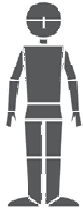


# 곧게 선 대한민국

2010. 3. 26. (제 16호)



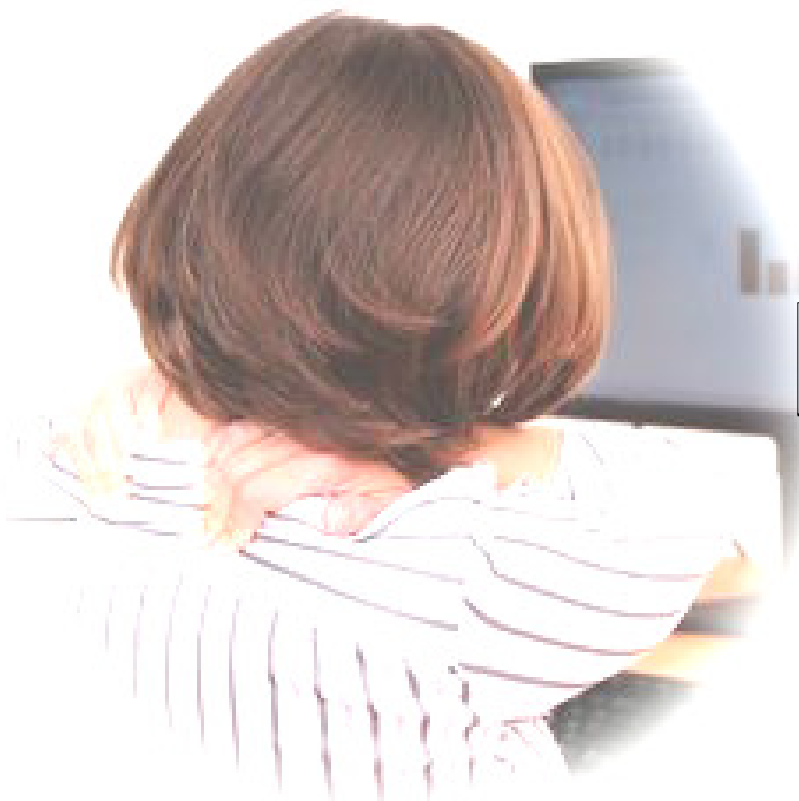
## 목 추간판 탈출증을 위한 운동법

출처: 개인별 맞춤자료를 제공하는 "송영민자세연구소"  
<http://www.iposture.net>

### 목차

Page

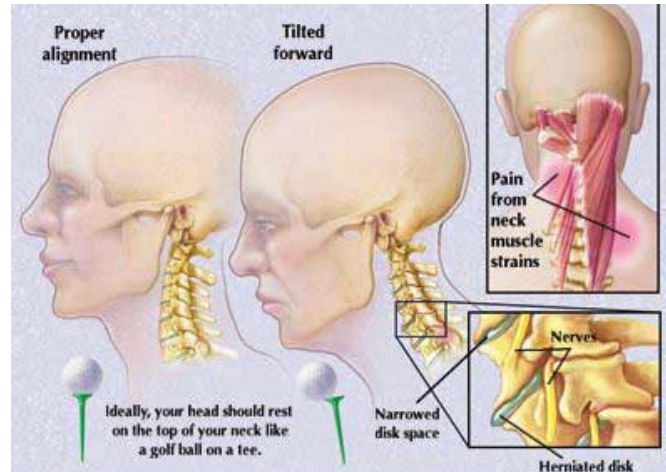
1. 목 추간판 탈출증은 무엇인가	2
2. 목 추간판 탈출증의 원인	2
3. 증상	2
4. 검사	3
5. 치료	3
<b>6. 목 추간판 탈출증을 위한 운동법</b>	<b>3</b>



경희대학교 스포츠의학  
장근성  
[rookiller@hanmail.net](mailto:rookiller@hanmail.net)

본 자료의 의학적인 부분은 Healthwise® Knowledgebase에 근거하여 작성되었습니다.

## 1. 목 추간판 탈출증은 무엇인가



□ 추간판은 둥글고 평평한 모양으로 척추사이에 위치하여 완충작용을 하며 척추를 유연하게 합니다.

□ 추간판이 손상되어 비정상적으로 부풀거나 파열된 경우를 추간판 탈출증이라고 하며 이러한 현상이 경추에서 나타나면 목 추간판 탈출증이라고 합니다.

## 2. 목 추간판 탈출증의 원인

- 추간판 탈출증은 일반적으로 추간판이 마모(변성)되거나 찢어져서 발생합니다.
- 나이가 들어 추간판의 유연성을 유지시키는 액체가 소멸되어 발생하기도 합니다.
- 외부적인 충격에 의해 척추에 부상을 입어 추간판이 손상될 수 있습니다.
- 일반적으로 추간판 탈출증은 흡연자들에게 많습니다.

## 3. 증상

□ 추간판이 탈출되어 신경을 누르면서 목, 어깨, 가슴, 팔, 손까지 이어지는 통증 또는 마비증상을 겪게 됩니다.

□ 추간판이 심하게 탈출된 경우에는 다리를 포함한 다른 부위에 따끔거림이나 힘이 빠지는 경험을 할 수도 있습니다.

#### 4. 검사

□ 추간판 탈출증은 증상에 관한 병력과 장비를 이용한 검사를 통하여 진단합니다.

□ 신경이 자극되어 나타나는 통증과 마비증상이 있는지 확인 후 추간판 탈출증이 의심되는 증상이 나타나면 휴식과 재활을 하게 합니다.

□ 다른 증상이 의심이 되거나 오랜 기간 휴식을 취하며 재활을 하여도 증상이 호전되지 않는 경우 X-ray, MRI, CT scan과 같은 장비를 이용하여 검사합니다.

#### 5. 치료

□ 우선적으로 휴식을 취하거나 생활방식을 바꾸는 방법, 진통제나 항염증제를 투여하는 방법, 운동을 하는 방법 등의 비외과적 치료를 시행합니다.

□ 일반적으로 위와 같은 치료를 통해 증상은 호전되지만 추간판이 탈출되어 척수나 신경을 눌러 지속적인 통증이 나타나면 외과적 수술을 고려해야 합니다.

#### 6. 목 추간판 탈출증을 위한 운동법

##### 목 추간판 탈출증을 위한 운동법1)

###### 1) Active neck rotation(목 돌리기)

무릎을 굽혀 발바닥을 땅에 닿게 해서 눕습니다. 목 아래에 낮은 베게나 타월을 둡니다. 턱 높이 수준에서 천천히 좌우로 머리를 돌려줍니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.

**주의 !**

강제적으로 움직이지 않습니다.

편안한 느낌으로 할 수 있는 범위까지만 운동합니다.



<p><b>2) Face clock (시계 방향으로 목돌리기)</b></p> <p>무릎을 굽혀 발바닥을 땅에 닿게 해서 눕습니다. 머리 위에 시계가 있다고 상상합니다. 코로 시계의 외곽선을 그린다고 생각하면 시계방향으로 돌린 후 반 시계방향으로도 돌려줍니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.</p> <p><b>주의 !</b> 한 자세를 너무 오래 하면 안 되며, 운동 시 근육이 뻣뻣해지지 않도록 합니다.</p>	
<p><b>3) Neck flex (고개 숙이기)</b></p> <p>의자위에 앉아서 왼쪽 상완을 허부 등에 편안하게 둡니다. 부드럽게 가슴 쪽으로 턱을 내립니다. 스트레칭이 된다고 느끼는 부분에서 5초간 멈춥니다. 다시 원래의 자세로 돌아옵니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.</p> <p><b>주의 !</b> 머리를 강제적으로 내리지 않습니다. 천천히 중력의 도움을 받으면서 내립니다.</p>	
<p><b>4) Tension release (긴장 완화)</b></p> <p>의자에 앉아서 왼손으로 오른쪽 윗머리를 잡고 지긋이 왼쪽으로 당겨줍니다. 이러한 자세에서 5초 동안 머물러줍니다. 원래 자세로 돌아와 반대방향도 해줍니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.</p> <p><b>주의 !</b> 너무 과도하게 스트레칭하지 않습니다. 만약 따끔거림이나 통증을 느낄 시 중단합니다.</p>	
<p><b>5) Shoulder squeeze (어깨 쥐어짜기)</b></p> <p>팔꿈치를 구부린 상태에서 양 팔을 어깨 높이까지 올립니다. 어깨로 등을 쥐어짜는 느낌이 들도록 팔을 등 쪽으로 밀니다. 이러한 자세에서 5초 동안 머물러줍니다. 천천히 원래 자세로 돌아옵니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.</p> <p><b>주의 !</b> 어깨를 구부리지 않습니다. 등에 아치를 만들지 않습니다.</p>	

**6) Palm press (손바닥 밀기)**

정면을 보고 의자에 앉습니다. 손바닥으로 이마를 천천히 눌러주고 목 근육으로는 버팁니다. 머리는 움직이지 않습니다. 이러한 자세를 5초 동안 머물러줍니다. 천천히 압력을 줄여 목 근육을 풀어 줍니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.

**주의 !**

너무 세게 눌러 고통을 느끼거나 머리가 움직이면 안 됩니다. 목에 아치를 만들지 않습니다.



**7) Head lifts (머리 들어 올리기)**

1. 무릎을 굽혀 발바닥을 땅에 닿게 해서 눕습니다. 어깨는 땅에 닿은 상태에서 턱을 가슴에 닿도록 앞쪽으로 들어 올립니다. 이러한 자세에서 5초 동안 머물러줍니다. 이러한 동작을 10회 반복해줍니다.

2. 몸을 오른쪽으로 돌려 눕고 오른팔 상완을 머리 밑에 둡니다. 머리를 천천히 왼쪽 어깨 쪽으로 들어 올립니다. 이러한 자세에서 5초 동안 머물러줍니다. 이러한 동작을 양쪽에 10회씩 반복해줍니다.

3. 손과 무릎을 땅에 닿은 상태로 엎드리고 등은 곧게 유지합니다. 천천히 머리를 가슴 쪽으로 숙여줍니다. 이러한 자세에서 5초 동안 머물러줍니다. 다시 머리를 등과 같은 선상에 있는 높이까지 올려줍니다. 이러한 동작을 양쪽에 10회씩 반복해줍니다.

**주의 !**

무릎에 패드를 깔고 하면 좋습니다.



**8) Arm lifts (팔 들어 올리기)**

등과 목, 머리를 곧게 펴고 섭니다. 팔을 곧게 뻗은 상태에서 천천히 교대로 올렸다 내렸다 해줍니다. 이러한 동작을 양쪽에 10회씩 반복해줍니다.

**주의 !**

목에 아치를 만들지 않습니다. 어깨와 엉덩이를 일직선상에 둡니다.



**9) Reach and hold**

**(엎드린 자세에서 팔 뻗어유지하기 )**

팔과 무릎을 땅에 닿도록 엎드린 후 무릎 사이를 골반 너비만큼 벌려줍니다. 머리와 목은 일자를 유지합니다. 복부에 힘을 주고 오른쪽 팔을 앞으로 쭉 뻗습니다. 이러한 동작을 양팔에 10회씩 반복해줍니다.

팔을 옆으로 올리는 동작과 팔을 뒤쪽으로 올리는 동작도 같이 운동하면 좋습니다.

**주의 !**

등과 목에 아치를 만들지 않습니다.

무릎에 패드를 깔고 하면 좋습니다.



**곧음이 TIP!**

목 추간판 탈출증은 통증이 예민하기 때문에 목 운동을 할 때 스트레스를 받을 수 있습니다. 처음부터 과도하게 스트레칭하는 동작을 피하시고, 1번 2번 6번 동작부터 조심스럽게 실시해 주세요.