

테니스 엘보우

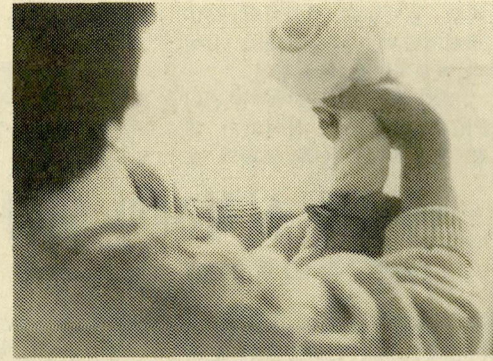
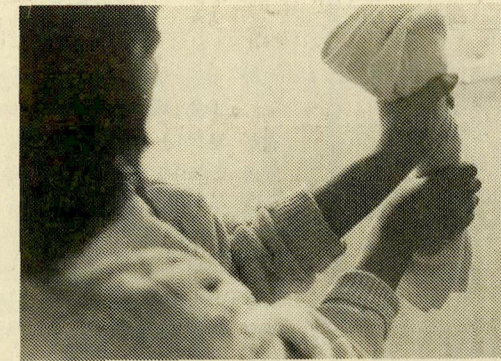
운동선수보다 가정주부에 많다

팔꿈치 관절 주위의 근육에 통증이 생기는 '테니스 엘보우'는 운동선수보다는 가정주부에게서 흔히 나타나는 주부 직업병인 것으로 나타났다.

이같은 사실은 국립의료원 정형외과 조덕연 과장팀이 지난 85년부터 4년간 병원을 찾아온 1백97명의 테니스 엘보우 환자들을 분석, 그 결과를 최근 대한정형외과학회지에 보고함으로써 밝혀졌다.

이 조사에 따르면 전체 테니스 엘보우 환자 가운데 주부가 67%인 1백32명으로 가장 많았으며, 다음은 사무직 29명(14.7%), 노동자 16명(8.1%), 상인 12명(6.1%), 기타 8명(4.1%) 순으로 나타났다.

연구팀은 이 논문에서 "전체 1백97명의 환자 가운데 운동경력이 있는 사람은 불과 11명(5.6%)으로 테니스 5명, 배드민턴과 골프가 각각 2명, 수영과 역도가 각각 1명씩이었다"며 "이같은 결과는 테니스 엘보우가 운동과는 거의 관계가 없음을 보여준다"고



국립의료원 조덕연 연구팀 '주부직업병' 학회에 보고

전체 환자중 67%...힘든 집안일이 원인 빨래 짤때 손목이 안쪽으로 굽도록 해야

말했다.

주부들에게 특히 테니스 엘보우가 많이 나타난 이유에 대해

조 박사는 "빨랫거리를 비틀어 짜다든지 엇드려 힘들게 걸레질을 하고 빨래할 때 팔을 자주 굽혔다 폈다 하는 등 주부들이 손목과 팔 관절에 무리한 힘이 들어가는 가사노동을 자주 하기 때문"으로 풀이했다.

'테니스 엘보우'는 팔 관절과 손목에 무리한 힘이 가해졌을 때 생기며 환자들은 공통적으로 팔꿈치에 통증을 호소하게 된다. 손목 동작의 무리가 팔꿈치의 통증으로까지 연결되는, 이유는 손

목을 상하로 움직이게 하는 근육이 팔꿈치 관절 주위와 연결돼 있기 때문이다.

손목을 위로 젖혀올리는 동작을 무리하게 반복하게 되면 팔꿈치의 바깥쪽에 만져지는 돌기 부근 근육에 염증이 생겨 통증을 일으킨다.

이번 조사에서도 팔꿈치 바깥쪽 돌기 부근 근육에 염증이 생긴 환자가 1백74명(88.3%)으로 대부분을 차지한 반면, 손목을 팔의 안쪽으로 무리하게 꺾거나

움직여 팔꿈치 안쪽 돌기 부근 근육에 염증이 생긴 환자는 19명(9.7%)에 불과했다.

조 박사는 이같은 결과를 토대로 "주부들 사이에 직업병으로 번지고 있는 테니스 엘보우를 방지하려면 빨래를 비틀어 짜 때 손목이 손등 방향으로 꺾이도록 힘을 주지 말고 반대로 손목이 안쪽으로 굽어지는 자세로 짜는 것이 좋다"고 밝혔다.

또 걸레질을 할 때 걸레를 쥐지 않은 손에 몸무게를 실어 방바닥을 닦거나 걸레를 잡은 손에 무리한 힘이 가해지는 자세도 피할 것을 권했다.

← 왼쪽 사진처럼 팔목이 손등 방향으로 젖혀지는 자세로 빨래를 짜면 테니스 엘보우에 걸리기 쉽다. 오른쪽 사진 같이 손목이 안쪽으로 굽게 짜는 게 팔에 부담을 덜 준다.

그러나 이같은 예방조치와 휴식으로도 통증이 가시지 않으면 물리치료나 투약, 스테로이드 주사로 치료를 하고 매우 심한 환자는 수술을 받는 방법도 있다.

조 박사는 물리치료나 주사로도 치유되지 않은 32명 중 11명에게 수술을 실시, 이 중 10명이 완쾌됐다고 밝혔다.

한편 연구팀은 외국에서도 테니스를 치는 사람은 전체 테니스 엘보우 환자의 5%에 불과한 것으로 보고되고 있으며 파이프공·목수·바이올린 연주자 등에서 발생빈도가 높은 것으로 알려져 있으나 우리나라의 경우 주부가 많은 것은 불합리하고 무리한 동작을 강요하는 가사노동이 많은 때문으로 분석했다.

〈신동호 기자〉