

같이 보기

: 미디어 속 직업병

한 집 걸러 카페가 있고 하루에도 서너 잔씩 마실 정도로 우리가 자주 접하는 음료 중 하나인 커피. 그만큼 커피 산업에 종사하는 이들도 많고, 커피를 만들면서 생기는 통증들도 많다.

글 편집실

한쪽 방향으로만 사용해서 자꾸만 재발하는 '테니스 엘보'

영화 <가비(2012)>



대한제국과 일본 사이 가비 한 잔 속에 무엇이 담길까

강대국들 틈바구니에서 위태롭던 대한제국의 1896년, 을미사변 이후 일본의 공격에 신변의 위협을 느낀 고종은 러시아 공관으로 옮긴다. 노어(러시아어) 전문 역관이었던 따냐(김소연)의 가족은 어느 날 멸문지화를 당하고 따냐만 겨우 살아남아 자신을 낚몰래 사랑하던 일리치(주진모)와 함께 열차 강도로 살아간다. 둘은 러시아에서 금괴를 훔치다 일본군에게 생포되고 조선계 일본인인 사다코(유선)에 의해 일리치는 일본군 장교 사카모토로, 따냐는 고종의 전속 바리스타로 조선에 들어오게 된다. 일리치는 사랑하는 따냐의 목숨을 저당 잡혀서 이를 빌미로 고종의 창군 업무를 방해하는 역할을 맡았고 따냐 역시 사다코에 의해 고종이 커피를 좋아하는 것을 이용한 독살 임무를 받고 투입된 상태다. 일리치는 고종을 방해하면서도 사랑하는 따냐를 지켜야 되고, 따냐는 고종이 독살 염려 때문에 자신이 먹고 마시는 모든 것을 의심하는 상황이라 그의 신임을 얻기 위해 분투하는 상황. 이렇게 어지러운 시대에서 두 사람은 대한제국과 일본 사이에서 외로운 줄타기를 하며 서로의 사랑과 목숨을 지키기 위해 분투한다. 그 무엇 하나 조심하지 않으면 안되는 것이다. 특히 바리스타인 따냐에게는 더욱 조심해야 될 것이 있다. 바로 반복적인 동작 때문에 바리스타들에게 흔히 생기는 ‘테니스 엘보’가 그것이다.

일상에서도 쉽게 생기고 재발 위험도 높은 테니스 엘보

테니스 엘보가 테니스처럼 운동하는 사람들에게만 생긴다고 생각하기 쉽다. 하지만 테니스 엘보는 팔꿈치 부분에 반복적이거나 과도한 힘이 가해져 염증이 생기면서 통증이 생기는 것으로, 최근에는 운동선수 뿐만 아니라 바리스타, 가정주부 등 일상생활에서 팔꿈치를 한쪽 방향으로만 과도하게 사용하는 직업

군에서도 많이 발병하고 있다. 특히 바리스타의 경우 에스프레소를 추출하는 과정인 탬핑이 한 방향으로 일정하게 힘을 주는 동작의 반복이어서 테니스 엘보가 생기는 경우가 많다. 테니스 엘보는 상완골의 외측 상과염(lateral epicondylitis)이라고 하는데 손목과 손가락을 펴게 하는 팔꿈치의 근육에 지속적인 긴장이 가해졌을 때 발생하는 경우가 많다. 또한 팔을 펴고 손바닥을 아래로 향하고 무거운 짐을 들어도 같은 증상이 나타나거나 갑작스럽게 과도한 무리를 하거나 계속해서 팔을 긴장시키면 뼈에 붙어있는 근육부분을 약하게 하여 팔꿈치 부분에 통증을 유발한다. 초기에는 어떠한 물건을 잡거나 당길 경우 갑작스럽게 힘을 쓸 때만 통증이 오다가 계속되면 통증이 오는 시간이 점점 길어지게 되며 나중에는 가벼운 것을 들어도 통증을 느끼게 된다. 일단 테니스 엘보가 생기면 무조건 팔에 무리를 주는 어떠한 일도 하지 않고 쉬어야 하나 일상에서 팔을 쓰지 않는 것은 쉽지 않기 때문에 한 번 걸리면 재발하기 쉽다. 보통 치료를 위해서는 무조건 팔을 쉬어야 하며, 염증을 없애고 난 뒤에는 늘 스트레칭을 하며, 평소에 근육을 발달시키는 근육강화운동을 해야 재발을 방지할 수 있다. ☺

테니스 엘보가 의심되나요? 체크해보세요!

- 물건을 들어 올릴 때 팔꿈치 통증이 있다.
- 팔을 비트는 동작을 할 때 날카로운 통증이 발생한다.
- 팔꿈치 안쪽이나 바깥쪽을 누를 때 통증이 있다.
- 안정 시에도 간헐적으로 통증이 느껴진다.
- 주먹을 쥐고 손목을 손등 쪽으로 젖힐 때 심한 통증이 있다.

TIP

테니스 엘보 예방하기

- 스트레칭: 팔꿈치를 편 상태에서 앞으로 내밀어 반대 손으로 손목을 위와 아래로 충분히 움직일 수 있게 스트레칭을 한다.
- 근육강화운동: 가벼운 아령이나 생수 500ml를 들고 손등을 위로 해서 책상 모서리 위에 팔을 위치시킨 후, 위아래로 손을 들어 올렸다 내린다. 위로 손목을 들 땀 반대 손으로 올리고, 반대로 내릴 땀 반대 손의 도움 없이 천천히 내린다.

