

## Culture Information

: 미디어 속 직업병

영화 <작은 아씨들>은 혼란했던 미국 남북전쟁 시대를 배경으로 마치 가(家) 네 자매의 인생을 그리고 있다. 메그, 조, 베스, 에이미는 각각 배우, 작가, 음악가, 화가의 꿈을 꾸며 삶을 개척한다. 영화는 둘째 '조'를 중심으로 흘러간다. 조는 작가라는 꿈을 위해 끊임없이 펜을 드는 진취적인 여성이다. 하지만 조처럼 장시간 어깨를 구부린 채 책상 앞에 앉아 있는 작가들은 두통에 시달리기 쉽다.

글 편집실

# 한자리에 오래 앉아 글 쓰는 작가들이 지나치기 쉬운 병

영화 <작은 아씨들(2020)>을 통해 본  
경추성 두통



### 구부정한 자세로 글 쓰는 주인공 조에게 전해온 두통주의보

1863년 출간해 50여 개국 독자들에게 꾸준히 사랑받고 있는 소설이 동명의 영화로 리메이크되었다. <작은 아씨들>은 현재와 과거를 교차시키는 편집 기법을 통해 원작을 현대적으로 재해석해냈다. 네 자매는 여성을 제약하는 시대적 배경 속에서도 각자의 방식으로 꿈을 이루고자 노력하고 가난하지만 서로를 위하며 성장해간다.

특히 영화의 중심인물로 다뤄지는 조는 가장 많은 시련을 겪고, 그만큼 성장해가는 인물이다. 조는 자신이 좋아하는 일에 열정적으로 파고드는 성향을 지녔다. 집필한 원고를 들고 출판사에 찾아가지만, '더 자극적인 글을 쓰라'는 혹평을 듣고 출판사의 입맛에 맞춘 상업적인 소설 쓰기에 몰두한다. 현실과 이상 사이에서 조가 겪는 고뇌가 드러나는 장면이다.

조처럼 창작의 고통을 견디며 오랜 시간 글을 써 내려가는 것은 정신적·신체적으로 쉽지 않은 일이다. 특히 장시간 비뚤어진 자세로 의자에 앉아 글을 쓰게 되면 '경추성 두통'이 찾아오기 십상이다.

### 머리 지끈거리는 '경추성 두통' 심하다면, 자세교정 치료 받아야

두통은 10명 중 9명이 겪는 매우 흔한 질환이다. 그래서 대부분 적절한 치료를 받지 않다가 만성 두통으로 굳어지는 경우가 많다. 만성 두통은 치료가 쉽지 않다. 약물 투여 등으로 꾸준히 치료 받아도 효과가 없는 경우가 대다수다. 만약 뒷머리로 전해지는 통증이 심하고 두통이 있는 쪽의 눈이 아프거나 목 또는 어깨가 아프다면, 이는 단순한 두통이 아닌 경추성 두통을 의심할 수 있다.

경추는 목 뒷부분의 굴곡진 뼈를 말한다. 경추성 두통은 평소 스마트폰을 사용하거나 공부할 때 거북이처럼 목을 숙이는 자세를 자주 취하는 사람에게 잘 생긴다. 목을 바로 세우지 않은 상태로 오랜 시간 있으면 목을 지

나가는 경추신경이 자극을 받는다. 경추신경은 목에서 팔, 손까지 이어져 있기 때문에 신경이 완전히 눌린 경우에는 팔과 손까지 저릴 수 있다.

경추성 두통은 바른 자세만으로도 상당히 호전을 보이기 때문에 평소 목을 곧게 펴고 앉는 습관을 기르는 게 중요하다. 단, 심한 두통이 지속된다면 병원을 찾아가 전문의로부터 정확한 원인을 찾아야겠다. 경추성 두통은 CT, MRI 검사를 통해 진단할 수 있으며 약물치료가 근육을 이완시키는 물리치료가 필요하다. 🐾



#### 경추성 두통이 있나요? 체크해보세요!

- 머리 뒷부분이 조이는 듯한 느낌이 든다.
- 두통이 있는 쪽 눈에 통증이 있다.
- 어지러움 혹은 이명 증상이 있다.
- 목을 움직일 때마다 경추부가 압박되면서 통증이 심해진다.
- 어깨 통증이 동반되고 팔이나 손이 저리다.

※자가진단 체크리스트 중 1개 이상의 증상이 있다면 경추성 두통을 의심해볼 수 있다. 그러나 정확한 진단은 병원을 찾아가 MRI 검사 등 각종 검사를 받아야 가능하다.

#### TIP

#### 경추성 두통 이렇게 예방해요!

- 수시로 목을 스트레칭 한다.
- 목을 앞으로 쪽 빼거나 고개를 꼭 숙인 자세는 지양한다.
- 스마트폰을 사용할 때 눈높이에 맞게 사용한다.
- 컴퓨터 모니터는 눈높이에 맞게 조절한다.
- 잠잘 때는 약 5~6cm의 낮은 베개를 사용한다.

