

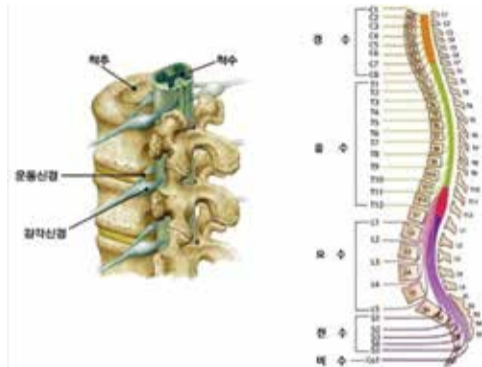
건강칼럼

통증 없는 건강한 허리, 아름답고 바른 자세를 위한

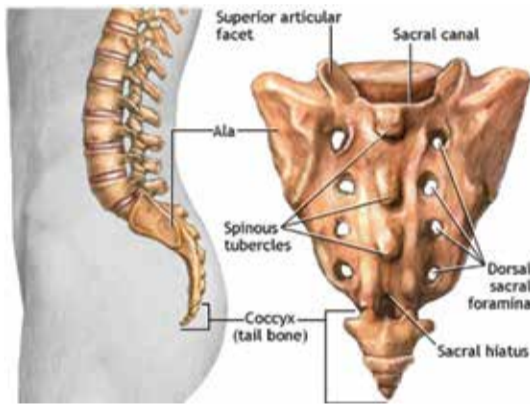
굿바이 허리병

제6편, 척추의 기본 구조 ②

척추는 인체의 기둥이다. 기둥이 부실하면 장식이 아무리 화려해도 무너지기 쉽듯이 허리가 튼튼하지 못한 사람은 항상 병에 시달리며 통증을 호소한다. 상해 나누리병원에서는 통증없는 건강한 허리, 아름답고 바른 자세를 위한 요통 예방법과 치료법을 격주로 연재한다.



4. 천골은 척추의 바닥뼈로 넓고 모양은 삼각형이다. 위쪽으로는 허리 부위와 연결되어 있고, 옆쪽으로는 골반과 연결되어 있다. 태아가 엄마의 자궁 속에 있을 때는 천골이 다섯개의 척추로 분리되어 있지만 나중에는 서로 합쳐져 하나의 뼈로 된다. 따라서 천골은 대체로 안정되어 있고 퇴행성 질환은 잘 생기지 않는다. 마지막으로 미골은 천골의 끝에 붙어 있는 두 개 정도의 뼈로 인간에는 이미 퇴화되고 없는 꼬리 부분의 흔적으로 보인다.



1. ()
7개의 뼈마디로 구성되어 있으며 움직임이 매우 크다. 따라서 손상을 받기 쉽다. 또한 목 부위는 다른 부위에 비해서 뼈의 크기는 작지만 머리를 지지하고 있고 운동성도 크기 때문에 목 관절에 크고 작은 힘이 가해지기 쉽다.

2. ()
12개의 뼈로 이루어져 있으며 각각의 뼈는 늑골(갈비뼈)과 연결되어 있다. 이 부위의 척추뼈들은 움직임이 비교적 적고 안정되어 있다. 또한 뼈의 길이가 가장 길어서 척추 종양이나 결핵 등이 쉽게 생길 수 있지만 디스크는 잘 발생하지 않는다.

3. ()
5개의 척추뼈로 이루어져 있으며 체중의 70% 정도를 떠 받들고 있다. 이처럼 무거운 체중을 지탱하기 때문에 경추(목)나 흉추(등) 뼈보다 그 크기가 넓고 크다. 또한 매우 큰 근육들이 허리뼈에 달라붙어 있어 요통의 주된 원인이 되기도 한다. 허리 부위는 누워 있는 시간 외에는 항상 일을 해야 하므로 다른 부위에 비해 퇴화 현상이 빨리 올 수 있어 퇴행성 질환이 잘 생긴다.

가벼운 손상으로 인해 인대나 근육이 뻣뻣해지거나 뼈의 연결고리 역할을 하는 후관절 및 디스크가 상해서 요통이 생기는데 특히 아래 허리 부위나 척추에 연결되는 부위에 디스크가 잘생기는 것도 이 부위가 운동을 많이 하고 또 체중의 부담도 많기 때문이다.

< >
[]
! :2020 7 6 ~8 8
:
가
:(1) 50%
(2) (1)
:
: 130-6183-3670/156-1809-4115



나누리병원

법인설립 및 기업경영컨설팅
한신기업컨설팅 법인설립전문
SHANGHAI HANXIN CONSULTING Since 1998 韩新企业管理咨询(上海)有限公司
19년간 1000여개 업체자문 및 500여개 한국기업 설립
•외자법인 •법인인수합병(M&A) •법률자문 •대출자문 •마케팅자문 (1000여개 중국 바이어 축적) •세무회계 •대리기장 •노무 관리자문
闵行区虹泉路1000号 井亭大厦B座 812室 021.6401.6308 MP 180.1732.0286 (한국인)

고급 마사지샵 출장가능 5주년 기념
제철 마사지 추천세트 특별 추천 세트 *출장 가능
얼음 정유&와인 70분/598원 신장요법세트90분/888원
경락&신장90분/998원 힘마사지90분/880원
포서 구베이점 3490 1117 / 177 1744 7707 长宁区富贵东道69-77号
포서 정안우닝점 6277 7780 / 182 1776 4112 静安区武宁南路441号2楼(近长寿路)
황푸따푸치야오점 5418 8795 / 182 0213 1727 黄浦瑞金南路1号海兴广场7楼A座(近徐家汇路)
포동 장양점 6882 1317 / 152 2130 9767 浦东新区张杨路2302号(近泾南路)
싸베이 플라자점 5280 1997 / 159 2153 8704 天目西路218号嘉里不夜城2座2110(近民立路)
www.toyoo7.com •영업시간 11:00-02:00 •출장마사지시간 09:00-24:00

법인설립 씨앤드림 CnDream cndream21.com
*중국진출 전문 원스톱 컨설팅 *기업컨설팅 경험 15년
법인설립 상표등록 세무회계 지사대행 법인청산
186 1621 7919 021 6426 3770 한국IP. 070 7945 6565
홍원루 코리아타운 吴中路1369 欧银中心3H-21 www.cndream21.com

글로벌리제이 기업관리 플랫폼 Since 2004
"16년간의 전문 노하우와 클라우드 서비스"
•규범화하고 효율적인 세무회계 서비스 •사무실, 공장 임대 자문
•신속하고 효율적인 법인 설립, 변경, 말소 대행
•상해 장외주식 상장 주관 •주식투자 자금조달 서비스
申虹路683弄协信中心3号楼鱼跃大楼807室 021 6465 9011 / 139 1823 3686

상하이 통번역센터 上海训民正音翻译有限公司
www.shanghaitrans.com
통역 비즈 상담, 전시회, 공장인증, 동시통역 등
번역 계약서, 상업서류, 취업비자, 도서번역출판 등
186 2136 0082 sht86@naver.com shanghaitrans



새로운 브랜드, 새로운 환경에서 더욱 더 편안하게 모시겠습니다



시타딘 호텔은 싱가포르 서비스드 레지던스 전문기업인 The Ascott Group 계열사로 한국을 비롯해 아시아, 유럽 주요 도시에 글로벌 체인망을 구축해 운영 중입니다.

- 주방기구 •세탁기 •위성방송 •초고속 인터넷



구 신동원호텔 上海市闵行区虹泉路1101弄3号 예약문의 021 3431 6034 Mobile_138 1610 2137 E-mail_eghotel@gmail.com