

건강 칼럼

“인공관절수술의 모든 것을 알려드립니다”

의료 기술의 발전과 경제 수준의 향상으로 평균 수명이 점차 증가하여 고령의 환자 또한 증가하고 있다. 우리는 얼마전까지만 해도 암치료를 제 개발 등 생명연장, 수명연장이 의료기술의 최대 목표였다고 한다면 지금은 치매 치료제 등과 같은 삶의 질을 높이는 의료기술이 주목 받고 있다.



이도현

대전우리병원 관절센터 진료원장

일상생활과 가장 밀접한 무릎, 엉치 인공관절수술에 대해 얘기해 보자 한다. 지금까지 흔히 60대 어르신들의 치열했던 삶을 대변하듯이 사람의 신체 중 특히 관절부분의 건강상태는 그러한 평균수명의 연장만큼 쫓아가질 못하고 있는 상태다. 특히, 무릎 관절의 경우 오랜 세월 동안 걷고, 뛰고, 생활하고 하다보니 60세가 넘어가는 경우 퇴행성 관절염으로 고생하시는 환자분들이 많은데 현실이다. 무릎 관절염은 비교적 젊은 환자의 경우에는 관절내시경 수술로 좋은 치료효과를 볼 수 있지만, 이미 관절 연골이 심하게 닳고 손상되어 있는 경우에는 인공관절 수술을 고려할 수밖에 없게 된다. 관절내시경 수술과 비교해보면 관절내시경 수술은 작은 구멍을 통해

내시경 카메라와 수술도구가 무릎의 연골에 접근하여 찢어진 연골을 치료하고 염증을 씻어내지만 관절염이 오래도록 지속된 경우 인공관절 수술을 통해 무릎을 절개하고, 상한 관절은 제거하고 인공관절로 교체를 하다 보니 내시경 수술과 비교 시 수술 후 통증도 더 있는 편이고, 회복기간도 더 길어지게 된다. 그래서 무릎이 너무 아파 정형외과 전문의에게 인공관절 수술을 권유받으면 주위사람들은 “인공관절 수술하면 많이 아프다더라...”, “잘 못하면 구부리기도 뻗기도 힘든 어정쩡하게 되더라...”, “수술해도 잘 못 걸더라...” 등 여러 얘기를 해 주저하게 된다. 하지만 사실은 전혀 그렇지 않다. 일반적으로 인공관절 수술의 경우

관절내시경에 비해서는 통증이 더 심한것은 사실이지만 심한 통증의 경우 수술당일, 다음날 이렇게 이를 정도이다. 수술 후 3~4일이 경과하면 화장실 출입 정도의 보행도 가능하고, 통증도 견딜만한 정도로 회복이 된다. 이어서 무릎 재활치료를 도와주는 기기를 사용해 무릎을 구부리고 펴는 운동도 시작하면서 본격적인 재활 치료와 보행 연습이 시작된다. 보통, 수술 후 4주차가 가장 중요한 시기인데 이때 적극적인 재활치료가 필요하며, 재활을 위한 움직임이 일상생활이 가능하게 된다. 또한 수술 후에는 근력의 약화가 동반되는데 이 근력이 돌아오는데 6개월 정도가 소요되며 이 시기가

지나면 정상적인 일상생활이 가능하다. 만약 전문의와 상의 후 수술을 권유 받았는데 수술 후 통증이 두려워서 수술을 주저한다면, 수술 당일, 다음날 이렇게 2일정도만 통증으로 고생하면 걷고, 구부리고 펴는 재활치료를 할 정도로 회복이 되므로, 통증은 너무 걱정하지 않아도 된다. 또한 최근에는 수술 후 통증제어를 위한 무통주사 및 예전보다 더 강력한 진통제들도 많아 적극적인 통증을 제어하므로, 심한 통증으로 인한 걱정은 덜어두어도 된다. 또 흔히들 하는 걱정 중 “수술 전보다 움직이기 둔하고 뻗기도, 구부리기도 어정쩡해진다.”, “수술하면 수술 전보다 걷기 힘들다.”는 등 우려 섞인 주위의 조언이 많지만 수술 후 적절한 재활치료를 충분히 받게 되면 정상적인 일상으로의 복귀가 빨라져 불편함이 없어지게 된다. 인공관절의 수명은 평균적으로 15년, 잘 사용하시면 20년까지도 사용이 가능하며, 수술 후 한달 정도의 적극적인 재활치료와, 6개월 기량의 근력운동(걷기, 실내용 자전거 타기)을 꾸준히 하시면 통증 없이 건장한 다리를 유지할 수 있다.

사설

전북 대도약을 위한 역량 발휘 기대

지금은 전북도가 대도약을 위해 힘차게 솟구쳐야 할 때이다. 역량을 한껏 발휘해야 한다는 주문이다. 도민에게는 전북도가 속히 해결해줄기를 바라는 것들이 있다. 군산 경제를 다시 살리는 것이 급하고 일자리 창출을 위한 작업이 역시나 급하다. 전주의 탄소산업과 익산의 국가식품산업이 좋은 실적을 내는 것도 바라는 바이고 농생명 산업을 본 궤도에 올리는 것도 간절히 바라는 바이다. 활발한 소득 창출로 미래 경제를 지금보다 밝은 방향으로 견인해야 한다는 이야기다. 전북도는 도민들의 열망을 받들어 지역 발전에 매진해야만 한다. 여기 거듭 당부하거나 전북도는 도민의 열망을 받들어 지역 발전에 매진해야 한다. 이같은 요구는 지난날 여러 번 했던 바이다. 그러나 과거와 같은 정도로 지역 발전 요구를 받아들여서는 안 된다. 전북도는 군산 살리기 문제와 관련해 기다릴만큼 기다려왔다. 전북도는 이제 능동적으로 군산 현대조선소 문제 제기에 힘을 실어야 한다. 실적 후 일자리를 찾고 있는 이들에게도 구체적인 관심을 가져야 한다. 전북도가 역량을 발휘해야 할 부면은 또 있다. 두루 잘 알고

있는 것처럼 도민들은 제3금융 도시 지정의 반가운 소식을 고대하고 있다. 그런데 지난날 전북도는 그 반가운 소식을 위해서 준비가 부족했다. 그 준비 부족 때문에 국민연금 기금운용본부에 대한 타지역의 흔들기가 어느 정도는 먹혀들었지 싶다. 저들은 국내 보수 언론들을 통한 장난질로도 모자라 미국 언론까지 동원해 막강 드라마를 연출했다. 전북도는 그 사실을 잊어서는 안 된다. 부산상공회의소도 제3 금융도시 지정에 대해 격렬하게 반발했는데 그 또한 잊어서는 안 된다. 전북도는 대도약을 위한 역량 발휘를 해야 한다. 전북도는 미래 발전 방향을 선도해야 한다. 전북도가 저번에 화이부동의 정신을 말한 바 있다. 그것은 지금 돌이켜 생각해봐도 매우 바람직한 것이다. 바로 그 화이부동의 정신으로 전북도는 지역 발전을 이끌어 한 단계 업그레이드시키는 모습을 보여야 한다. 다들 목도하라는 우리 지역은 발전상이 시원치 않다. 다른 고장은 나날이 발전하고 있는데 우리 지역은 뒤처진 채로 있다. 전북도 고위 관계자들은 계속해서 지역 발전을 위해 힘써 주기 바란다.

벤처기업들의 형편이 궁금하다

벤처기업들의 형편이 어떤지 또 다시 궁금하다. 지역 경제가 가파르거나 어려운데 벤처기업들 쪽에서 힘들다고 호소할 때면 불안할 떨칠 수 없었던 게 생각나는 것이다. 새로운 일자리 창출은 고사하고 알량한 일자리마저 줄고 있는 개뿤이다. 그래서 여기 짚어보고 싶은 게 있다. 도내 기업 생존율이 전국 최하위라는 보고가 있었는데 최근의 형편은 어떤지 궁금하다. 저번에 최저 임금제 실시 이후 아파트 경비원이며 아르바이트생들이 곤란을 겪었다. 전북도에게 다시 묻거나 벤처기업들의 형편이 궁금하다. 악화됐으면 악화됐지 나아지지 않았을 거라는 짐작에도 불구하고 벤처기업들의 실제 상황을 팩트로 확인하고 싶은 것이다. 문제가 있다면 도와서 성장동력을 다시 살려내야 한다는 바람에서이다. 전북도는 다른 현안들을 행기는 가운데 벤처 기업들에게도 관심을 두어야 한다. 벤처 기업들이 탈 없이 잘 나가야 지역 경제가 숨을 돌릴 수 있을 테니 말이다. 도내 기업들의 생존률 통계 보고를 보면 그동안 얼마

나 험난한 세월을 보냈는지 알 수가 있다. 전북도는 지금 그 무엇보다도 지역 경제를 열려하지 않으면 안 된다. 벤처기업들 쪽에서 밝은 소식이 들리지 않고 있는 요즘이다. 전북도는 지역 경제의 흐름이 어려울수록 어려운 기업의 형편을 살펴야 한다. 늘 그랬거니와 돈이 들지 않는 전북 경제는 정체된 상태이다. 벤처 투자 시장 규모가 정부의 활성화 정책에 힘입어 급속도로 커지고 있다는데도 전북의 투자 비중은 1%에 불과하니 말도 안 된다. 전북도는 도내 벤처기업들을 편들고, 육성하고, 대변해야 한다. 벤처기업들이 청년실업 문제를 해결하는데 그동안 역할이 컸다는 이야기다. 전북도는 도내의 여러 벤처기업들이 애쓰고 있을 을 잊지 말아야 한다. 그러므로 전북도는 기업들의 생존률이 저조한 것에 생각이 많아져왔다. 제 몫을 다 할 수 있도록 어떻게 힘을 실어줄까 고민하라는 것이다. 전북도는 인센티브 지원을 넘어 실제로 고무시킬 정책을 내놓아야 한다.

독자제언

안전띠는 ‘더하고(+)’

전북지방경찰청은 국민 교통안전 체감에 가장 밀접한 안전띠 착용을 4대 현안 중 하나로 선정하여 누구나 공감하고 이해할 수 있는 ‘더하고(+)' 빼고(-)' 캠페인을 통해 교통사고 사망자를 감소하기 위해 노력하고 있다. 2018년 9월 28일부터 도로교통법이 개정되어 모든 도로에서 전좌석 안전벨트를 착용해야 한다. 전좌석 안전벨트 미착용 적발 시 운전자가 안전띠를 착용하지 않았을 때는 운전자에게 벌칙금 3만원이 부과된다. 동승자가 안전띠를 착용하지 않았을 때를 구체적으로 보면, 13세 미만 아동이 안전띠를 착용하지 않았을 때는 운전자에게 과태료 6만원이 부과된다. 6세 미만 영유아가 안전띠를 착용하지 않았을 때는 운전자에게 과태료 6만원이 부과된다. 영유아 안전띠는 유

아보호용 장구를 장착하고 착용해야 안전띠를 착용한 것으로 인정된다. 성인 동승자가 안전띠를 착용하지 않았을 때는 운전자에게 과태료 3만원이 부과된다. 안전벨트 착용 시 몸을 조여오기 때문에 답답함에 왜 매는지 의문점이 들 수 있다. 안전벨트는 상대적으로 충격 흡수가 좋은 폴반과 가슴을 고정시켜 차량 밖으로 튕겨나가지 않게 하는 역할을 한다. 안전벨트만 정확하게 착용해도 탑승자 생존율이 50% 이상 증가한다. OECD 주요 회원국의 뒷좌석 안전띠 착용률을 보면 1위 독일의 착용률은 97%이고, 우리나라는 9%로 26위이다. 우리 모두의 안전을 위해서 전좌석 안전벨트를 반드시 착용해야겠다. 이진재 완산경찰서 교통안전계 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

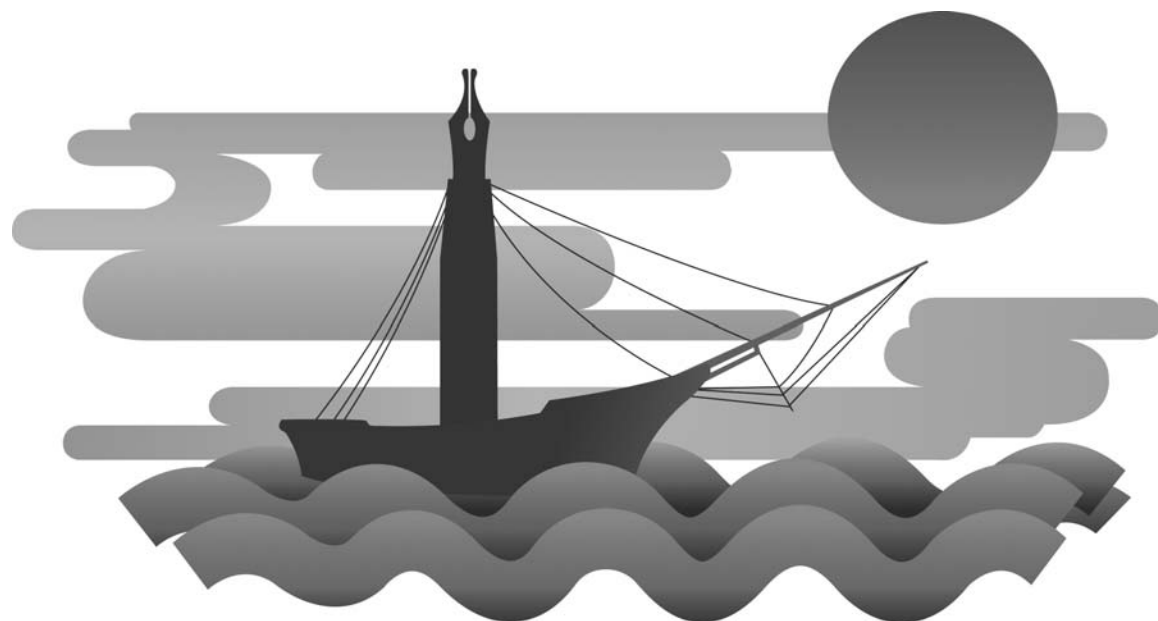
성난 푸에르토리코인들 “채팅 스캔들 주지사 사임하라”



22일(현지시간) 푸에르토리코 수도 산후안인 리스 아메리카 고속도로에서 리카르도 로세오 주지사의 퇴진을 요구하는 대규모 시위대가 행진하고 있다. 수천 명의 시위대는 로세오 주지사가 리카 마틴의 동성애를 비하하고 전 뉴욕시 여성의원에게 대한 여성 혐오 발언 등의 채팅 내용이 공개되면서 그의 퇴진을 요구하며 푸에르토리코 사상 최대의 시위를 벌이고 있다.

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.