



황혼 육아

건강관리협회 광주전남 건강증진의원 양지애 과장

규칙적 휴식·스트레칭으로 ‘손주병’ 극복

연골 파열·인대 손상 위험

손 쥐었다 펴기·찜질 도움

아이 업기 30분 넘지 말아야

부모에게 육아를 맡기는 직장인들이 늘고 있다. 통계청에 따르면 2012년 기준으로 우리나라 맞벌이가정 510만 가구 중 절반에 해당하는 250만 가구 가량이 조부모가 육아를 맡고 있는 것으로 조사됐다. 보건복지부가 발표한 아동보육실태 조사에서도 국내 0~3세 영유아의 70% 이상, 미취학 아동의 35%가 일과시간(오전9시~오후 6시)에 조부모나 외조부모의 돌봄을 받는 것으로 나타났다. 부모대신 아이를 돌보는 할빠(할아버지+아빠), 할매(할머니+엄마)와 같은 신조어가 생길 정도로 황혼육아는 자연스러운 사회현상으로 자리 잡고 있다.

인체에는 140여 개의 관절이 있고 하루에 움직이는 관절의 횟수만 10만회 정도가 된다. 이로 인해 관절은 우리가 알고 있는 것보다 훨씬 젊은 나이부터 노화가 시작돼 40대의 90%에서 연골이 닳아 없어지는 퇴행성 변화가 일어난다. 아이를 안고 업는 과정을 반복하면 손목, 어깨, 허리, 무릎 등에 영향을 주어 연골 파열, 인대 손상 위험이 증가해 이러한 퇴행성 관절질환을 가속화시킬 수 있다.

황혼육아 평균 시간은 주 5일, 주 47시간 이상이다. 주 5일 이상 하루 평균 9시간 이상 아이를 돌보는 것은 사실 젊은 사람들에게도 강도높은 육체적 노동이다. 노화로 인해 관절이나 디스크 등이 이미 쇠약해진 상태에서 할머니, 할아버지들은 육아로 인해 각종 질병과 스트레스에 시달리는 것이다.

5가지 황혼 육아 노하우

- ▲식탁에 일거리를 놓고 의자에 앉아 일한다.
- ▲바닥정소할 때는 봉결레를 이용해 허리와 무릎에 무리를 주지 않는다.
- ▲아기 안는 횟수를 줄이고 유모차나 아기침대 등 보조기구를 자주 사용한다.
- ▲잠들기 전, 누워있는 상태에서 다리를 쭉 편 채 번갈아 들어주는 스트레칭을 한다.
- ▲아이를 돌보지 않는 날에는 수영이나 산책 등 몸을 가볍게 풀어주는 운동을 한다.



된다. 손목터널증후군은 갑자기 무리하게 손목을 사용하는 상황이 늘어날 경우 손목터널(손목 앞쪽 피부조직 밑에 뼈와 인대들로 형성된 작은 통로)을 덮고 있는 인대가 두꺼워져 신경을 압박해 통증을 일으키는 것을 말한다. 통증과 함께 손바닥과 손가락 끝이 전기가 오듯 찌릿한 증상이 나타나며, 심한 경우 움직이기도 힘들게 된다. 이런 증상이 나타났을 때는 손목 사용을 최대한 자제하고 더운물에 20~30분 찜질하면 증세가 완화된다. 통증이 지속되거나 심한 경우에는 병원을 방문해 약물 치료나 주사치료를 병행해야 한다.

◇다리·허리·어깨, 아 관절이요! = 아이를 돌보는 일은 곧 하루 종일 아이를 안고 있다는 말이다. 손이 가장 많이 가는 돌이 막 지난 아이의 체중은 보통 10kg. 아이를 안으면 무릎에는 아이 체중의 3배인 30kg의 하중이 실린다. 아이를 안고 내려놓는 과정이 반복된다면 퇴행성 척추통증 및 척추관협착증, 허리디스크를 유발할 수도 있다.

국민건강보험공단에 따르면 척추관협착증 여성 환자 74만 명 중 50세 이상 여성이 92%를 차지할 정도로 많이 나타나므로 주의가 필요하다. 아무리 ‘눈에 넣어도 안 아픈’ 손주지만 아이를 안거나 업는 시간은 30분 이내로 하도록 하고 그 후에는 충분히 관절을 쉬게 할 것을 권한다. 손빨래 시 욕실 바닥에 쪼그려 앉는 것보다 허리 높이의 세면대나 싱크대에서 손빨래를 하는 것이 좋으며, 아이를 안아 올릴 때는 무릎을 굽히고 서서히 일어나도록 하고 가슴과 밀착해 안아야 허리에 가해지는 부담을 줄일 수 있다. 오랫동안 한 방향으로만 안지 말고 자세와 방향을 달리하여 아이를 안는 것도 바람직하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원, 고관절 수술 연구 우수 논문상

조선대병원 정형외과 이상홍(사진) 연구팀(이상홍·조승환·이현준)이 최근 서울 건국대병원에서 열린 ‘제31차 대한고관절학회’ 정기총회에서 ‘대퇴 경골 골절의 내고정술 후 골절 양상 및 합병증과의 연관성에 대한 고찰’에 대한 논문을 발표해 우수 논문상을 수상했다.



이 논문은 우리 신체 골절중에서 가장

먼저 응급 수술을 요하고 치료결과도 심각한 ‘대퇴골 경부 골절에 있어서 골절 양상과 골유합 및 합병증 등과의 관계’를 비교 관찰하는 논문으로 향후 환자 내원시 수술의 시기 및 방법에 중요한 지침이 될 것으로 판단된다.

한편 이상홍 교수는 고관절 골절 및 인공관절 치환술 전문의로서 고관절 학회장으로 활동중이며 조승환 교수는 미국 및 호주에서 2년간 연수하고 온 고관절 내시경 전문교수이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



김경종 조선대병원 대외협력실장이 광주의 의료환경과 진료 분야 등을 설명하고 있다. <조선대병원 제공>

카자흐스탄서 광주 의료관광 홍보

조선대병원이 해외 의료시장 개척 활동을 통한 해외 환자 확대와 광주 의료관광 우수성을 홍보를 위해 카자흐스탄 알마티 의료기관들을 방문했다.

이 행사는 광주시가 주최하고 광주권 의료관광협의회가 주관한 의료관광 설명회 및 의료상담 행사로, 최근 3박4일 일정으로 진행됐다.

조선대병원은 김경종 대외협력실장(외과 교수), 남궁진 대외협력팀 간호사를 파견했으며 광주권의료관광협의회, 시엘병원 등을 포함해 6개 기관 총 10명

으로 구성된 방문단과 함께 카자흐스탄 알마티를 찾아 현지 에이전시 20개 기관과 현지인을 대상으로 의료관광 설명회 및 의료상담을 진행했다.

이번 설명회에서 현지인들의 주 관심사항은 간·신장외식술과 관절질환이었다.

또한 협의회는 무릎관절, 류마티스관절염, 위염, 전립선 등의 여러 질환 환자들의 의료상담을 진행하며 광주 의료관광의 우수성을 적극 홍보했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“광주 심정지 환자 화상통화 응급처치 회복률 상승”

광주에서 발생한 심정지 환자 10명 중 1명 이상이 스마트 의료지도(醫療指導)를 받은 구급대원의 응급처치를 받고 회복한 것으로 나타났다.

광주시소방안전본부에 올해 발생한 심정지 환자 538명 중 구급대원 응급처치를 받고 회복한 환자가 68명으로 심정지 회복률이 12.6%였다고 4일 밝혔다. 지난해 발생한 심정지 환자 639명 중 40명이 회복(6.3%)한 것과 비교하면 2배 가량 늘어난 셈이다.

심정지 환자 회복률이 크게 상승한 것은 시 소방안전본부가 지난해 8월부터

도입한 ‘스마트 의료지도’의 영향이 크다는 분석이다.

스마트 의료지도는 119 구급대원과 전문의가 스마트폰 화상통화를 활용해 심정지 환자 이송 과정에서 병원 응급실 수준의 응급처치를 시행하는 사업이다. 광주에서는 소방안전본부와 조선대병원 등이 함께 추진하고 있다.

조선대병원 응급의학과 김성중교수는 “심정지 환자의 골든타임인 5분 이내에 전문 응급처치를 해 심정지 환자가 후유증 없이 사회로 복귀할 기회가 늘어났다”고 말했다. /채희종기자 chae@

‘심근경색증 명의’ 정명호 교수, 의료기술 유공 보건부장관상

심근경색증의 세계적 명의로 꼽히는 정명호(사진) 전남대병원 순환기내과 교수가 ‘2016년 보건의료기술진흥 유공자 정부포상’에서 보건복지부장관 표창 수상자로 선정됐다.

보건의료기술진흥 유공자 정부포상은 우리나라의 보건의료산업과 국가 경쟁력 향상에 기여한 연구자 및 개발자의 공로를 치하하기 위해 마련된 것이다.

정명호 교수는 국내 심근경색증 환자의



진료 및 연구에서 최고의 성과를 보이고, 심혈관계 스텐트 국산화로 국가 경제발전에 이바지 해 온 공로를 인정받아 보건의료기술진흥 유공자 정부포상의 우수연구부문으로 수상의 영예를 안았다.

시상식은 오는 15일 서울 엘타워에서 열

린다.

보건의료기술진흥 유공자 정부포상 수상자는 소속기관 및 협회 등의 추천을 받아 각 분야별 전문가로 구성된 심사위원회의 엄격한 심의와 정부 공적심사위원회의 논의를 거쳐 최종 확정된다.

정명호 교수는 국내 협심증 및 심근경색증 등의 관상동맥 질환자 치료를 위해 연간 3000여건 이상의 관상동맥 중재술을 시행해 국내 최다 시술 실적과 함께 99%

의 성공률을 기록하면서 세계적 명성을 떨치고 있다.

또 지난 2005년 대한순환기학회 창립 50주년 기념연구사업으로 시작된 한국인 급성 심근경색증 환자 등록 연구를 전국 50개 대학병원을 대표해 수행하면서, 현재까지 6만1000 여명의 환자를 등록해 총 176편의 논문을 국내외 학회지에 보고하는 세계 최고의 연구 성과도 거두고 있다.

현재 한국과학기술한림원 및 대한민국의학한림원 정회원 등 국내 35개 학회에서 활발한 활동을 펼치고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

