

건강 칼럼

‘모루인형’ 만들기, 목 건강에는 어떨까?

최근 MZ세대들 사이에서 손수 만든 ‘모루 인형’ 키링이 유행이다. ‘모루 인형’은 모루(털실이 감겨 있는 철사로 만들 수 있으며, 저렴한 재료비로 원하는 디자인을 손쉽게 구현할 수 있다는 장점이 있다. 보통 3~5만원대인 값비싼 피규어 키링과 달리, 철사 하나로 본인만의 키링을 만들 수 있다는 점에서 MZ세대들 사이에서 인기몰이이다.

실제 한 키워드 분석 업체에 따르면, 올해 상반기 온라인에서 ‘모루 인형’ 관련 검색량은 전년 동기 대비 무려 908.2%나 증가했다.

또한 한 SNS 채널에서는 약 10만3000건 이상의 관련 게시물이 업로드되며 관련 인기를 증명하고 있다.

일부 인터넷 커뮤니티에선 모루인형의 인기가 한동안 지속될 것이라 분석도 나온다. 모루인형은 변형이 가능해 분위기 변화를 줄 수 있으며, 사용자들이 관련 인형을 제작하고 액세서리를 덧붙이며 애착도 형성될 수

있다는 설명이다.

다만 모루인형을 만들기 위해서는 장시간 고개를 아래로 숙이는 과정이 불가피해 목과 어깨 등 근골격계에 부담을 줄 수 있다. 특히 장시간 목을 구부리는 상태가 반복되면 목뼈의 자연스러운 C자형 곡선이 사라지고, 목이 앞으로 내밀어지는 ‘일자목 증후군(Forward Head Posture, FHP)’이 될 가능성이 높다.

정상적인 목뼈는 C자형으로 머리 무게를 분산시켜 주고, 외부에서 받는 충격을 완화해준다. 그러나 일자목 증후군은 말 그대로 목뼈가 일자가 되어 근

육과 힘줄을 눌러 현기증, 어지럼증의 증상을 야기한다. 아울러 배열이 비정상적으로 퍼지게 되어 충격 완화 기능이 떨어지게 되고, 목디스크와 같은 퇴행성 경추질환 발생 위험을 높인다.

한의학에서는 추나요법, 침·약침 치료 등과 같은 한의통합 치료로 일자목 증후군을 호전시킨다. 특히 한약재 성분을 정제해 주입하는 약침 치료는 경직된 목 주변 조직을 부드럽게 풀어줄 뿐만 아니라, 목 주변 염증을 제거해 통증을 완화하는데 효과적이다.

약침을 통한 통증 및 기능 개

선 효과는 과학적으로도 입증된 바 있다. 실제 자생한방병원 척추관절연구소가 SCIE(급 국제 학술지 ‘임상의학저널(Journal of Clinical Medicine)’에 게재한 연구 논문에 따르면, 목 통증 숫자평가척도(NRS: 0~10)가 약침 치료 전 중증(5.35)에 해당했지만, 치료 후 정상 수준(1.54)으로 통증이 약 3분의 1가량 감소했다. 또한 약침 치료는 물리 치료를 받은 환자보다 2배 가까운 기능 개선 효과를 보이기도 했다.

모루인형 제작과 같은 취미활동은 애착과 성취감을 제공하지만, 만드는 자세를 간과할 경우 신체에 부정적인 영향을 줄 수 있다.

현대인들이 전자기기를 많이 사용하면서 목 통증을 호소하는 이들이 많아지고 있는 만큼, 이 같은 취미활동이 추가적인 질환 유발 요인으로 변질까 우려된다. 이에 취미생활 중간중간 스트레칭을 하며 목의 피로를 푸는 것이 필요하며, 만약 통증이 지속될 경우 전문적 치료를 받는 것을 권한다.



강인

청원자생한방병원 병원장

사진으로 보는 지구촌 소식

‘무사 귀환’ 손 흔드는 우주인



4일(현지시각) 중국 네이멍구 자치구 동평 착륙장에서 우주비행사 리광수가 선저우 18호 유인 우주선 귀환 캡슐 밖으로 나오면서 손을 흔들고 있다. 중국 유인우주국은 선저우 18호의 우주비행사 예광푸, 리충, 리광수가 모두 안전하게 귀환했으며 이로써 선저우 18호의 임무가 성공적으로 마무리됐다고 밝혔다.

국왕에게 분노 표출하는 발렌시아 주민들



3일(현지시각) 스페인 발렌시아 인근 피이포르타 마을을 방문한 펠리페 6세(가운데) 국왕이 성난 수재민의 얘기를 듣고 있다. 펠리페 6세 국왕은 페드로 산체스 총리 등과 함께 흡수 최대 피해 지역인 발렌시아를 찾았다가 수재민들에게 욕설과 진흙 세례를 받는 등 ‘분변’을 당했다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

### 사설

#### 집값 상승 초조한 2030

올해 들어 서울 집값 상승세가 가팔라지고 있다. 이런 가운데 내 집 마련을 서두르는 2030세대 무주택자가 늘어난 것으로 나타났다. 서울 강서구와 마포구 등에서 매수세가 뚜렷한 현상을 보이고 있다.

그러나 최근 강화된 대출 규제 등으로 거래가 소폭 감소할 수 있다는 관측이 나오고 있다.

지난 7월 서울 지역 생애 첫 부동산(집합건물 기준) 매수자는 4797명이다. 6월(3970명)보다 20.8% 늘어났다. 지난해 같은 기간(4028명)보다도 19.1% 증가한 수준이다.

연령대별로 2030세대의 증가세가 두드러졌다. 특히 20대는 올 1월(323명)부터 7개월 연속 매수자가 늘었다. 6월과 7월 각각 438명, 486명을 기록하며 400명을 웃돌았다.

30대도 4월(1384명) 이후 3개월째 생애 최초 주택 매입자가 증가했다. 7월에는 2306명

을 기록했다. 30대에서 생애 첫 부동산 매입이 2000명을 넘은 건 부동산 거래가 활발했던 2021년 11월 2767명 이후 2년8개월 만이다.

올해 들어 7월까지 서울에서 첫 부동산 매입에 나선 20대는 강서구(258명) 내 집합건물을 가장 많이 사들인 것으로 나타났다. 비교적 부동산 가격이 저렴한 데다 오피스텔과 빌라 등이 밀집한 영향으로 풀이된다.

마포구(166명), 송파구(146명), 강남구(136명), 동작·영등포구(132명) 등 고가 주택이 모여 있는 지역에서도 매수가 활발했다. 30대가 선호하는 지역은 강동구(1063명)로 조사됐다.

서울 부동산 가격 오름세에 경기 지역 내 생애 첫 부동산 매수자도 증가하는 분위기다. 1월 7915명이 경기도에서 처음 아파트 등 집합건물을 매입했다.

#### 정쟁에 여념이 없는 여야

대통령 지지율 하락은 현안에 대한 대통령의 실명과 여론의 괴리감에서 비롯됐다. 역대 대통령들은 지지율이 급락하면 국정운영을 재검토하는 분위기라도 만들었다.

대통령은 국정브리핑 직후 참모들에게 “선거 없는 지금이 개혁을 추진하기에 가장 좋은 시기”라고 말한 것으로 알려졌다.

지난 9월 2일에는 국회 개원식에도 불참했다.

대신 “국회를 먼저 정상화하고 초대하는 것이 맞다”는 푸지담을 전했다. 국민의 불만에 도 무감각하다. “의료 현장을 한 번 가보라. 비상 진료체제가 그래도 원활하게 가동되고 있다”라거나 “국민 여러분, 어떻게 생각하냐. 국가가 정부가 어떻게 해야 하겠냐”라고 말했다.

정부가 국민에게 의견을 되 물는 형국이다. 2026년 6월 3일 제9회 전국동시지방선거가 있다. 대통령 임기를 1년 정도 남겨둔 시점이다.

선거 승패가 국정운영 방향

에 영향을 주기엔 너무 늦다. 국정브리핑은 현실 인식에 많은 의미를 만들었다. 대표적인 것이 “우리 경제가 확실하게 살아나고 있고 앞으로 더 크게 도약할 것”이라고 말한 점이다.

단순히 경제성장률이라고 말한 내용은 본래 ‘전년 대비’ 경제성장률이라고 말해야 정확하다.

현실과 괴리감을 만드는 말들이 쏟아졌다. “한·일 관계를 12년 만에 정상화시켰고, 정부 출범 이후 11차례의 정상회담과 활발한 고위급 교류를 통해 안보와 경제 협력을 활성화시켰다”는 것은 현실과 괴리감이 크다.

상황이 복잡한 것은 민주당 역시 마찬가지다. 이재명 대표의 사법 리스크는 아직 식지 않고 있다.

정부를 향한 견제가 모두 ‘이재명 방탄용’이라고 정쟁화되는 상황이다. 특히 최근에 제기한 증거 없는 계엄령 의혹은 역공의 발미판 되고 있다.

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**