

서류 더미에 묻혀버린 목 건강

드라마 <이상한 변호사 우영우> 속 변호사들의 고군분투

글 편집실 도움말 김하늘 부산자생한방병원 병원장

지난해 인기리에 방영을 마친 드라마 ‘이상한 변호사 우영우’ 열풍은 변호사들 사이에서도 화제였다. 그런데 발로 뛰며 의뢰인들을 만나고 사건 현장을 찾아다니는 신참 변호사들의 모습은 감동적이기는 했지만 현실 고증은 조금 부족했다는 평도 있었다. ‘신참 변호사가 서류 보느라 바쁘게 돌아다닐 여유가 있는가’라는 평이 그것이다.

실제로 2018년 대한변호사협회가 발표한 ‘변호사 근무환경 실태조사’에 따르면 응답자 1248명 중 90%가 시간 외 근무를 한다고 답했다. 수많은 자료를 탐독하고 법리적인 구성을 고민해야 하는 변호사들이 업무는 많은 시간 책상 앞에서 이루어진다. 서면으로 진행되는 다툼이 재판 결과에 더 큰 영향을 미치는 탓이다. 변호사를 포함한 법조인들이 만성적인 목 통증 혹은 목디스크(경추추간판탈출증)를 대표적인 직업병으로 꼽는 이유도 이 때문이다. 목 통증은 성인 인구의 약 40%가 매년 겪는 증상으로 일상생활에 상당한 불편을 초래한다.

잘못된 자세 반복이 디스크에 압력 가해

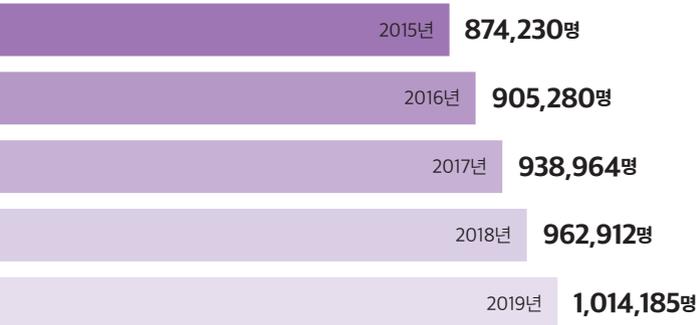
사람의 목은 7개 뼈가 완만한 C자형의 커브를 가지고 있다. 5~7kg에 달하는 머리 무게를 목뼈 사이의 연골 조직인 디스크(경추 추간판)와 관절들로 분산시켜 머리를 지탱하고 충격을 흡수하기 위한 것이다. 고개 숙인 자세를 장시간 반복적으로 취하면, 경추의 곡선이 점차 일자로 퍼져 목 주변 근육과 인대에 부담을 주고 충격 흡수 능력을 떨어뜨린다. 여기서 더 나아가 목뼈



사이에서 충격을 쿠션처럼 흡수해 주는 디스크가 후방으로 탈출되거나, 관절 부위에 덧뼈가 자라서 신경을 압박하고 이상증상을 발생시키는 것을 목디스크라고 한다. 목디스크는 ▲목 통증과 함께 목의 운동범위가 제한되는 증상 ▲목 또는 어깨, 팔, 손가락으로 뻐어나가면서 저리거나 아픈 증상이나 힘이 빠지는 마비 증상 ▲손을 사용한 세밀한 작업(젓가락질, 단추 잠구기)의 어려움이 있거나, 보행 장애가 나타나는 증상 등이 발생한다.

방치할수록 목 통증이 심해질 뿐만 아니라 어깨와 팔, 손까지 저림 증상이 이어지는 등 신경이 손상될 위험도 존재한다. 결국 생활 습관의 개선과 함께 틀어진 척추와 손상된 디스크의 회복이 필요하다.

목 디스크 환자 추이



자료 : 건강보험심사평가원

업무 환경과 생활 습관 개선 필요

생활 습관으로 실천할 수 있는 가장 좋은 방법은 고개를 최대한 숙이지 않는 것이다. 서류 검토가 많은 직업에 종사한다면 되도록 서류 작업을 할 때 높이 조절이 가능한 독서대를 사용해 목이 받는 부담을 줄여주자. 모니터도 눈높이보다 10~15도 높게 위치시키면 경추의 자연스러운 C자 곡선을 유도할 수 있다. 더불어 목이 한쪽으로 돌아가지 않도록 모니터는 몸의 중앙에 위치하게 놓고 사용해야 한다. 특히 앞드려 자는 습관은 경추 관절의 건강을 악화시킬 수 있으므로 적당한 높이의 베개를 베고 똑바로 누워서 자는 습관을 갖는 것이 바람직하다.

경추는 아래로는 허리와 골반, 위로는 머리와 연결돼 특히 뇌로 향하는 신경 및 혈관을 보호하는 중요한 역할을 한다. 우리 몸에서 아주 중요한 부위인 만큼 평소 목 통증이나 빠근함이 지속된다면 적극적으로 치료에 임해 직업병을 슬기롭게 예방토록 하자. 🐾

생활 속 목디스크 예방법

- 스마트폰, 컴퓨터 등 IT기기를 사용할 때는 고개를 숙이지 말고 목과 허리를 곧게 편 자세로 액정 눈높이에 맞춰 사용하고 한 시간마다 10분씩 휴식을 취한다.
- TV를 볼 때 소파에 누워 목을 팔걸이에 베는 자세를 취하지 않는다.
- 엷드린 자세로 IT기기, 책 등을 보지 않는다.
- 의자에 앉을 때는 엉덩이를 의자 깊숙이 넣어 엉덩이부터 어깨 끝까지 등 전체가 등받이에 닿도록 앉아 목과 허리에 부담을 줄이고, 50분마다 일어나 5분씩 스트레칭을 해준다.
- 걷기는 목과 척추 건강에 가장 좋은 운동 중 하나다. 30분씩 일주일에 3회 이상 바른 자세로 걷는다.