

건강 칼럼

인공관절 수술 후, 재활이 중요한 이유?

무릎 인공관절 수술을 한 환자들에게 가끔 이런 질문을 받는다. “선생님, 수술이 잘 됐다고 들었는데 왜 무릎이 안 꺾이는 거죠?” 아마도 그 질문 뒤에는 ‘혹시 수술이 잘못된 거 아니냐?’는 말이 생략됐을 수도 있다. 인공관절 수술이 대중화됐다 해도 환자 관점에서 여전히 쉽지 않은 선택이다. 수술해야 할지 신중하게 고민했을 것이고, 한편으로는 수술만 하면 ‘고생 끝, 행복 시작’이란 기대로 설레기도 했을 것이다. 그런데 수술 후에 무릎이 잘 꺾이지 않으면 당황스럽고, 수술이 잘못된 것은 아닌지 걱정스러울 수 있다. 무릎 인공관절 수술은 ‘수술이 반, 재활이 반’이라는 말이 있을 정도로 재활이 중요하다. 수술 자체가 성공적이라 해도 재활 운동을 열심히 하지 않으면 기대했던 만큼의 효과를 얻지 못할 수도 있다. 그래서 통증과 부기가 빠지면 재활 운동을 시작하는 것이 좋는데, 처음에는

당연히 무릎이 잘 꺾이지 않는다. 수술 후에는 통증이 심해 혼자서는 운동하기가 어려워, CPM(Continuous Passive Motion)이라는 기계를 이용해 수동적으로 관절을 구부렸다 펴는 운동을 하게 된다. 수술한 환자들을 대상으로 조사해 보면 무릎이 많이 뻗었던 경우 구부러지는 각도가 50도 정도이고, 비교적 잘 구부러지는 경우 100도 정도 된다. 평균적으로 90도 정도라고 보면 된다. 따라서 평균보다 구부러지는 각도가 적으면 비교가 되면서 수술이 잘못된 것은 아닌지 걱

정이 될 수 있다. 무릎이 평균보다 잘 안 꺾이는 이유는 여러 가지다. 무엇보다 부기와 관련이 있어서, 수술 후 부종이 심한 경우 힘들 수 있다. 수술 후 출혈 경향이 환자마다 다르기 때문에 수술 후 미세한 출혈이 지속될 경우 부종이 심할 수 있으며, 신장이나 콩팥 등 내과적인 요인이 있으면 더 많이 부을 수 있다. 부기가 심하면 관절운동 자체가 굉장히 힘들기 때문에 구부러지는 각도가 작을 수 있다. 긴장해도 무릎이 잘 꺾이지 않을 수 있다. 긴장을 하면 근육이 뻣뻣해지기 마련이며, 무릎도 마찬가지다.

수술을 하면 수술이 잘 됐을까 걱정 반, 기대 반을 하면서 긴장할 수 있다. 그 긴장감 때문에 무릎이 뻣뻣해져 잘 구부러지지 않는 경우도 생각보다 흔하다. 수술 직후 무릎이 잘 꺾이지 않는다고 걱정하지 말고, 마음 편하게 갖고 조금씩 재활운동을 하면 충분히 좋아질 수 있다. 통계적으로 처음에는 구부러지는 각도가 평균 90도였던 환자들이 퇴원할 때 즈음에는 평균적으로 115도로 늘어난다. 환자에 따라 회복하는 속도는 차이가 있을 수 있지만 수술이 잘못돼 무릎이 꺾이지 않는 경우는 거의 없다. 그렇기 때문에 퇴원해서도 무릎을 구부렸다 폈다 하는 운동을 꾸준히 해야 한다. 특히 요즘에는 로봇을 이용해서 보다 정밀하고 정확한 수술이 가능하기 때문에 더욱 그렇다. 그러나 수술 직후 무릎이 꺾이지 않는다고 수술이 잘못되지 않았을까 오해하지 말고 편안한 마음으로 재활 운동을 하기 바란다.



이 정 훈
첨천병원 관절클리닉 의무원장

사진으로 보는 지구촌 소식

이스라엘-헤즈볼라 휴전 발표하는 바이든



조 바이든 미국 대통령이 26일(현지시간) 백악관 로즈가든에서 연설하고 있다. 바이든 대통령은 “오늘 합의에 따라 현지시각으로 27일 새벽 4시(한국시간 오전 11시)부터 레바논과 이스라엘 국경에서의 전투가 종료될 것”이라며 “이는 적대 행위의 영구적 종단을 목표로 하고 있으며, 헤즈볼라와 기타 테러 조직의 존존은 허용되지 않는다”라고 말했다.

알바니아 시위대 “야당 지도자 기소는 정치 탄압”



26일(현지시간) 알바니아 티라나에서 야당 지지자들이 반정부 시위를 벌이고 있다. 이들은 지난달 부패 등의 혐의로 각각 체포된 자유당 대표 알리르 메타 전 대통령과 제10당 민주당 대표인 살리 베리샤 전 총리에 대한 기소가 정치적 탄압이라며 항의하는 시위를 벌였다.

사설

심각한 노인 빈곤율

최근 65세 이상 상대 빈곤율이 40% 아래로 떨어졌다. 하지만 원래 가난했던 노인의 사정이 나아진 게 아니다. 재산과 소득이 있는 세대 이른바 후기 베이비붐 세대가 새롭게 노인으로 편입되면서 발생한 통계적 착시다. 비교적 경제 형편이 나은 신규 진입자의 수치가 평균을 내릴 뿐, 빈곤에 빠진 노인은 계속 빈곤하다. 75세 이상은 여전히 절반 이상이 빈곤선 아래에 있다. 노령기의 빈곤은 탈출할 수가 없다. 노령기 특히 75세 이상이 돼서 새롭게 소득을 만들거나 축적할 수 있는 기회는 거의 없다. 후기 노령층은 두 사람 가운데 한 명이 빈곤하다. OECD 가입 국가 가운데 비교대상을 찾을 수 없을 정도로 심각한 수준이다. 서울의 경우 가난한 노인들이 찾는 곳이 있다. 어떤 특정한 사회적 현상이 있기 전에는 모일 수 없는 곳

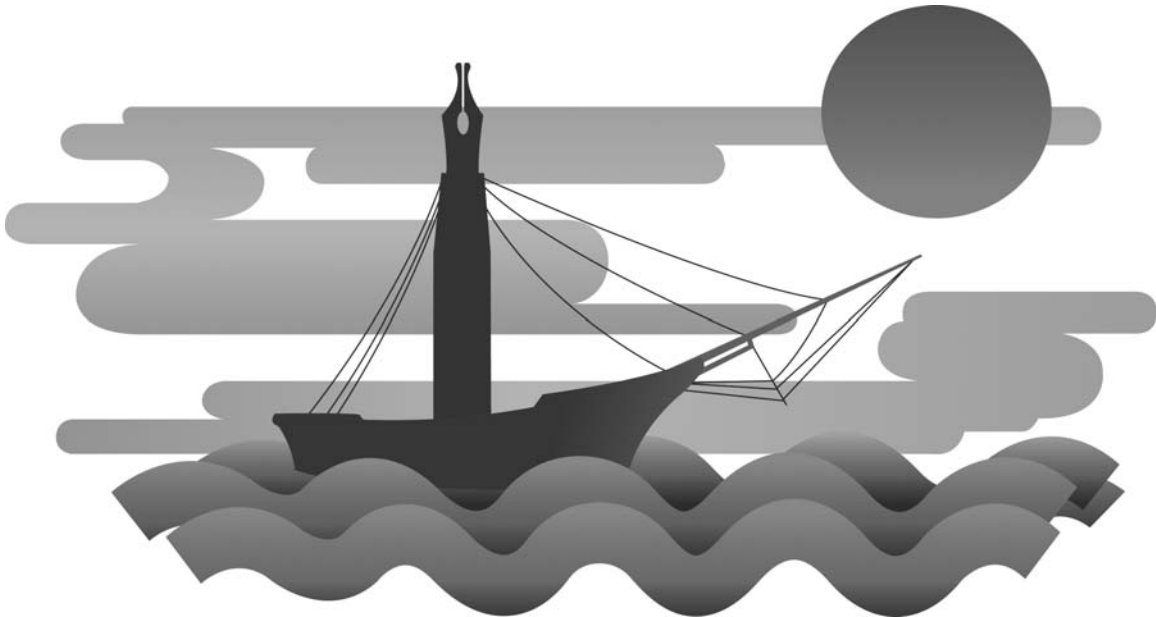
이다. 가난한 노인들은 밤에 고시생들이 모여 있던 관악구 대학동을 찾는다. 이곳은 각종 고시가 폐지된 뒤, 빈 고시원이 많다. 그러면서도 ‘값싼 월세’를 찾아 이동하는 1인 가구 중장년의 보금자리로 변해가고 있다. 그리고 점점 노인촌이 되어가고 있다. 서울의 대표적 폭방촌은 동자동이다. 폭방촌 거주자의 70%는 노인이다. 폭방촌의 사망률은 매년 대략 5%에 달한다. 5% 사망률은 일반 국민 평균치 0.7%의 7배에 달한다. 경제적 위기는 쉽게 정서적 위기로 나타난다. OECD 최고의 노인 빈곤율과, OECD 최고의 노인 자살률은 함께 붙어 다닌다. 해방 전후 태어난 가난한 노인들이 다 떠나고 나면 빈곤율은 개선될 가능성이 높다. 그렇다고 그들이 떠나기만을 가만히 기다릴 것인가. 그것은 너무 슬픈 이야기다.

김난영의 앨범 판매 기록

성씨는 서로 다르지만 ‘난영’이란 이름이 똑같은 두 명의 유명 여가수가 있다. 일제강점기 조선 땅을 ‘목포의 눈물’로 적셨던 ‘이난영’은 지금 살았다면 거의 100세에 이른 다. 또 한 명은 1963년생 61세인 ‘김난영’이다. 그녀는 무려 70여장의 앨범을 발매, 앨범 누적 판매량은 3000만장이라는 기록을 가지고 있다. 그녀는 얼굴보다 목소리가 더 친숙한 가수다. 데뷔 50년을 바라보는 중견 가수 김난영은 ‘고속도로 여왕’ ‘카페 여왕’이라고 불렸다. 김난영은 얼굴이 없었다. ‘카페노래’로만 알려졌다. 전국의 버스과 택시에는 ‘카페노래’가 최고 인기였다. 그러나 요즘 그녀는 입을 수 있는 옷이 없다. 그녀는 위암 판정을 받고 위의 60%를 절제했다. 무려 15kg이나 빠졌다. 수척해진 김난영은 집에서 노래방 기계를 틀고 노래 연습

을 한다. 하지만 제 실력을 내지 못한다. “힘이 부족해서 고음이 안 나온다”고 털어놓았다. 그녀는 암과 싸우는 동안 갑자기 찾아온 어머니와 이별에 대해 회상했다. 어머니는 2022년 코로나 당시 102세에 돌아가셨다. 그녀는 아버지가 일찍 돌아가시고 어머니와 홀이 살았다. 결혼 조건 딱 하나는 어머니를 모시고 사는 거였다. 어머니를 두고 결혼한다는 생각은 할 수가 없었다. 그는 어머니의 사진을 보면서 ‘엄마 나 살이 자꾸 빠진다. 나 살 좀 찌게 해줘’라며 눈물을 툭툭 흘렸다. 시간이 흐를수록 짙어지는 그리움이다. 그녀는 수술한지 1년이 지나면서 조금 노래가 된다고 했다. 이렇게 은퇴하기엔 아쉽다는 말도 했다. ‘김난영의 인생곡’을 하나 만들어 놓고 목소리가 안 좋아지면 은퇴할 것이라고 고백했다.

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.