



이찬휘 SBS 과학정보부부장

“명절이 무서워요.”

“명절이 무서워요.” 서울의 한 신경외과에서 만난 50대 여성의 절구였다. 이 여성은 또 “평소에도 팔이 자주 아프지만 명절을 지나고 나면 어깨와 팔이 너무 아파서 잠도 잘 수가 없어요.” “혼자 돌아 누워서 아픈 팔을 부여 잡고 있으면 눈물이 ping ping 쏟아져요.” 3대가 같이 살고 있는 집안의 만능 며느리인 이 여성은 평소에도 거의 하루 종일을 부엌에서 보내고 특히 명절이면 음식 만들고 차리고 치우느라 단 1초도 쉴 틈이 없으

며, 그래서 명절이 다가오면 매번 무서운 꿈까지 꾸다고 한다.

사실 여성들의 집안일을 남성들은 별 것 아니라고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 한도 없고

끝도 없는 것이 여성들의 집안 일이다. 제 어머니께서도 “아침 차리고 치우면 점심이고 점심 먹고 나면 저녁이다.”라는 말로 한도 끝도 없는 부엌일을 표현하셨다. 게다가 빨래, 청소, 아이들 공부, 간식, 친구, 옷, 고민까지 해결하는 우리의 여성들은 원더우먼보다 훨씬 더 강하신 것 같다. 그뿐인가? 출근하는 남편 먹이고 잘 입혀서 내 보내고 저녁에는 “뭘 해 줘야 할까?” 고민해야 하며, 특히 시부모님을 모시고 사시는 여성들은 더욱 그러하다.

이것 저것을 챙겨드리는 것은 물론 조금이라도 쉽다면 노여워하시는 노인들 때문에 마음의 상처까지 입고 쓰린 가슴을 부여 잡고 사는 사람들이 많다. 이렇듯 우리 여성들은 육체는 물론 마음까지 혹사 당하고 있다. 물론 그 중에는 매우 기쁘고 즐겁고 행복한 마음으로 집안일을 하시는 분들도 있긴 하겠지만 제가 보고 들은 경우는 드물다.

그런데 문제는 여성들의 엄청난 집안일을 아주 쉽게 누구나 할 수 있는 일이라고 생각하는 데 있다. 이렇게 생각하는 사람들은 우선 주위의 가족들이고 특히 여성



특히 주부들이 어깨가 아프다고 하면
지체하지 말고 병원을 찾아야...

자신들도 그렇다고 여기는 사람들이 많다. 그러니 부엌 일을 하다가 아프다는 것은 말도 안 되는 이유라고 생각한다. 또 아프면 “머칠 쉬면 괜찮겠지”라면서 방치하는 경우가 많다. 너무 아플 경우 약국에서 파스를 사다가 붙이고 더 심해지면 한의원을 찾아 침을 맞는 여성

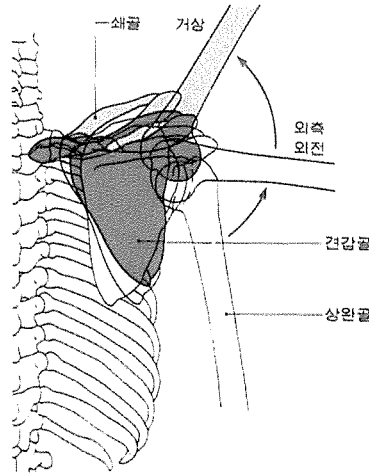
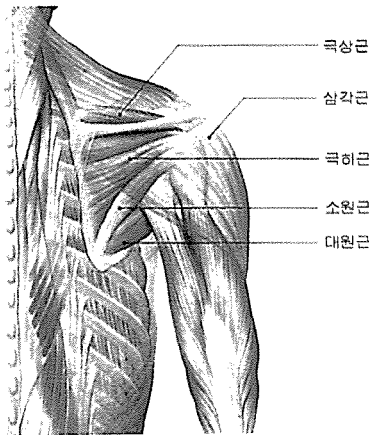
진 힘줄이 사라져 버린 환자가 대부분이었다. 힘줄이 끊어진 상태로 방치하면 근육이 지방으로 변하기 때문이다. 그러니까 수술로 끊어진 힘줄을 이으려 해도 힘줄이 사라졌으니 당겨서 꿰매거나 뱃살이나 허벅지 근육 같은 다른 곳에서 가져와 붙여줘야 한다.

그런데 어깨 힘줄은 힘을 많이 받는 곳이라 매우 단단한 근육으로 다른 근육을 연결했을 경우 힘을 썼을 때 수술 부위가 다시 끊어질 가능성이 높다. 그러니까 주부님들 자신은 물론이고 주위 분들도 주부들의 부엌일을 대수롭지 않게 여기지 말아야 한다. 특히 주부들이 어깨가 아프다고 하면 지체하지 말고 병원을 찾아야 하겠다.

그리고 부엌일을 하기

전에는 반드시 어깨 운동이나 목 운동, 허리 운동 같은 가벼운 운동으로 몸을 유연하게 만든 후 시작해야 하며, 부엌에서 무거운 것을 들어 올릴 경우 절대 혼자 하시지 마시고 남편의 도움을 받거나 주위 분들과 같이 하도록 한다. 그리고 하루 일이 끝난 주부님들 어깨는 딱딱하게 굳어있는 경우가 많으므로 뭉친 근육을 풀어주고 잠자리에 들어야 근육 손상을 막을 수 있다.

다시 한번 강조하는데, 주부님들의 집안일을 대수롭지 않게 생각하지 말아야 한다. 특히 어깨가 아플 때는 지체하지 말고 병원을 찾아 가자. ㉔



들도 있다. 그러나 대부분 통증이 잠시 사라질 뿐, 또 무리를 하면 다시 아프게 되고 통증은 더 심하게 된다. 특히 통증은 갈수록 심해져 결국에는 조금만 일을 해도 아픈 ‘만성 어깨통증’ 환자가 되고 마는 경우가 많다.

이 같은 사실은 최근 어깨 통증 환자들이 병원을 찾는 시기를 조사한 결과에서 나타났다. 이 조사에서 어깨 통증 환자들은 통증이 오기 시작한 다음 평균 1년이 지난 뒤에야 병원을 찾고 있었다. 그런데 이렇게 늦게 병원을 찾게 되면 팔을 제대로 쓸 수 없는 엄청난 문제가 생기게 된다.

어깨 통증으로 병원을 찾은 주부들을 조사한 결과 엄청난 결과나 나왔다. 지금까지는 어깨 통증이 대부분 타박상이나 오십견이라고 생각했다. 그러나 어깨 통증 환자의 30%만 오십견이나 타박상이었고, 나머지 70%는 놀랍게도 어깨 힘줄이 손상을 입은 것이다. 어깨 힘줄이 끊어졌거나 찢어진 것이다. 특히 안타까운 것은 환자들이 너무 늦게 병원을 찾는 경우가 많아 끊어지거나 찢어