

같이 보기

: 미디어 속 직업병

영화 <히트맨>은 웹툰작가가 되고 싶어 국가정보원을 탈출한 전설의 일급 암살요원 준(권상우 분)을 중심으로 펼쳐지는 이야기를 담고 있다. 인기 없는 웹툰작가인 준은 술김에 그리지 말아야 할 1급 기밀을 그려 하루아침에 인기 작가가 되지만, 국정원과 테러리스트의 더블 타깃이 된다. 준처럼 마감이 쫓기며 장시간 한자리에 앉아 작업을 하는 웹툰작가들은 거북목증후군을 앓기 쉽다.

글 편집실

숨 가쁘게 작품을 연재하는 웹툰작가에게 나타나기 쉬운 병

영화 <히트맨(2020)>을 통해 본
거북목증후군



엄청난 과거를 숨긴 채 웹툰작가로 변신한 비밀스러운 남자

15년 전 국정원 소속 비밀 암살요원으로 활동해온 준은 어릴 적 꿈인 만화가가 되고 싶어 국정원이 쫓던 일급 테러리스트 사살 작전에서 자신이 죽은 것처럼 위장한 채 새로운 삶을 살아간다. 준은 고대하던 웹툰작가라는 꿈을 이루지만, 인기 없는 삼류작가라는 냉혹한 현실과 마주하게 된다. 웹툰을 그려 얻는 한 달 수입은 고작 50만 원이 전부. 마감에 쫓기며 겨우 작품을 연재해도 돌아오는 것은 '악플' 폭격과 편집장(이준혁 분)의 구박이다. 딸이 갖고 싶다고 한 키보드를 사줄 수 없다는 사실에 좌절한 준은 과음을 하게 되고, 술에 취해 비밀로만 간직하고 살던 자신의 암살요원 시절을 웹툰에 담아 송고하는 엄청난 실수를 저지르게 된다. 테러리스트와의 사투를 그린 준의 웹툰은 공교롭게도 폭발적인 인기를 끌게 된다. 준은 구독자의 응원에 힘입어 계속 자신의 과거를 소재로 웹툰을 연재한다. 그러던 중 과거 준의 타깃이었던 국제적 범죄자 제이슨(조운 분)이 우연히 준의 웹툰을 접하게 되면서 그를 추격한다. 여기에 현 국정원 대테러 정보국 국장까지 준에 대한 조사에 착수한다.

영화 <히트맨>은 마감기한을 맞추려 숨 가쁘게 작품을 연재하는 웹툰작가의 모습을 담고 있다. 장시간 한 자리에 오래 앉아 작업에 열중하는 웹툰작가는 여러 건강 문제에 직면하는데, 대표적인 질병이 바로 '거북목증후군'이다.

목·어깨 통증 유발하는 거북목증후군, 목디스크로 발전할 수 있어

만화를 그리는 일은 육체적인 노동이다. 오랜 시간 같은 자세로 일하다 보면 손목과 목·허리 등 근골격계에 문제가 생기기 마련이다. 특히 장시간 PC근무를 하다보니 거북목증후군에 시달리기 십상이다.

거북목증후군은 '아래를 내려다보는 구부정한 자세'가 가장 큰 원인이며 '뒷목이 빠근한 것이 가장 흔한 증상'이

다. 일반적으로 사람의 목은 고개를 들고 있을 때 4~5kg 정도의 하중을 받는데, 고개를 15도씩 앞으로 숙일수록 2배 이상 하중이 실린다. 컴퓨터나 스마트폰을 장시간 사용할 경우 고개는 자연스레 45도 정도 숙이게 되는데, 이때 목은 약 20kg에 육박하는 압력을 받게 된다. 지나친 압력이 목에 가해지면 목 뒤와 어깨의 근육들은 과도하게 긴장되고 결국 경추의 배열이 틀어지면서 거북목으로 변형되는 것이다. 거북목을 방지할 경우, 목디스크의 위험도 커진다. 목디스크는 경추 뼈와 뼈 사이 디스크가 탈출해 신경을 압박하고 통증을 일으키는 질환으로 디스크가 진행될수록 일상생활이 불편해진다. 따라서 평소 거북목증후군 예방 및 관리를 위한 생활습관을 기르는 것이 좋다. 🐼

거북목증후군이 의심되나요? 체크해보세요!

- 어깨 부분이 아파서 팔을 잘 움직이지 못하는 신경통이 나타난다.
- 어지럼증이 계속된다.
- 안구가 쉽게 피로해진다.
- 지속해서 만성피로에 시달린다.
- 목의 전후좌우에 통증이 나타난다.

※가진단 체크리스트 중 장시간 작업 시, 1개 이상의 증상이 뚜렷하게 나타난다면 거북목증후군을 의심해볼 수 있다. 증상을 느꼈다면 병원을 찾고 관리에 힘쓰는 것이 좋다.

VDT증후군과 관련된 근골격계질환의 명칭

작업관련 근골격계질환(미국)→
WNSDs(Work-related Musculoskeletal Disorders)
반복성 긴장장애(캐나다, 북유럽, 호주 등)→
RSI(Repetitive Strain Injuries)
누적외상성 질환→CTDs(Cumulative Trauma Disorders)
반복동작장애→RMS(Repetitive Motion Disorders)
과사용증후군→Overuse Syndromes

TIP

거북목증후군, 이렇게 예방해요!

- 엎드려 자는 습관을 고쳐 경추 관절에 무리가 가지 않도록 한다.
- 평상시 의자 등받이에 쿠션을 대어 등과 의자가 밀착되도록 한다.
- 양손을 등 뒤에서 깍지를 끼고 쪽 찌주는 뒤 기지개를 자주 한다.
- 컴퓨터 모니터와 스마트폰을 고개를 숙이지 않고 눈높이에 맞춰 사용한다.
- 되도록 컴퓨터나 스마트폰의 사용 시간을 줄인다.

