디스크는 물론

몸 전체의
건강에도 좋고
만성병 예방에도 좋기
때문이다.



-(3)-
일주일에 한두 번은
헬스클럽에서
웨이트 트레이닝을 한다.

허리 디스크에 좋은
"자연 복대"
자세로 웨이트
트레이닝을 당부한다.

오늘도 '백 년 허리'라는
의학적 화두를
이 시대에 던지며

바쁜
나날을 보내고 있는
정선근 교수!

어떤 의사도
해내지 못한
허리에 좋은 운동과
나쁜 운동의 새로운 기준도
마련했고,



무분별한
허리 수술에 대한 날 선
비판도 잊지 않는

그가 끝까지 당부하는
말은 하나다.

갑자기
허리가 아파지면
나쁜 운동, 나쁜 동작,
나쁜 자세를
찾아서 버리고

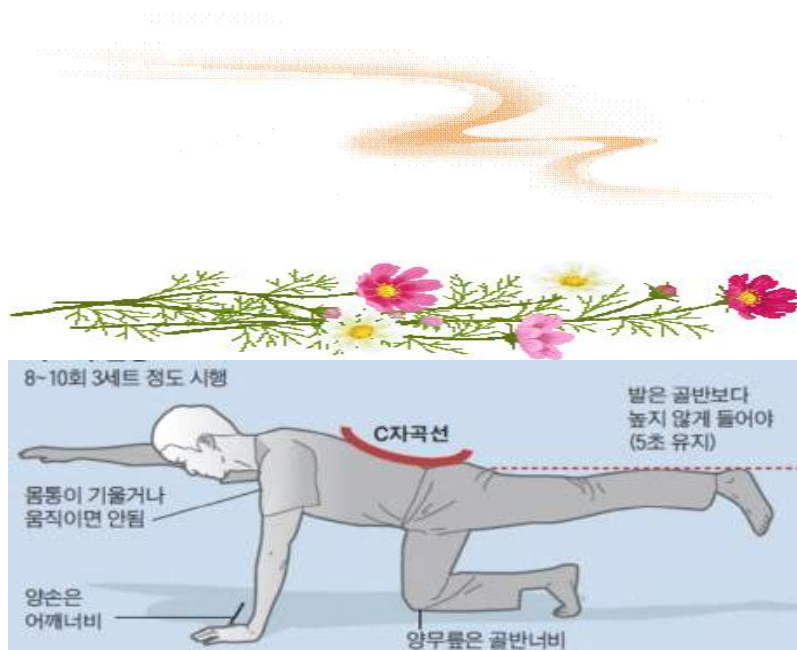
좋은 운동,
좋은 자세를 찾아

100년 동안 사용할
허리 디스크 관리부터
철저히 하라고
신신당부한다.



허리 보증 기간을
100년으로 늘릴 수 있는
비결은 바로 이것이기
때문이다.

= 건강다이제스트 =
[출처]
서울대 정선근 교수의
100년 허리 유지법



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

