

뉴스홈 | 최신기사

자생한방병원 "척추환자 10명 중 7명 `수면자세 불량`"

송고시간 | 2008-07-07 10:51



김길원 기자
기자 페이지

자생한방병원 "척추환자 10명 중 7명 `수면자세 불량`"

(서울=연합뉴스) 김길원 기자 = 자생한방병원은 최근 1개월 간 병원을 찾은 척추질환자 181명을 대상으로 수면자세를 조사한 결과 평상시 척추 건강에 가장 좋은 `반듯한 수면자세(차렷자세)`로 자는 환자가 24.6%에 불과했다고 7일 밝혔다.

나머지는 척추에 무리를 줄 수 있는 태아형(29.4%), 만세형(17.3%), 옆으로 나란히 형(13.9%), 자유낙하형(10.8%), 통나무형(2.6%) 등으로 분석됐다고 병원측은 덧붙였다.



태아형 수면자세는 상체를 구부리고 사지가 가슴 앞으로 오도록 굴곡시킨 형태로, 습관적으로 한 쪽 방향으로만 자게 돼 척추나 근육의 배열이 한쪽으로 치우칠 가능성이 높다는 게 병원측 설명이다.

특히 자유낙하형 자세는 척추가 등 쪽으로 젖혀져 목이 비뚤어 지고 허리에 압력이 가해져 허리 건강에 가장 나쁘다고 의료진은 지적했다.

조사 대상 환자들 중 허리나 목의 통증 때문에 잠에서 깨는 환자가 절반이 넘는 55.2%였다. 잠에서 깨는 횟수도 매일 깬다는 사람이 10.5%, 하루에 2번 이상 깨는 경우도 16.6%나 됐다.

잠자리 형태로는 `폭신한 매트리스 침대(22.7%)`가 `온돌바닥(38.7%)`에 이어 두 번째로 많았다.

하지만 너무 폭신한 매트리스는 머리와 목, 척추의 올바른 정렬을 방해하고 허리 근육을 긴장시켜 요통과 척추질환을 일으킬 수 있다는 게 이 병원의 주장이다.

베개는 60.8%에 달하는 환자들이 `폭신하고 낮은 베개`를 사용했다. 그러나 너무 낮은 베개는 바닥과 머리 사이의 간격을 없애고, 지나치게 폭신하면 머리와 목이 파묻혀 경추의 곡선이 유지되지 못함으로써 척추의 통증과 질환을 유발할 수 있다고 의료진은 분석했다.

이 병원 유한길 원장은 "허리에 좋은 수면 환경은 온돌바닥이나 평평하고 단단한 매트가 좋지만, 반대로 바닥이 너무 딱딱할 경우에도 허리 주위 근육과 어깨에 통증을 유발할 수 있다"면서 "베개는 목이 편안하고 경추의 C자형 커브를 유지하는 것이 중요한 만큼 높이는 6~8cm가 적당하다"고 말했다.

유 원장은 "허리 통증 때문에 밤에 편안한 잠을 자지 못하면 피로가 누적되고 또 다시 불면을 초래하는 원인이 된다"면서 "수면 자세를 바꾸기가 쉽지 않지만, 의식적으로라도 반듯하게 누운 상태에서 무릎 아래에 베개를 괴고 자는 등의 수면 습관을 갖도록 노력하는 게 좋다"고 말했다.



핫뉴스 →

日 공주와 결혼한 대학 동기, 뉴욕 변호사 시험도 불합격

여성 전용 교도소라는데...美서 동료 재소자끼리 성관계 후 임신

"마지막 순간 마음 바꿨다" 2015년 파리 테러범이 밝힌 '그날'...

박진, 광우병 사태 때 美당국자에 "한국에 너무 많은 민주주의"

한 육사 생도 영 왕립사관학교 첫 졸업...여왕 "양국...

프로야구 LG-SSG전 오심 내린 심판, 2군 강등...

가원전 2-3세기 마야 달력 파편 발견..."가장 오래...

한국 유튜브, 촬영 중 실수로 우크라이나 국경 넘었다 ...



coway
코웨이 아이콘 정수기



bio@yna.co.kr

<http://blog.yonhapnews.co.kr/scoopkim>

제보는 카카오톡 okjebo

<저작권자(c) 연합뉴스, 무단 전재-재배포 금지> 2008/07/07 10:51 송고

당신이 함께 보면 좋은 콘텐츠

당신이 좋아할 만한 콘텐츠

현장 영상 →

▶ 01:18

[영상] 입·발 묶인 채 두 눈만 밀둥밀둥...누가 학대했나

▶ 02:22

[영상] 곡사포·수송헬기·장갑차...美 꺼췄던 무기들 결국 우크라이나

[영상] 미국 최고위급 키아우 방위 장관 등 후보군

당신이 함께 보면 좋은 영상

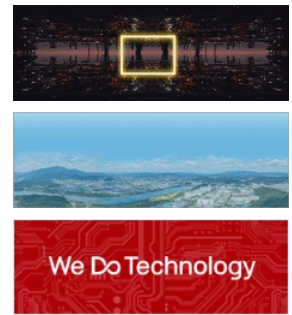
에디터스 픽 Editor's Picks

● 영상

▶ 01:59

[영상] 윤석열, 안철수 '패상' 질문에 "아무 문제 없다고 생각"

● 뉴스



오늘 거리두기 해제 발표, 2년 17개월만 종료...마스크는 그대로

尹당선인 安위원장 만찬 회동..."공동정부 한치의 흔들림 없어"

尹 당선인 "韓, 위상 맞게 외교정책 강화...美와 더 강력한 동맹"

'검증의 시간' 시작됐다...한동훈, 청문회 준비 돌입

"의학에 뜻" 정호영 아들, 학부 4년간 관련과목 2개 수강"

댓글 많은 뉴스

- 1

김건희 여사 팬카페, '악성 댓글' 누리꾼들 경찰에 고발

137
- 2

정호영 자녀, 경북의대 편입전 아버지 있던 경북대병원 자원봉사

60
- 3

'유퀴즈'尹당선인 출연 논란..."프로그램 취지와 안 맞아"(종합)

59
- 4

두문불출 이재명, 이발 염색...조기등판론 속 할동재개 예열?

50
- 5

문대통령, 손석희와 대담...靑 "임기 5년 소회 밝힐 예정"

38

뭐하고 놀까? #홍→

뉴스홀	최신기사	정치	북한	경제	산업	사회	전국	세계	문화	라이프	연예	스포츠	오피니언	사람들					
비주얼뉴스	영상	포토	화보	#D	그래픽							뉴스 상품	프리미엄뉴스	뉴스리더	인타넷맞춤형	보도자료	해외배포	보도자료 국내배포	
테마별뉴스	핫뉴스	톱뉴스	주요뉴스	긴급뉴스	단독뉴스	많이본뉴스						출판물	이매진	연합연감	영문연감	한국인물사전	단행본	월간 미디어스	
뉴스+	이슈돋보기	팩트체크	재난포털	날씨	주요신문	톱뉴스/사설	이시각	헤드라인				광고	KTX 열차	AREX 공항철도	모바일	PC/홈페이지	출판물		
모바일 뉴스	모바일웹	모바일앱										콘텐츠 판매	보도사진	이미지	그래픽	동영상	인물		
외국어	English	中文	日本語	عربي	Español	Français						관련사이트	연합뉴스TV	인포맥스	한민족센터	K컬처기획단(K-ODYSSEY)	채용	IR 클럽	#총

계약사/제휴문의