

# 곧게 선 대한민국

2010. 5. 11. (제 25호)



## 목 경련(Neck Spasm)을 위한 운동법

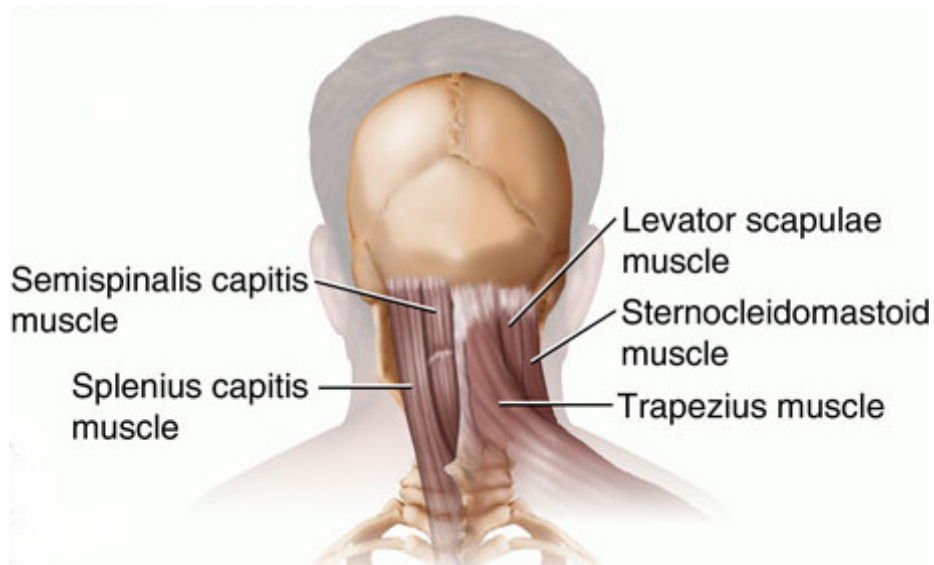
출처: 송영민자세연구소  
<http://www.iposture.net>

목차	Page
1. 목 경련은 무엇인가	2
2. 목 경련의 원인	2
3. 증상	3
4. 검사	3
5. 치료	3
6. 예방법	3
<b>7. 목 경련을 위한 운동법</b>	<b>4</b>



경희대학교 스포츠의학  
윤수미  
[kkomasumi@hanmail.net](mailto:kkomasumi@hanmail.net)

## 1. 목 경련은 무엇인가



□ 목 경련은 목에 있는 근육들이 불수의적으로 수축하는 것입니다. 이 근육들은 팽팽하게 단단해져 또한 통증을 일으킬 것입니다.

## 2. 목 경련의 원인

□ 목 경련은 다음의 원인으로 손상을 입을 수 있습니다.

- 사고

- 과도하게 사용했을 때

- 나쁜 자세

- 스트레스를 받을 때

예를 들어, 컴퓨터 작업을 많이 수행하는 사람들은 보통 목의 뻣뻣함을 많이 느낄 것입니다.

□ 또한, 목 경련은 불편한 수면 자세 습관으로도 일어날 수 있습니다.

### 3.증상

□목 경련으로 인한 증상은 다음과 같습니다.

- 뒷목 통증  
(때때로 통증을 일으키는 부위 외에서도 다른 통증을 유발할 수 있습니다.)
- 두통
- 경추 운동 제한

### 4.검사

□목 경련 검사는 먼저 의사가 당신의 병력을 보고, 목을 검사합니다.

### 5.치료

□목 경련 치료 방법은 다음과 같습니다.

- 스트레칭
- 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

### 6.예방법

□ 컴퓨터 작업 시, 바른 자세를 유지하고, 자주 휴식을 취하고 스트레칭으로 근육을 풀어 줍니다.

□ 또한 목 주위의 통증이나 뻣뻣함을 처음 느꼈을 때, 즉시 할 수 있는 최선의 방법으로 치료를 시작합니다. 치료가 빠를수록, 증상이 가벼울수록 통증 즉시 사라질 수 있습니다.

## 7.운동법

### 목 경련(Neck Spasm)에 좋은 6가지 운동법1)

#### 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 뒤쪽 멀리 바라봅니다. 오른손 들어, 손바닥 왼쪽 뺨에 대고 보조적으로 더 밀어 줍니다. 숨을 내쉬며 유지합니다. 30초간 이완합니다. 마시며 풀어주고 내쉬며 반대쪽 들어잡니다. 호흡 유지하며 30초간 이완합니다. 이 동작을 3번 반복해 주세요.



Neck rotation stretch

**5) Scapular squeeze(날개뼈 조이기)**

앉은 자세에서 그림과 같이 날개 뼈를 척추 쪽으로 모아 주며 힘을 줍니다. 팔꿈치를 구부리고 하시면 더 편하게 하실 수 있습니다. 모아준 상태에서 5초간 머무르세요. 이 동작으로 10번 하는 것을 3세트 해 주시면 좋습니다.



Scapular squeeze

**6) 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. 하루에 몇 번이고 이 운동을 해 주시면 좋습니다.



Thoracic extension



**꼭 읽으세요 TIP!**

※모든 동작에서 통증이 발생하면 동작을 중지하시고, 의사나 운동전문가와 상담하세요. 운동은 통증이 사라진 후에 하는 것이 도움이 됩니다. 그래도 운동을 하고자 원하신다면 통증이 없는 범위에서 실시해주세요. 자칫 무리한 운동은 통증뿐만 아니라 증상을 더 심하게 악화시킬 수 있습니다.

1) Written by Phyllis Clapis, PT, DHSc, OCS, and Pierre Rouzier, MD