

## 치과의사들을 위한 허리 건강법

김 대 하 / 서울아산다운재활의학과의원

요통은 40대 이상에서 활동을 제한시키는 가장 흔한 원인이 되며 해부학적 요인과 환경적인 요인이 복합적으로 작용하여 나타납니다. 치과의사 선생님들은 대부분의 진료를 작은 스톨 의자에 앉아서 상체를 전방으로 숙인 상태로 시행하기에 환경적으로 만성요통에 매우 취약하다고 할 수 있으며 장시간의 진료와 이로 인한 스트레스 역시 요통을 만드는 중요한 요인이 될 수 있습니다.

하지만 이러한 진료 환경은 바꾸기에는 불가능에 가까우며 일반적으로 요통클리닉에 방문하는 환자들에게 하는 조언이 무용지물인 경우가 많습니다. ‘의자의 등받이에 허리를 붙이고 요추의 원래 곡선대로 자세를 유지해주세요’, ‘등받이가 있는 비싸고 좋은 의자에 앉아서 일을 하세요’, ‘수시로 일어나서 허리를 펴고 스트레칭을 해주세요’ 등의 조언은 수많은 치과의사 선생님들에게 아무런 도움을 주지 못합니다.

따라서 본 강의에서는 요통이 발생했을 때 가장 빠르고 효과적으로 요통을 치료하는 방법을 알아보겠습니다.

### 학력 및 경력

- \* 경희대학교 의과대학 졸업
- \* 서울아산병원 수련의
- \* 서울아산병원 재활의학과 전공의 수료
- \* 알버트아인슈타인 의과대학 몬테피오레병원 연수
- \* 브레인 재활병원 과장
- \* 일스기념병원 재활의학과장
- \* 현, 서울아산다운재활의학과 대표원장