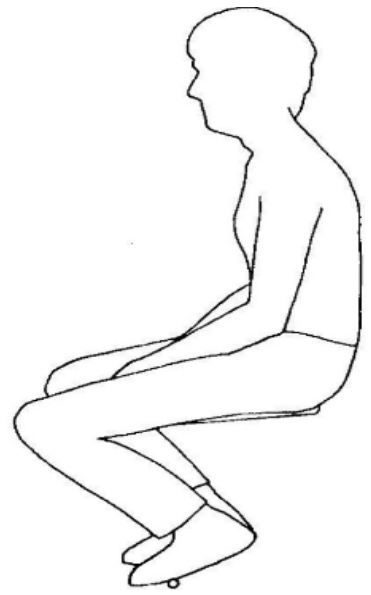




## 당신은 지금 어떤 자세로 앉아 계신가요?

오늘날, 사람들은 다양한 원인으로 목에 통증을 호소한다.  
특히 컴퓨터와 스마트폰 사용의 증가는  
이러한 증상을 더욱 심화시켰다.



이러한 목의 통증은 올바른 자세와 크게 관련이 있다.  
고개를 숙이거나 턱이 앞으로 나오게 한 자세는  
목뼈에 많은 부담을 주게 되고, 이는 통증으로 나타나게 된다.

그렇다면 이러한 목의 통증을 완화시키기 위한 좋은 방법은 없을까?

**앉은 자세를 변화시켜보자!!**



이전에는 목의 통증을 완화하기 위해 어떤 자세로 앉아야 가장 효과적인지에 대한 연구가 있었지만, 대부분은 허리와 골반에 초점을 둔 연구를 하였고,

등허리(thoraco-lumbar) 부분의 변화가 목의 위치와 목가슴(cervicothoracic)의 근육 활성화에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구는 부족하다.

그렇다면 여기서는 등허리 부분의 변화가 목과 등에 어떤 영향을 미칠까?

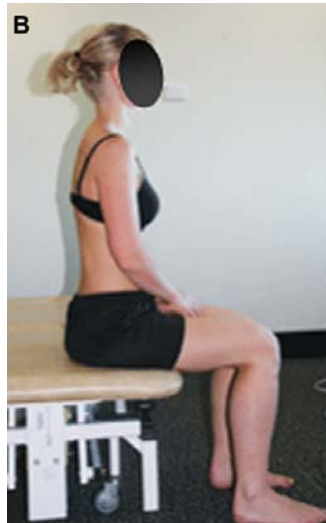
## 다음의 세가지 자세를 살펴보자!

슬럼프 앉기



골반이 뒤쪽으로  
기울어지고,  
등뼈와 허리뼈는  
완전히 이완시킨다.

허리골반 세워 앉기



골반이 앞쪽으로  
기울어지게 하여  
척추앞굽음(lordosis)을  
중립으로 한다.  
그리고 등뼈는 이완한다.

등 세워 앉기



골반을 앞쪽으로 기울여서  
등뼈와 허리뼈는 편다.  
견갑골은 뒤당김  
(retraction)한다.

# 슬럼프 앉기 VS 허리골반 세워 앉기 VS 등 세워 앉기

증가 >

등 굽힘

> 감소

증가 >

머리/목 굽힘

> 감소

앞쪽 >

머리/목 전위

> 뒤쪽

증가 >

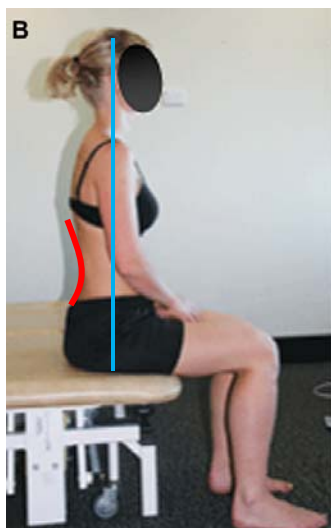
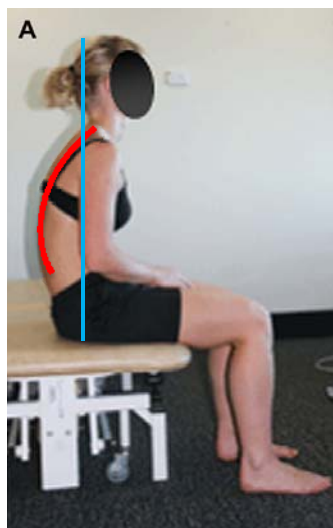
목척주세움근 활성화도  
(cervical erector spinae)

> 감소

증가 >>

등척주세움근 활성화도  
(Thoracic erector spinae)

< 증가



**슬럼프 앉기 자세**에서는 목과 머리의 앞쪽 전위와 굽힘이 증가한다.  
이는 목뼈에 작용하는 머리의 무게를 증가시키게 되고,  
그로 인해 목과 등의 척주세움근의 활성도가 증가된다.  
근활성도의 증가는 척추 사이의 압력을 증가시켜서  
**목과 등쪽 부위에 통증**이 유발된다.

그러나 **등 세워 앉기 자세**에서는 머리와 목이 뒤쪽으로 전위되고  
목척주세움근의 활성도가 감소된다는 것을 알 수 있다.  
이는 목뼈에 작용하는 척추 사이의 압력을 감소시켜서  
**목의 통증을 완화**에 도움이 된다.

목의 통증을 줄이기 위해  
앉은 자세를 바꾸려고 한다면  
뒤쪽 목 근육의 활성도를 가장 낮추어 주는  
**등을 세워 앉는 자세**가 효과적이다.

-KEMA 책임 연구원 안선희-

-문의사항은 KEMA 홈페이지 기사에 댓글로 남겨주세요-