

포켓몬 잡다가 목·손가락 다칠라

장시간 스마트폰 사용시 거북목 증후군
몬스터볼 던지는 동작은 손가락에 무리



최근 포켓몬고 게임이 큰 인기다. 광화문광장 등 사람들이 많이 모이는 곳에는 포켓몬을 잡으려고 핸드폰을 들고 서성이는 사람이 자주 눈에 띈다. 게임을 좋아하는 사람들이 늘면서 소형·모바일IT기기를 과도하게 사용하다 몸에 무리가 생긴 사람도 많아졌다. 컴퓨터 게임의 가장 큰 문제는 과도한 몰입도다. 그만큼 재미있다는 얘기지만 게임에 빠지다보면 목과 손목 관절 등 신체의 여러 곳에서 문제가 생길 수밖에 없다.

●오랜 시간 스마트폰 보면 거북목 증후군이 찾아온다?

거북목 증후군은 가만히 있어도 머리가 거북이처럼 구부정하게 앞으로 나온 자세를 일컫는다. 컴퓨터 모니터를 오래 봐야하는 사무직 종사자나 컴퓨터 게임을 즐기는 이들에게 흔히 발생한다. 지하철이나 버스에서 이동하는 도중에 스마트폰이나 노트북을 자주 사용하는 경우에도 문제가 생긴다.

처음에는 불편한 증상을 느낄 수 없지만 시간이 지나면서 뒷목을 잡아주는 근육과 인대, 관절이 손상돼 딱딱하게 굳어지는 느낌을 받게 된다. 목이 뻣뻣해지고 어깨와 등으로 통증이 전해지며 눈이 쉽게 피로해지고 손이 저린 증상이 있다면 거북목 증후군을 의심해 볼 필요가 있다. 목 디스크와 유사한 증상이다. 목 디스크가 아니라고 해서 안심하다가 큰 일이 난다. 일(-)자목은 목 디스크를 일으키는 주요한 원인 가운데 하나다.

전문가들은 “사람의 목뼈는 영어 알파벳의 C자 형태인데 오랜 시간 PC나 스마트폰을 사용하면서 고개를 앞으로 내밀어 숙이는 자세가 굳어지면 목뼈가 일(-)자 형태로 변한다. 이 경우 목에 가해지는 무게를 어깨로 골



손가락 관절을 많이 사용해야 하는 게임인 포켓몬고는 손가락건조염과 류마티스관절염을 유발할 수 있다. 과몰입을 삼가는 것이 좋고, 피로를 느끼면 적절한 스트레칭을 해야 한다. 뉴스시스

고루 분산시키지 못하기 때문에 목뼈에 무리를 줘 거북목 증후군으로 발전할 수 있다. 심하면 목 디스크까지로 증상이 악화된다”고 했다.

●거북목 증후군 진단법과 예방법

똑바로 선 뒤, 귀의 중간부터 아래로 가상의 선을 그렸을 때 어깨 중간이 같은 수직선상에 있어야 올바른 자세다. 만약 그 선이 중간보다 앞으로 2.5cm 이상 떨어지면 이미 거북목 증후군으로 진행 중이라는 신호다. 5cm 이상이면 교정이 필요한 심각한 상태이다.

예방법으로 가장 중요한 것은 올바른 자세와 스트레칭이다. 의자에 앉은 자세나 모니터와의 시선, 모니터 화면밝기 등을 바르게 조절하는 것이 좋다. 특히 모니터는 눈높이와 수평을 맞추는 것이 중요하다.

일차목을 예방하는 가장 좋은 방법은 평소 바른 자세를 갖는 것이다. 생활 속에서 잘못된 습관을 찾아내 개선해 나가는 것이 중요하다. 지하철이나 버스 같은 교통수단을 타고 이동하는 도중에 무릎 위에 노트북이나 스마트폰을 놓고 사용하는 것은 특히나 금해야 하는 일이다. 이 경우 시선이 70~80도까지 내려와 목 관절에

무리가 생긴다.

목 관절의 통증을 예방하기 위해서는 고정된 자세로 장시간 사용하는 것을 자제해야 한다. 어쩔 수 없이 오랜 시간 앉아 있을 때는 한 시간에 10분 정도 자리에서 일어나 가벼운 스트레칭을 해주고 의자에 앉을 때도 항상 어깨를 뒤로 젖히고 가슴을 똑바로 편 상태를 유지해야 한다. 찜뭉치 1~2분 정도 목을 가볍게 돌리거나 주물러서 목의 긴장을 풀어줘야 한다. 목과 어깨의 근육이 뭉쳤다면 온찜질이나 마사지로 뭉친 근육을 풀어주는 것이 좋다.

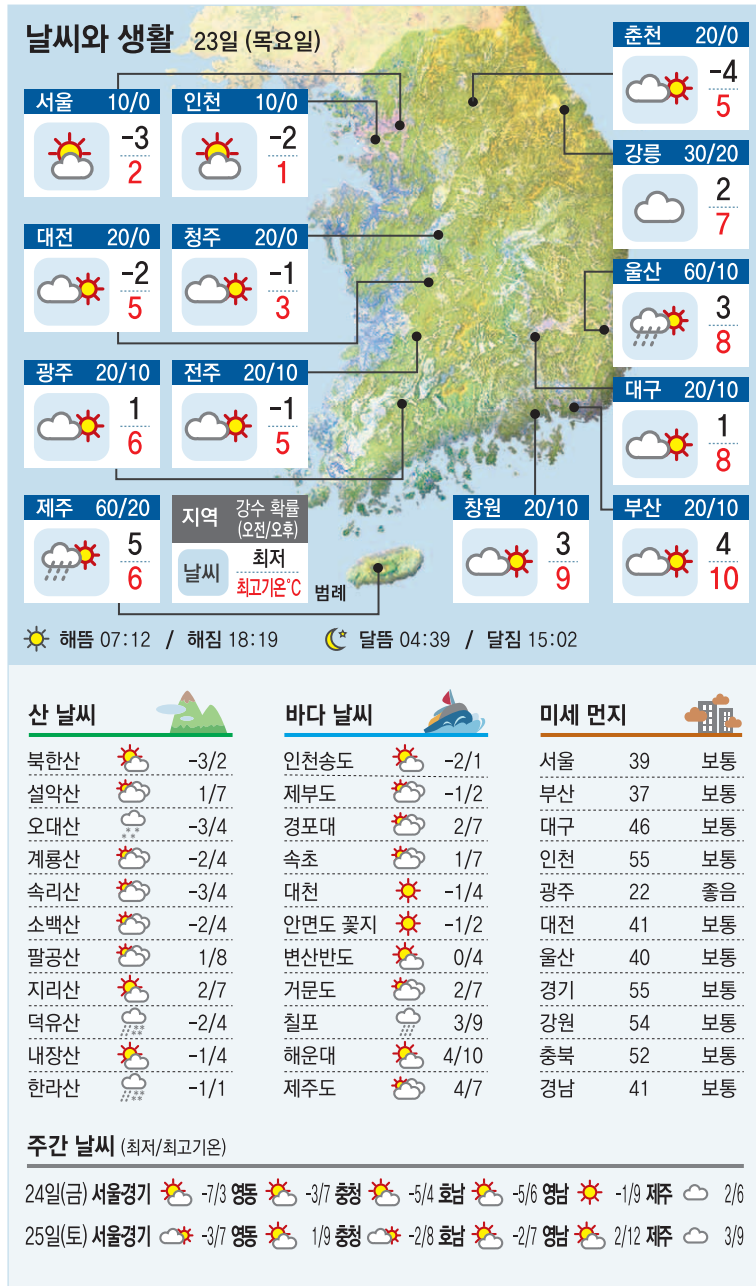
●손가락 관절에 문제를 만드는 포켓몬고 게임

포켓몬고는 몬스터볼을 손가락으로 던지해 스웬을 하거나 던져서 몬스터를 잡다보니 손가락 관절을 많이 사용해야 하는 게임이다. 평소 메신저 앱을 많이 사용하는 사람이 손가락 관절의 피로를 더해주는 모바일게임마저 오랜 시간 한다면 손가락건조염과 류마티스관절염에 노출될 가능성이 크다.

손가락건조염은 손가락을 많이 쓸 때 생기는 질환이다. 손가락에 잦은 통증이 느껴지고 쉽게 붓고 움직이기 어려운 증상이 나타난다. 손가락 관절에 있는 활자가 손가락을 구부리거나 펼 때 손가락 힘줄이 활차처럼 튀어나오는 현상을 막아주지 못해 통증이 생긴다. 손가락을 사용할 때 방아쇠를 잡아당기듯 ‘딸깍’하는 소리가 나기 때문에 방아쇠수지증후군으로도 불린다. 손가락을 자주 사용하는 골프선수나 요리사 주부에게 자주 나타나는 질병이다.

전문가들은 “손가락건조증 초기에는 찜질과 소염제 복용만으로 증상이 호전될 수 있다. 게임 중 손가락이 뻣뻣하면 네 손가락을 구부리고 엄지와 맞닿아 동그라미 모양을 만들어 가능한 원에 가깝도록 몇 초간 자세를 유지하는 동작을 반복하면 좋다”고 예방법을 귀띔했다.

김종현 기자 marco@donga.com



박경호의 운수 좋은 날 2월 23일(목요일) 음력:1월 27일

	쥐 행운색: 흰색	오늘의 마음:싸늘, 소심한 날. 운세: 경거망동을 삼가야 할 시기이다. 정치해야 할 때는 정치해야 한다. 태연하고 여유 있는 마음으로 처분해 노력해서 현재의 지위를 지켜나가는 것이 중요하다. 길방:서
	소 행운색: 적색	오늘의 마음:쾌청, 상쾌. 운세: 음과 양의 기운이 서로 통하고 감응하는 운기이다. 사업운도 좋으며 이성을 만나면 길한 날이다. 학업, 연구, 문학, 예술 분야에서 두각을 나타내는 날이다. 길방:남
	호랑이 행운색: 검정	오늘의 마음:구름, 자유 추구. 운세: 고귀할수록 비천함에 봉사하는 마음을 잊지 않도록 해야 한다. 매사에 솔데없는 욕심을 부리면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히 기회를 기다려야한다. 길방:북
	토끼 행운색:검정	오늘의 마음:여유부, 겨우 해결. 운세: 잠재력 발휘의 날이고, 건강과 금전에 대한 변동이 이루어진다. 계획과 판단력이 뛰어나 주변의 시선을 모으고 결과에 대한 과분한 응답이 있는 날이다. 길방:남
	용 행운색:적색	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길. 운세: 성급한 생각으로 부동산을 속아서 비싼 값에 구입하는 경우, 보증을 잘못서는 경우 등 실수가 있을 수 있는 날이다. 혼자서 일처리를 하지 말라. 길방:남
	뱀 행운색:청색	오늘의 마음:파도, 힘이 넘친다. 운세: 자중지란의 날이다. 서로 잘났다고 경쟁하는 형상이다. 오늘은 부부간의 분쟁, 아버지와의 의견충돌이 있을 수 있으며, 친구들과 어울려 남비할 수 있는 날이다. 길방:동
	말 행운색:노랑	오늘의 마음:쾌청, 힘찬 하루. 운세: 뜻을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 밖을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩해 가는 시기이다. 하지만 너무 태만하다보면 모처럼의 행운도 놓치게 된다. 길방:동
	양 행운색:적색	오늘의 마음:여명, 일출 직전. 운세: 강한한 정신력으로 도전할 수 있는 힘을 필요로 한다. 과감성을 가지고 행동에 임하면 명에는 한층 더 돋보일 수 있다. 최후까지 노력하면 달성된다. 길방:남
	원숭이 행운색:검정	오늘의 마음:무지개, 소망 많다. 운세: 굳은 얼굴이 풀리고 만물이 일제히 싹트는 기운이다. 그리고 지금까지 고통과 어려웠던 문제도 해결되고 새로운 출발의 시기가 온 것이다. 길방:북
	닭 행운색:노랑	오늘의 마음:노을, 허무한 마음. 운세: 저녁녘이 산천 초목을 아름답게 장식하는 형상이다. 물질적으로 충분치 못해도 호화롭고 사치스런 생활을 버리는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라. 길방:중앙
	개 행운색:적색	오늘의 마음:맑음, 평화롭다. 운세: 오늘의 기운은 하늘이 움직이는 것이고 인간으로는 장년기, 사업으로는 전성기를 나타낸다. 사물은 성하면 쇠하는 법. 지나친 언동은 삼가고 항상 신중 하라. 길방:지
	돼지 행운색:흰색	오늘의 마음:해, 번개, 갈등. 운세: 눈앞의 작은 이익보다는 먼 미래를 생각하는 자세가 중요하다. 물질적으로는 손해지만 그 행위로써 남에게 덕을 입히는 것이기에 결국에는 이익이다. 길방:서
	재운코너	금주의 로또 행운번호: 1,3,6,8,(5,7) 금일 복권, 주식, 부동산 매입 행운의 띠: 호랑이, 말, 개 금일 주식, 부동산 매도 행운의 띠: 토끼, 양, 돼지



한독 임직원들이 22일 서울 강남구 한독 본사에서 2월28일 '세계 희귀질환의 날'을 맞아 진행된 '사랑의 헌혈 릴레이'에 참여하고 있다. 사진제공 | 한독

한독 임직원, 희귀질환 환우 위한 ‘헌혈 릴레이’

PNH 환우에 헌혈증서 전달 예정

한독(회장 김영진) 임직원이 '세계 희귀질환의 날'을 맞아 지속해서 수혈이 필요한 희귀질환 환우를 위해 '사랑의 헌혈 릴레이'를 펼친다.

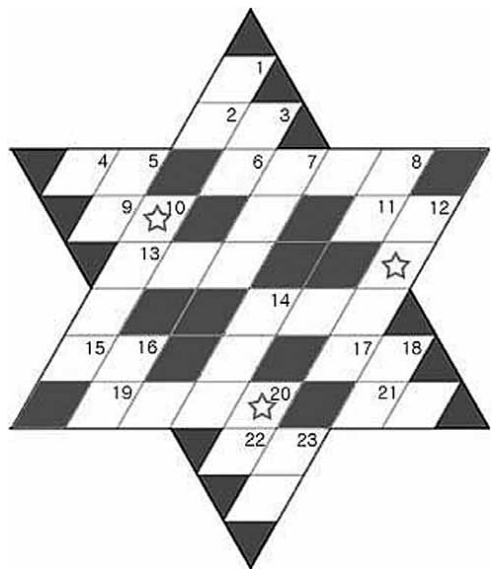
한독은 2007년부터 이웃사랑을 실천하는 취지로 임직원이 함께 헌혈하는 '사랑의 헌혈'을 본사와 생산본부에서 해마다 각각 2회씩 진행하고 있다. 2015년부터는 2월28일 '세계 희귀질환의 날'에 맞춰 해마다 2월 희귀질환 환우를 응원하기 위한 '사랑의 헌혈'을 펼치고 있

다. 이번 '사랑의 헌혈'은 본사와 생산본부 임직원뿐 아니라 전국의 한독 임직원도 헌혈에 동참할 수 있도록 릴레이 형식으로 진행된다. 2월22일 서울 역삼동 한독 본사를 시작으로 28일 충북 음성 생산본부 임직원이 함께 헌혈하며 전국의 직원들도 인근 헌혈의 집에서 헌혈에 동참한다. 이번 행사로 모인 헌혈증서는 사단법인 한국혈액암협회에 전달돼 발작성간헐색소노증(PNH) 환우를 위해 쓰일 예정이다. 한독은 2012년부터 발작성간헐색소노증 환우를 위해 헌혈증서를 기증해 지난해까지 총 1100장의 헌혈증서를 전달했다. 김종현 기자

편집 | 김재진 기자 bong82@donga.com

강주현의 퍼즐월드

다음 문제의 열쇠를 잘 읽고 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣어보세요



■ 가로열쇠

- 돈이나 재물을 겹고 서로 따먹기를 닮는 짓.
- 꽃이 피는 풀과 나무.
- 마음과 몸을 닮고 집안을 다스림.
- 민요·풍요·속요·유행가 등의 속칭.
- 줄여서 작아짐. 또는 작게 함.
- 팡 밀로 낸 도로.
- 낮에 활동하는 성질.
- 학교·훈련소 따위에서 같은 기.
- 기재하거나 진술한 사실을 말살함.
- 거의 같고 조금 다름. 비슷비슷함. ‘ㅇ동ㅇ이’
- 생산자가 생산품을 시장으로 내어 보냄.
- 총이나 포를 쏘.

■ 세로열쇠

- 마음을 놓음.
- 환영이나 축하 따위의 뜻으로 손뼉을 친.
- 벗집·밀집·갈대 등으로 지붕을 인 집.
- 믿고 의지하는 정도.

(모바일) WWW.경품광고퀴즈.kr (모바일) WWW.매직스도쿠.kr

08. 집에서 기르는 짐승.

- 흔들어도 꺾임 없음.
- 소원을 달성함. 원하던 바를 이룸.
- 휘발유 등을 자동차에 주입하는 곳.
- 어떠한 일이 이루어지기를 바라고 기다림.
- 논밭에서 나는 곡식.
- 머리털을 깎아 다듬음.
- 종로로 짐승을 잡는 사냥꾼.

■ 퍼즐정답

단어 이야기기:

낱말을 모두 풀 다음 ★칸의 글자를 차례로 이어놓으면 여러분이 잘 아시는 스타 이름이 됩니다.

