

Culture Information

: 미디어 속 직업병

영화 <버닝>의 주인공 종수(유아인 분)는 소설가를 꿈꾸며 택배기사 아르바이트로 생계를 이어간다. 시간에 관계없이 다양한 물건을 배달해야 하는 종수는 항상 지친 표정이다. 종수처럼 매일 무거운 물건을 나르다 보면 요추 주위의 근육, 인대가 늘어나는 요추 염좌에 걸리기 쉽다.

글 석수영

배달하느라 바쁜 택배기사에게 찾아오기 쉬운 병

영화 <버닝(2018)>을 통해 본
요추 염좌



택배기사로 일하는 <버닝> 주인공, 요추 염좌 조심해야

청춘의 미스터리한 이야기를 그리며 시대의 문제에 대해 이야기하는 영화 <버닝>. 이창동 감독은 <버닝>을 통해 요즘 세대가 품고 있는 무력함과 절망을 전면적으로 드러낸다.

택배기사 종수는 다양한 배송지로 물건을 나르며 힘든 하루를 살아간다. 그러던 어느 날 어릴 적 동네친구 해미를 만나고, 그녀가 아프리카 여행을 하면서 알게 된 낯선 남자 벤을 소개받는다. 벤은 해미와 함께 종수의 집으로 찾아와 자신의 비밀스러운 취미에 대해 고백한다. 종수는 그때부터 그들의 앞날에 비극이 펼쳐질지도 모른다는 무서운 예감에 사로잡힌다.

이 시대 청춘의 어두운 자화상을 그린 만큼 주인공 종수는 늘 그늘진 낮빛으로 힘들게 일상을 보낸다. 수입이 불안정하고 근무시간이 유동적인 택배기사 아르바이트는 종수의 삶이 얼마나 척박한지 보여주고 있다. 게다가 택배기사는 물건을 들어 올리거나 많은 물건을 한꺼번에 나를 일이 많아 요추 주위의 근육과 인대가 늘어나 과열되는 고통을 겪을 수 있다.

안정 취하면 쉽게 치료, 만성 통증일 때는 병원 방문

요추 염좌는 허리 통증질환 중 하나로 뼈와 뼈를 이어주는 섬유조직인 인대가 손상돼 생기는 증상이다. 몸을 많이 움직이는 노동자, 운동선수들에게 주로 나타나며 대부분 1~2주 정도 누워 안정을 취하면 통증이 사라지기 때문에 치료가 어렵지 않다. 그러나 요추 염좌가 반복적으로 발생하거나 2주 이상 지속되면 문제는 심각해질 수 있다.

계속된 염좌로 허리 주변 근육이 굳어지고, 굳어진 근육은 허리뼈 사이의 간격을 좁아지게 만들기 때문이다. 그래서 오래 방치했다가는 상태가 심각해져 디스

크나 협착증에 걸릴 수 있다. 요추 염좌는 만성과 급성으로 나뉘는데 허리 통증이 4주 미만이면 급성, 12주 이상이면 만성이다. 만성은 통증이 오래 지속되고 불규칙적으로 발생하는 것이 특징이고 급성은 허리를 일시적으로 빼거나 담이 든 상태를 말한다.

충분히 휴식했는데도 증상이 개선되지 않고 오히려 허벅지, 발가락 등 하지까지 통증이 심해진다면 허리디스크로 악화되는 것은 아닌지 검사를 받아야 한다. 🐾

간단한 생활수칙으로 허리 건강 지켜요



허리 건강을 지키는 데 있어 가장 중요한 것은 '올바른 자세'다. 허리를 똑바로 편 뒤 의자에 앉아야 하며 피치 못하게 오랜 시간 착석해야 한다면 수시로 스트레칭을 해주는 것이 좋다.

허리 건강에 '좋은 습관'을 만들어야 한다.



걷기, 자전거 타기, 수영 등 허리 근육을 강화시키는 운동을 꾸준히 해주는 것이다. 다만 너무 무리하게 하지 말고 적정 시간과 강도의 운동을 하는 것이 중요하다.

TIP

요추 염좌 대처법은?

①냉찜질로 응급처치:

냉찜질은 혈관을 수축시켜 붓기를 줄이는 데 도움을 준다. 우리 몸은 체온이 떨어지면 온도 유지를 위해 혈액순환이 활발해지기 때문에 영양 공급과 산소량이 늘어나면서 염좌로 손상된 조직이 회복될 수 있다.

②진통소염제 복용:

진통소염제는 통증을 줄여주는 기능도 하지만 염증 완화에도 효과가 있다. 단, 복용하기 전에 전문의를 찾아가 상담 받고 복용을 결정하는 것이 안전하다.

③스트레칭·사우나 피하기:

허리를 좌우로 돌리는 스트레칭은 염좌를 다시 일으키게 할 수도 있다. 또한 사우나는 부종을 심각하게 만들 위험이 있는 만큼 피해야 한다.