

건강 칼럼

십자인대재건술 이후, 운동은 언제부터 가능할까?

#30대 중반 남성 김씨는 축구, 야구는 물론 다양한 스포츠를 좋아하는 스포츠 광이다. 그는 주말 조기 축구를 하던중 다쳐, 119에 실려 병원에 갔다. 전방십자인대가 끊어져 수술해야 한다는 진단이 나왔다. 십자인대재건술은 크게 네 몸에 있는 힘줄(건)을 이용하는 '자가건 수술'과 기증받은 힘줄(건)을 이용하는 '타가건 수술'로 나뉜다.

먼저 자가건 수술은 우리 몸에서 주로 슬개건(무릎인대)이나 햄스트링(허벅지 뒤 근육) 힘줄을 채취해서 많이 사용한다. 채취한 힘줄을 십자인대 자리에 고정해서 내 몸에 있는 힘줄을 내 몸에 넣는 것이다 보니 거부 반응이 없다. 다만 힘줄을 떼어낸 부위 근력이 다소 약해질 수 있으며, 이식해놓은 힘줄이 인대화되는 활성화 과정이 필요하다.

타가건은 타인이 기증한 힘줄을 이용하는 수술이다. 그래서 추가적인 힘줄 손상이 없으니 근력 손실이 없고 자가건에 비해 활성화 과정이 빠른 것이 장점이지만 비싼 것이 단점이다. 비용을 제외하고 운동능력 측면에서 자가건보다 타가건 수술

이 유리하다. 아무래도 타가건 수술이 활액화 과정이 짧아 자가건 수술을 했을 때보다 빨리 운동을 시작할 수 있다. 두 방법 모두 제일 중요한 것은 재활이다. 재활을 잘해야 이식한 십자인대가 몸에 잘 적응해 무리 없이 제 기능을 다 할 수 있기 때문이다. 일반적으로 수술 후 2주까지는 무릎을 완전히 펴는 연습이 중요하다. 무릎은 20~30도 정도 구부린 상태가 가장 편안하다. 그래서 수술 후 아프지 않으려고 자꾸 구부린 자세로 있다 보면 무릎이 굳어버릴 수 있으니, 2주까지는 무릎을 완전히 펴는 연습과 함께 90도 정도 구부리는 연습을 해야 한다. 다만 걸을 때는 목발에 의지해 체중의 절반 정도를 지탱해야 안전하다. 6주까지는 보조기를 꼭 착용

해야 한다. 6주 후부터는 무릎을 끝까지 구부리고 펴는 것이 가능하다. 4주부터 6주까지는 서서히 목발 없이 걷는 연습을 한다. 시간이 지나면서 점점 더 정상보행에 가깝게 걷는 연습을 한다고 생각하면 된다. 3개월부터는 일상생활에 복귀할 수 있다. 이때부터 가벼운 근력운동도 가능하다. 6개월부터는 가벼운 조깅을 해볼 수 있고, 점차 스포츠 트레이닝을 받아들 수 있다. 재활이 잘 진행되면 9개월부터는 예전처럼 완벽하게 스포츠를 즐길 수 있다. 운동선수들도 9개월 이후 스포츠 복귀가 가능하다.

전방십자인대가 끊어졌을 때 수술 성공률은 90~95%에 달한다. 하지만 한쪽 전방십자인대

가 끊어졌을 경우 다른 쪽 전방 십자인대가 끊어질 확률이 다치지 않은 분들보다 높은 편이니 조심하는 것이 좋다. 평소 근력 강화 운동을 하면서 무리한 동작은 취하지 않는 것이 도움이 된다. 전방십자인대와는 달리 후방십자인대가 끊어졌을 때는 치료가 쉽지 않다. 똑같이 십자인대재건술을 해도 성공률이 높지 않다.

수술을 아무리 잘해도 인대가 뒤로 밀려 제 기능을 하지 못하는 경우가 많다. 따라서 나이가 젊은 경우 후방십자인대가 완전히 파열되거나 후방전위(무릎 관절이 뒤로 밀리는 현상)가 너무 심하면 수술을 권한다. 반면, 나이가 많으며 후방전위가 심하지 않고 스포츠 활동을 많이 안 하는 분들은 보존적 치료를 권한다.

보조기를 착용하고 근력을 강화하고 무릎 관절을 안정시키는 운동과 물리치료가 도움이 된다. 후방십자인대가 끊어지는 비율은 전방십자인대 10% 정도이지만 전방십자인대와 마찬가지로 무리한 동작은 피하면서 꾸준한 근력 강화 운동을 통해 예방하는 것이 최고의 치료법이다.

김 태 현

힘찬병원 관절클리닉 진료원장

사설

한국 ‘결합 있는 민주주의’

세계적인 영향력을 자랑하는 영국 이코노미스트 그룹에서, 대한민국의 민주주의 성숙도가 한 해 전보다 열 계단 하락했다고 평가했다. 대통령의 비상계엄 선포로 인해, 우리나라는 완전한 민주주의 수준에서 결합 있는 민주주의 수준으로 등급이 강등됐고, 평가가 시작된 이래 가장 낮은 점수를 받았다. 문제는 이런 평가가 한동안 참패하면 그냥 지나가는 게 아니라 세계 주요 의사결정권자들이 한국에 투자하고 한국과 관계를 맺으려 할 때 영향을 끼친다는 점이다.

이는 영국 시사주간지 이코노미스트의 경제 분석 기관인 '인텔리전스 유닛'이 발표한 '2024년 민주주의 지수'에서 드러났다.

한국은 전체 167개 국가 가운데 32위를 기록해 2023년보다 10계단 추락했다. 한국은 평가 점수에서도 10점 만점에 7.75점을 받아 '결합 있는 민

주주의'로 분류됐다. 2020년 '완전한 민주주의' 국가로 처음 분류돼 4년 연속 유지해 왔는데, 한 등급 내려앉은 것이다. 총점 7.75점은 2006년 평가가 시작된 이후 한국이 부여받은 가장 낮은 점수다. 보고서는 "한국은 비상계엄 선포와 정치적 교착상태로 정부 기능과 정치 문화 점수가 하향 조정됐다"고 설명했다. 또 '계엄 선포 시도 이후 국회와 국민 사이에 여론의 양극화와 긴장이 고조됐고, 이 상황이 올해도 이어질 수 있다'고 지적했다.

완전한 민주주의 국가로 분류된 나라는 노르웨이와 스웨덴 등 25개 국가다. 아시아 국가 중에서는 대만과 일본이 각각 12위와 16위를 기록해 여기에 포함됐다. 반면 중국과 북한은 각각 145위, 165위로 최하위권 점수를 받아 '권위주의 국가'로 분류됐다.

돌아오지 못한 안중근

1909년 중국 하얼빈에서 이토 히로부미를 저격한 안중근 의사는 그 이듬해에 중국 뤼순의 감옥에서 순국했다. 올해로 순국한지 115년이 된다. 광복 80주년이 된 아직도 일제에 사형당한 안 의사의 유해는 고국으로 돌아오지 못하고 있다.

여기에 불행올지, 추정되는 곳이 남아 있지만 발굴 작업은 이뤄지지 않고 있다. 중국 다롄시 뤼순의 한 야산에는 아카시아 나무들 사이로 곳곳에 봉분들이 보인다. 물이 잘 빠지는 마사토 지대라 오랜 세월 묘지터로 사용돼 온 것이다. 다롄시 정부는 동산포라 불리는 이곳을 지난 2001년 문화재 보존지역으로 지정했다. 일제 당시 뤼순 감옥에서 숨진 사람들의 공동묘지였기 때문이다. 중국 항일 열사들이 대량으로 묻혀 있기 때문에 열사들의 보호 차원에서 문화재로 지정한 것이다.

뤼순 감옥에서 순국한 안중근 의사도 이곳에 묻혀 있을 가능성이 높다. 안 의사의 유해를 감옥 묘지에 묻었다는 당시 일본인 통역관의 기록이 있다. 이 때문에 레이더로 지하 매장물을 확인할 수 있는 기술을 활용하면 땅을 전부 파보지 않아도 누워 있는 형태의 유골을 찾을 수 있다. 동산포가 유력한 후보지로 꼽히고 있지만 발굴 작업은 좀처럼 진행되지 않고 있다. 이곳은 지난 2008년 안중근 유해 발굴이 시도됐던 곳이다. 하지만 아파트가 들어서면서 흔적조차 찾을 수 없게 됐다. 뤼순 감옥 뒤편의 땅을 2m 아래까지 파내려 간 대규모 조사가 실패로 끝나면서 유해 위치에 대한 확실한 증거 없는 중국 정부를 설득하기 어렵게 된 것이다. 국권을 회복하면 고국에 묻어달라는 안 의사의 유언은 광복 80년을 맞은 지금도 지켜지지 못하고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

AI 칩 로드맵 등 공개하는 젠슨 황

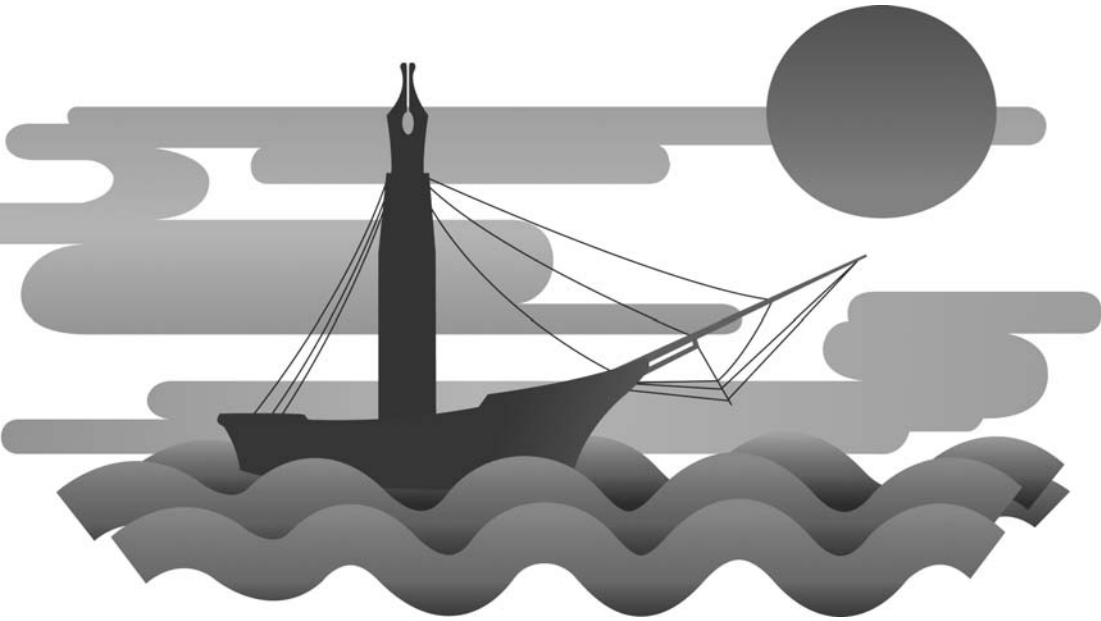


젠슨 황 엔비디아 최고경영자(CEO)가 18일(현지 시간) 미 캘리포니아주 새너제이 SAP 센터에서 열린 연례 개발자 회의 GTC 2025에서 기조연설하고 있다. 젠슨 황은 이 자리에서 2028년까지의 인공지능(AI) 칩 출시 로드맵, 휴머노이드 로봇 개발을 위한 '아이식 그루트 N1' 플랫폼, 차세대 자동차 AI 활용 등을 공개했다.

테슬라 충돌 센터 출입문에 쓰인 '저항' 문구



18일(현지 시간) 미 네바다주 라스베이거스에 있는 테슬라 충돌 센터 출입문에 '저항'이라는 문구가 붉은색으로 쓰여 있다. 현지 경찰은 이날 새벽 테슬라 충돌 수리센터가 무장 용의자의 총격과 방화 공격을 받았다고 전했다. 일론 머스크 테슬라 최고경영자(CEO)의 정치 행보로 테슬라에 대한 반감이 커지면서 테슬라 차량과 시설에 공격이 이어지고 있다.



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