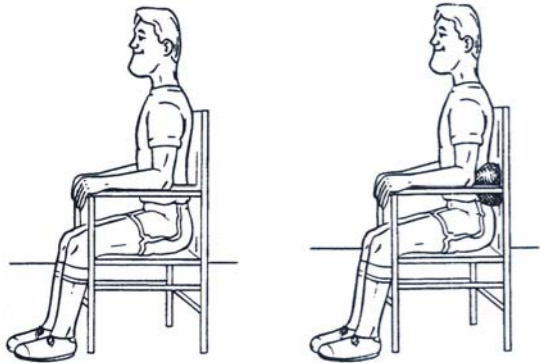


- 앉아 있을 때의 올바른 자세 -

잠시 동안은 다른 자세로 앉아있는 것이 괜찮지만, 위의 지시사항을 지켜 앉도록 하여 척추에 최소한의 스트레스만 가해지도록 해봅시다.



〈정상적으로 의자에 앉은 자세〉 〈등 뒤에 요추 지지대를 댄 자세〉

올바른 운전 자세는 어떻게 합니까?

- ◆ 등의 움푹 들어간 곳에 척추 지지대(lumbar roll)를 사용합니다. 무릎의 위치는 둔부와 수평이거나 높아야 합니다.
- ◆ 좌석을 운전대에 가깝게 옮겨 등 곡선을 지탱합니다. 좌석은 무릎을 구부려 발이 페달에 닿을 수 있도록 가깝게 조정합니다.



〈등 뒤에 요추 지지대를 대고 운전하는 자세〉

잠잘 때와 누울 때의 올바른 자세는?

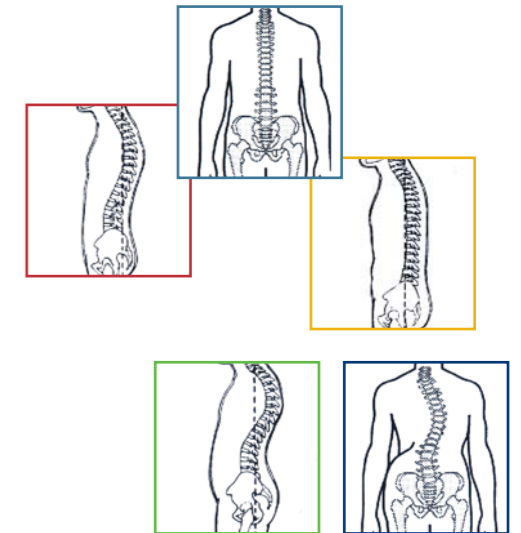
환자의 증상에 따라 눕거나 잠자는 자세가 달라질 수 있습니다. 어떤 자세로 눕건, 어깨가 아닌 머리맡에 베개를 받치며 베개는 머리가 정상적 위치에 있을 수 있는 정도의 두께여야 합니다.

- ◆ 척추의 굴곡을 유지하는데 도움이 되는 자세로 잡니다.(무릎 아래 베개를 받치고 허리아래에는 요추 지지대나 등글게 만 수건을 받치고 등을 대고 바로 누운 자세 또는 무릎을 살짝 구부리고 옆으로 누운 자세)
옆으로 누워 무릎을 가슴까지 올린 자세는 피해야 합니다. 척추에 무리를 주고 목이 불편해질 수 있으므로 늘어진 매트리스 위에서 엎드려 잠자는 자세는 피해야 합니다.
- ◆ 가운데가 내려앉지 않은 딱딱한 매트리스를 선택하는 것이 좋습니다. 필요시 매트리스 밑에 나무판을 놓을 수 있습니다. 일시적으로 바닥에 매트리스를 둘 수도 있으며 수 년 동안 부드러운 표면에서 잠을 자왔다면, 딱딱한 표면으로 바꾸는 것이 힘들 수도 있습니다. 이런 모든 자세는 자신에게 가장 편안한 것을 선택합니다.
- ◆ 누운 자세에서 일어설 때, 몸을 옆으로 돌려 양 무릎을 당겨 올리고 침대 옆으로 다리를 돌려 내립니다. 손으로 지탱하며 몸을 위로 세워 앉고 허리를 앞으로 구부리지 않습니다



영동세브란스 척추전문병원

건강한 척추 를 위한 자세



영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소

서울특별시 강남구 도곡동 146-92
병원 대표 전화 02-2019-2114
척추전문병원 02-2019-2600
척추응급진료 02-2019-1234
4 5 병 동 02-2019-1046
www.spinecenter.or.kr



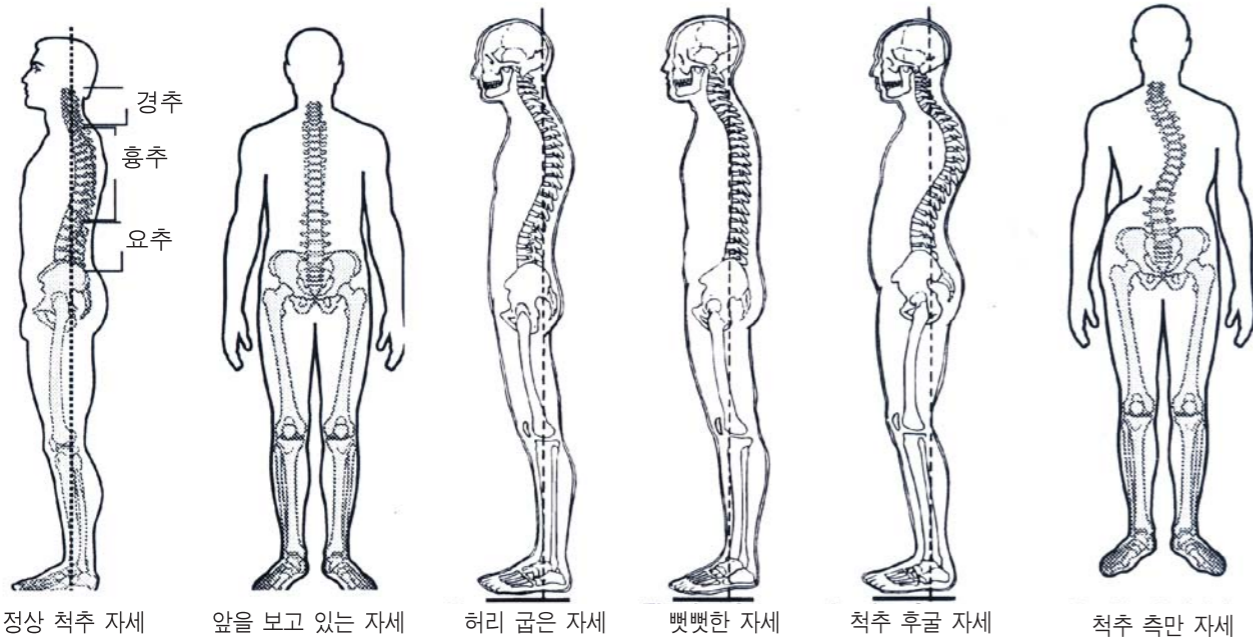
영동세브란스 척추전문병원 신경외과
연세대학교 의과대학 척추신경연구소
www.spinecenter.or.kr

올바른 자세란 무엇인가?

올바른 자세란 서거나 앉을 때 누울 때 중력에 대항하여 몸을 똑바로 위치시키는 것을 말합니다. 좋은 자세란 움직이는 동안 근육과 인대에 최소한의 부담이 가해지는 상태에서 서거나 앉고, 눕도록 신체를 훈련하는 것을 뜻합니다.

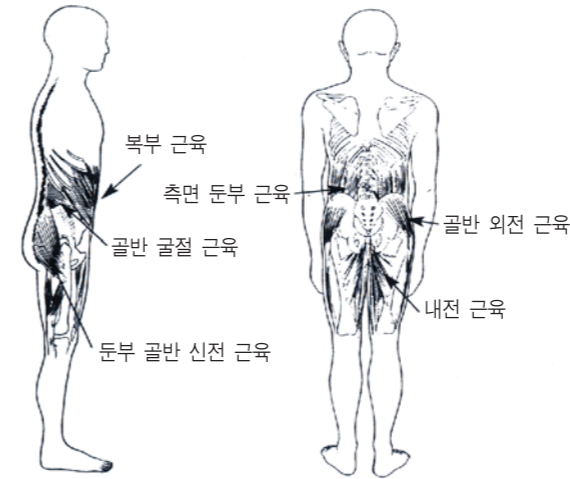
올바른 자세를 하면

- ◆ 근육이 적절히 움직이도록 뼈와 관절이 올바르게 정렬되도록 유지됩니다.
- ◆ 관절염을 초래할 수 있는 관절표면의 비정상적 마모를 감소시킵니다.
- ◆ 척추 관절을 붙들어 주는 인대에 가해지는 스트레스를 감소시킵니다.
- ◆ 척추가 비정상적 위치에 고착되는 것을 방지시킵니다.
- ◆ 근육이 효율적으로 사용되어 신체가 에너지를 덜 사용하게 됨에 따라 피로를 예방합니다.
- ◆ 근육의 긴장이나 혹사를 예방합니다.
- ◆ 허리 통증이나 근육통을 예방합니다.
- ◆ 걸모양을 좋게 해줍니다.



올바른 자세 유지를 위한 필요조건은?

1. 유연한 근육
2. 정상적인 관절의 움직임
3. 자세를 유지할 수 있는 튼튼한 근육 (아래 그림 참조)
4. 양쪽 척추 근육의 균형
5. 자신의 자세를 자각할 수 있는 능력과 의식적으로 자세를 교정할 수 있는 능력



서있을 때의 올바른 자세는?

1. 머리를 바로 들고 턱은 당기고 머리를 앞이나 뒤로, 옆으로 기울이지 않는 것입니다.
2. 귓볼이 어깨 중앙에 오도록 합니다.
3. 어깨는 뒤로 젖힙니다.
4. 무릎을 곧게 섭니다.
5. 머리끝이 천장을 향하게 합니다.
6. 배를 집어넣고 골반을 앞이나 뒤로 기울이지 않습니다.
7. 발의 아치 부분은 지지되어야 합니다.

앉아 있을 때의 올바른 자세는?

1. 등을 곧게 세우고 어깨를 뒤로 젖히고 바로 앉습니다. 엉덩이가 의자의 안쪽에 깊이 닿도록 앉습니다.
2. 세개의 정상적인 척추굴곡이 앉을 때에도 유지되어야 하고 둥글게 만 작은 수건, 척추지지대 등을 사용하여 척추의 곡선을 유지합니다.

척추 지지대를 사용하지 않을 때에는 다음 사항을 참고하여 좋은 앉기 자세를 유지해야 합니다.

- 최대한 의자의 안쪽에 깊이 앉습니다.
- 몸을 바로 세우고 등의 곡선을 최대한 강조하여 몇 초간 자세를 유지합니다.
- 자세를 살짝 이완시킵니다(10도 정도). 이것이 올바른 앉기 자세입니다.

3. 몸의 체중을 양쪽 둔부에 균등하게 분배합니다.
4. 올바른 각도로 무릎을 구부려서 무릎이 둔부와 같은 위치 또는 약간 높게 위치되도록 합니다(발걸이나 발판 사용). 다리는 꼬지 않게 합니다.
5. 발은 바닥과 수평이 되게 놓습니다.
6. 30분 이상 같은 자세로 앉아있지 않습니다.
7. 직장에서는 의자 높이와 책상을 조정하여 책상에 최대한 가까이 앉도록 합니다. 팔꿈치와 팔을 의자나 책상에 놓고 어깨는 이완시킵니다.
8. 바퀴가 있거나 회전의자에 앉을 때, 허리만 뒤틀지 말고 몸 전체를 돌립니다.
9. 앉은 자세에서 일어날 때, 의자의 앞쪽으로 이동하여 다리를 곧게 뻗어 일어섭니다. 허리를 앞으로 구부리지 않고 선 뒤 등을 뒤로 구부리는 운동 (standing backbend)을 10회 함으로써 등을 스트레칭 시킵니다.