영화 〈리틀 포레스트〉는 치열한 도시의 삶에 지친 청년의 귀농기를 그린다. 임용고시에 실패한 혜원(김태리 분)은 팍팍한 서울살이를 뒤로한 채 시골 고향집으로 와 농사를 지으며 평범한 일상을 꾸려간다. 단, 혜원처럼 쪼그리고 앉은 자세로 오랫동안 일한 농업종사자들은 척추관협착증에 시달리기 쉽다.

글 편집실

허리 구부리고 일하는 농업종사자에게 나타나기 쉬운 병

영화 〈리틀 포레스트(2018)〉를 통해 본 척추관협착증

농촌에 펼쳐진 청춘들의 특별한 사계절

영화 〈리틀 포레스트〉는 뭐하나 뜻대로 되지 않는 혜원이 모든 것을 뒤로한 채 고향으로 돌아와 사계절을 보내며 자신만의 삶의 방식을 찾아가는 이야기를 그린다. 혜원은 서울에서 대학을 졸업하고 노량진에서 임용고시를 준비하는 고시생이다. 진상 고객을 상대해야 하는 편의점 아르바이트 생활에 혜원은 점점 신물을 느끼고, 설상가상으로 고대하던 시험에는 남자친구만 붙는다.

혜원은 버거운 도시의 삶을 잠시 내려놓고 대학 입학 후 오랫동안 비워뒀던 고향집으로 내려온다. 이곳에서 학창시절 오랜 단짝 친구였던 은숙(진기주 분)과 재하(류준열 분)를 다시 만난 혜원은 직접 키운 농작물로 한끼 한끼를 만들어 먹으며 겨울에서 봄, 그리고 여름, 가을을 보내고 다시 겨울을 맞이한다.

영화에는 혜원이 직접 농사지은 작물로 요리한 다양한 음식이 등장하는데, 배추전, 수제비, 시루떡 등 토속적인 음식부터 오코노미야키, 크렘 브륄레 등 글로벌한 음식까지 다양한 먹거리가 스토리에 녹아든다. 그리고 이 음식들은 혜원의 과거의 기억과 상처를 치유해나갈 수 있는 매개체가 된다.

허리 휘는 농사일, 척추관협착증 발병 높여

혜원처럼 비교적 농사일에 익숙한 사람이라 해도 단련하지 못하는 게 하나 있다. 바로 농업종사자들이 흔히 겪는 고질병, '척추관협착증'이다. 농작물을 수확할 때는 허리를 숙여 일을 하고, 웅크린 자세를 유지하거나 같은 자세로 오래 앉아 있는 경우가 많은데 모두 척추에 부담을 주는 자세들이다. 허리 부담이 커지면 척추 뼈의 불안정성을 높여 척추 부상으로 이어지기 쉬우므로 주의해야 한다.

척추관협착증은 농사일을 하는 어르신들에게 많이 나타나는 척추 질환이다. 발생 원인은 다양한데, 보통 척추 중앙의 척추관, 신경근이 지나는 척추간공 등의 신경통로가 좁아져서 신경을 누르면서 나타난다. 천천히 걷는데도 자꾸 걸음이 뒤처지고 걷는 중간중간 앉아서 쉬려고 한다면 척추관협착증을 의심해봐야 한다.

통증이 심해 허리를 펴기가 힘들거나 생활하는데 어려움이 있다면 수술을 통해 치료를 하는 것이 좋다. 무엇보다 농사 작업 때 수확한 농작물을 한꺼번에 들어 옮기는 것은 허리에 부담을 줄 수 있으므로 무거운 양을 옮길 때는 조금씩 옮기도록 한다. 작업을 할 때는 틈틈이 허리를 자주 펴주고 좌우로 돌리며 스트레칭을 하는 것도 도움이 된다.

척추관협착증이 의심되나요? 체크해보세요!

- ☐ 허리 통증과 함께 엉덩이와 다리가 터질 듯 저리는 증상이 나타난다.
- ☐ 보행시 통증이 있다가 멈추면 통증이 완화된다.
- ☐ 허리를 세우면 통증이 심해지고 구부리면 통증이 완화된다.

※ 자가진단 체크리스트 중 1개 이상의 증상이 있다면 척추관협착증을 의심해볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 검사를 받아야 가능하다.

TIP

척추관협착증, 이렇게 예방해요!

- 걷기, 수영하기, 고정 자전거 타기 등 운동을 통해 코어 근육을 강화한다.
- 무거운 물건을 들거나 쪼그려 앉는 자세는 피해야 한다.