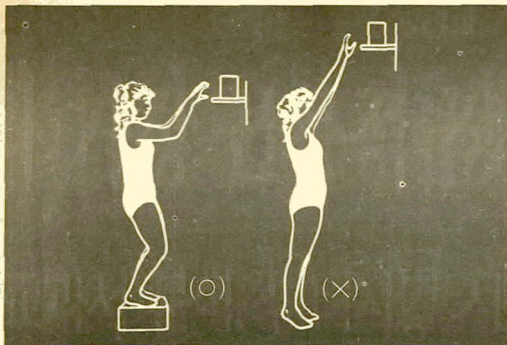
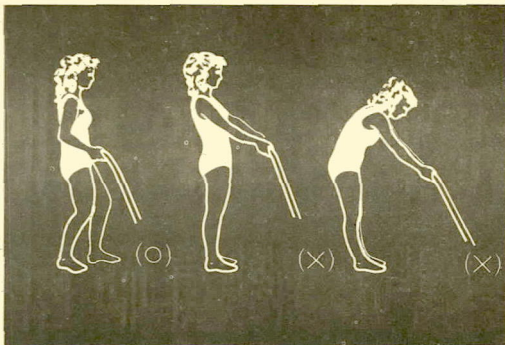




▲선반에서 물건을 꺼낼 때



▲청소기를 사용할 때

‘여자다운 자세’ 허리 통증 일으켜

주부들 심해져야 병원 찾아, 평소 바른 자세로 예방 가능

출산의 경험이 있는 주부 가운데 허리가 무겁고 시리다든지 심지어 아픈 경험을 해보지 않은 사람은 거의 없다. 시간이 지나면 무릎까지 시큰거리고 팔다리가 자주 저리는 증상을 호소하지만 대개는 “으레겠 나이 들면 당연히 아픈 것”쯤으로 여기고 돈 들지 않는 약국을 찾는 게 고작인 경우가 대부분이다.

의학전문가들은 요통, 관절통 정도는 흔히 ‘호강병’으로 생각해 소홀히 하려는 주부들의 습관이 병을 키우게 되는 경우가 많다고 우려한다. 통증을 말하는 여성은 많은데 재활의학과 전문의를 찾는 여성의 비율은 남성보다도 훨씬 적다는 데서도 이같은 현실을 엿볼 수 있다.

허리통증 예방 안내서를 준비하고 있는 전재활의학과 의원의 전영순 원장은 “임신과 출산은 마치 전쟁을 치르는 것과 같아 허리에 가해지는 충격이 엄청나게 크다”며 “이를 경험한 여성은 몸의 구조가 변화되는 데서 오는 통증이 오기 쉽다”고 밝힌다. 또한 40대가 되면 한 두번의 유산을 경험하게 되는 경우가 많은데 출산 때와 같은 조리를 하지 않아 증세가 유발되기도 한다는 것. 기혼여성 뿐만 아니라 미혼여성의 경우도



▲허리통증 예방안내서를 준비 중인 전영순 원장

평소에 앉는 자세나 일하는 자세가 나빠 허리통증이 유발되는 경우가 많다고 지적하기도 했다.

전 원장은 “그러나 통증을 없앴다고 전문의의 진단없이 억지로 에어로빅 등의 운동을 해 아주 악화된 후에 병원을 찾는 이들이 많다”며 “빠 교정은 자신이 올바른 교정체조를 받고 실천해야 개선될 수 있다”고 강조했다. 평소 바른 자세로 생활하는 것은 허리통증을 예방할 수 있는 가장 좋은 방법이기도 하다. 다음은 전영순 원장이 권하는 허리 통증 예방법이다.

〈빨래할 때〉

꾸구리고 앉아서 빨래를 하면 허리에 무리가 가해져 아주 나쁘다. 대야라도 얹어놓고 앉아서 엉덩이를 붙이고 일하는 게 좋다.

〈설거지할 때〉

보통 싱크대에 허리를 기대고 설거지 하는데 이런 자세는 조금만 일해도 허리를 아프게 하는 나쁜 자세. 이때는 싱크대에서 떨어져 허리를 곧게 펴고, 발 밑에는 한 뼘 정도 높이의 받침을 놓은 후 한쪽 발만 올려놓고 일하면 허리에 무리를 주지 않는다.

〈높은 곳의 물건을 꺼낼 때〉

싱크대 위칸에서 그릇 등을 꺼낼 때 대개 발끝을 세워 ‘까치발’을 하고 물건을 꺼내는 경우가 많은데 이는 무게 중심이 허리로 옮겨져 허리에 아주 좋지 않다. 받침을 놓고 눈높이에서 꺼내도록 해야 한다.

〈TV를 볼 때〉

거실이나 안방에서 TV를 시청할 때 가장 흔한 자세가 벽에 등근 쿠션을 세워놓고 등을 기댄 채 엷비슷하게 누워 있는 것. 이런 자세는 허리만 아프게 하는 게 아니라 목의 통증까지 유발시키는 자세로 특히 아이들에게 아주 좋지 않다.

〈앉을 때〉

가장 나쁜 자세는 다리를 모아 한쪽 옆으로 눕혀 ‘여자답게’ 앉는 자세다. 척추뼈가 옆으로 휘게 돼 허리통증을 유발하는데, 차라리 무릎을 꿇고 앉든가 책상다리를 하고 앉는 것이 좋다.