

건강 칼럼

‘내 집 꾸미기’ 셀프 인테리어 하다 내 허리 나간다

최근 1인 가구 증가와 홈 파티 문화가 확산되면서, ‘집 꾸미기’, ‘셀프 인테리어’ 관련 콘텐츠가 인기를 끌고 있다.

실제 유튜브에 ‘집 꾸미기’ 해시태그를 단 동영상은 약 1만 7000개에 달하고 관련 채널 수도 4500여개에 이를 정도다. 특히 1인 가구 ‘집들이’ 전문 채널 누적 조회 수도 4억 3000만 회를 넘어서며, 셀프 인테리어가 주요 트렌드로 자리 잡았음을 보여주고 있다.

셀프 인테리어의 장점은 간단한 소품 배치, 페인트 작업, 가구 조립 등을 통해 공간을 새롭게 변모시킬 수 있다는 점이다. 누구나 손쉽게 도전할 수 있으며, 개인 취향에 따라 스타일링이 가능해 많은 이들이 셀프 인테리어에 뛰어들고 있다.

그러나 관련 작업 과정에서 발생할 수 있는 신체적 부담을 간과해서는 안 된다.

가구를 조립할 경우 장시간 허리를 구부리게 되고, 잘못된 자



문 자 연

천안자생한방병원 병원장

세로 무거운 가구를 옮길 수도 있다.

이는 척추에 무리를 주며, 방치할 경우 허리디스크와 만성요통과 같은 질환으로 이어질 위험이 높다. 허리디스크는 척추뼈 사이의 디스크가 탄성을 잃고 돌출돼 신경을 압박하면서 발생한다. 이로 인해 허리 통증뿐만 아니라 엉덩이와 다리 등 허반신의 저림 증상도 동반될 수 있다.

이에 가구 조립시 가급적 허리를 곳곳이 세우고 진행하는 것이 바람직하다. 아울러 무거운 물건을 들 때는 척추 부담을 최

소화하기 위해 물건을 몸에 밀착시킨 상태에서 한 쪽 무릎을 땅에 대고 천천히 들어 올리는 것이 안전하다.

허리가 약하다고 생각되는 사람은 복대를 착용 후 작업하는 것이 척추손상을 줄이는 방법이다.

이 같은 방법에도 셀프 인테리어 이후 허리 통증이 지속된다면 병원을 찾아 정확한 진단을 받는 것이 중요하다.

한의학에서는 침·약침, 추나 요법 등의 치료로 요통과 허리디스크를 호전시킨다. 그중 한 약재의 유효성분을 추출·정제

해 주입하는 약침 치료는 염증을 가라앉히고 손상된 신경과 조직 재생을 돕는다.

실제 SCIE)급 국제학술지 ‘신경학 최신연구(Frontiers in Neurology)’에 게재된 자생한방병원 논문엔 따르면 한약재인 두충, 방풍 등의 유효성분을 혼합한 신바로메틴 성분의 약침은 허리 디스크로 인한 염증을 가라앉히고, 디스크의 퇴행 속도도 늦추는 것으로 확인됐다. 구체적으로 염증을 유발하는 신화 스트레스 관련 물질(TNF-α, IL-1β)이 최대 80% 가량 줄었고, 연골을 파괴해 디스크 퇴행에 관여하는 ADAMTS-5 효소도 감소했다.

기본 전환을 위한 셀프 인테리어 작업이 척추 건강에 악영향을 미치지 않도록 주의가 필요하다.

허리는 신체를 지탱하는 중요한 역할을 하므로 작업 중간 충분한 휴식을 취하고, 스트레칭 등으로 허리의 긴장을 풀어주는 것은 어떨까?

사진으로 보는 지구촌 소식

슈퍼컴 ‘게피온’ 가동하는 프레데릭 10세 덴마크 국왕



프레데릭 10세(오른쪽) 덴마크 국왕이 23일(현지시간) 덴마크 카스트럼의 빌벨름 로렌 테미널에서 젠슨 황(왼쪽) 엔비디아 최고경영자(CEO), 니디아 칼스텐 덴마크 인공지능(AI) 혁신 센터장과 함께 슈퍼컴퓨터 ‘게피온’을 가동하고 있다. ‘게피온’은 1628개의 그래픽 처리 장치(GPU)를 갖춘 슈퍼컴퓨터로 덴마크 제약, 생명공학, 녹색 전환, 양자 컴퓨팅 분야 연구자들을 위한 것으로 알려져 있다.

TUSAS 충격 현장 출동한 튀르키예 구급차들



23일(현지시간) 튀르키예 앙카라 외곽에 있는 튀르키예 항공우주산업(TUSAS)에서 충격 테러가 발생해 출동한 구급차들이 대기하고 있다. 튀르키예 내무부는 TUSAS 정문에서 폭발이 일어난 뒤 무장 괴한들이 침입해 총격을 가해 4명이 숨지고 14명이 다쳤다고 밝혔다. 남녀 총격범 2명은 출동한 튀르키예 군경에 사살된 것으로 알려졌다.

사설

무주 구천동 33경

지난 8월 말 환경부장관이 ‘구천동 33경 관광명소화 사업’의 일환으로 추진되는 ‘국립공원 탐방로’ 조성 예정 지역을 방문했다. 무주군은 현재 제1경 라제동문부터 제33경 향적봉까지 탐방로를 조성하기 위한 1단계 사업을 추진 중이다.

이는 구천동 33경 관광을 위한 접근성 개선과 안내 시스템을 구축하는 사업이다. 구천동 33경은 나제동문에서 백련사까지 이어지는 구간엔 경승지 33곳을 지정한 곳이다.

33경의 명소들이 계곡을 따라 어름철의 무성한 수풀과 맑은 물은 삼박더위를 잊게 해 준다. 온 산을 붉게 물들이는 가을철의 단풍과 겨울철 설경 등 사시사철 아름다운 경치를 볼 수 있다.

제1경 라제동문(羅濟洞門), 제2경 은구암(隱龜岩), 제3경 청곡대(淸谷臺), 제4경 와룡담(臥龍潭), 제5경 학소대(鶴巢臺), 제6경 일사대(一士臺), 제7경 함벽소(涵碧沼), 제8경 가의암(可意岩), 제9경 추월담(秋月潭), 제10경 만조탄(晩眺灘), 제11경 파회, 제12경 수심대(水心臺), 제13경 세심대(洗心臺), 제14경 수경대(水鏡臺), 제15경 월하탄(月下潭), 제16경 인월담(印月潭), 제17경 사자담(獅子潭), 제18경 청류동(淸流洞), 제19경 비파담(琵琶潭), 제20경 다연대(茶煙臺), 제21경 구월담(九月潭), 제22경 금포탄(琴浦灘), 제23경 호탄암(虎巖岩), 제24경 청류계(淸流溪), 제25경 안심대(安心臺), 제26경 신양담(新陽潭), 제27경 명경담(明鏡潭), 제28경 구천폭포(九千瀑布), 제29경 백련담(白蓮潭), 제30경 연화폭(蓮花瀑), 제31경 이속대(離俗臺), 제32경 백련사(白蓮寺), 제33경 향적봉(香積峰)이 있다.

어느 동물원 30년 러브스토리

미국 메릴랜드 동물원의 최장수 아프리카 펠긴이던 ‘그리디(Greedy)’가 지난 8월 고령에 따른 건강문제로 안락사돼 33년 생을 마감했다. 이 펠긴은 30년 동안 5대에 걸쳐 후손 230마리를 남겨 멸종 위기종인 아프리카 펠긴 증 보존에 기여했다.

그리디는 아프리카 펠긴의 평균 수명 18세보다 훨씬 오래 살았다. ‘그리디 부인’(Mrs Greedy)이라고 불린 암컷 아프리카 펠긴과의 사이에서 5대에 걸쳐 후손 230마리를 남겼다. 메릴랜드 동물원은 “그리디는 오랜 삶에서 동물원·수족관 협회의 아프리카 펠긴 생존 계획(SSP)을 통해 230마리라는 엄청난 수의 후손을 남김으로써 멸종 위기에 처한 종에 엄청난 기여를 했다”고 말했다.

아프리카 펠긴은 남아프리카 공화국 등 아프리카 남서부 해안에서 서식하는데 남획과 해양 오염에 따른 먹이 부족 등으로 최근 20년간 개체 수가 75% 감소했다.

이 펠긴이 30년간 해로운 배필 그리디 암컷과의 사이에서 낳은 후손들은 미국 전역의 동물원에 흩어져 있다. 가장 나이가 많은 후손은 28세로 다른 동물원에 있으며, 같은 메릴랜드 동물원에 5대째 후손인 ‘올리브’ 등 몇 마리가 있다.

그리디 부부는 1991년 알에서 깨어난 동갑내기 1992년 메릴랜드 동물원으로 왔으며 생식 연령에 도달한 1994년 짝을 이뤘다.

동물원에서는 보통 일정 기간을 두고 짝짓기 상대를 바꾸지만 이들은 워낙 번식 성공률이 높아 한 번도 헤어지지 않았다.

이 펠긴은 어릴 때 다른 펠긴들한테서 동지 재료나 불고기를 적극적으로 빼앗아 오곤 해 ‘욕심이 많다’는 뜻의 ‘그리디’로 불리게 됐다.

배필인 그리디도 함께 먹이 흘리기엔 나서던 범죄 파트너였다. 혼자 남은 그리디 부인은 이제 메릴랜드 동물원에서 최장수 아프리카 펠긴이 됐다.

동물원 측은 그리디 부인의 행동을 관찰해 새 파트너를 찾아 줄지를 결정할 계획이다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



**용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지**

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**