

같이 보기

: 미디어 속 직업병

종일 반복을 하고 치대고 성형하는 제빵사나 같은 자세로 종일 서서 청소하는 환경미화원, 택배 상자를 상하차 하는 반복적인 동작을 하는 택배원들은 근골격계질환을 겪을 확률이 높다. 무리하게 힘을 쓰거나 반복적인 동작, 좋지 않은 자세 등 여러 요인으로 우리 몸의 근육과 신경, 힘줄, 인대, 관절 등이 손상되는 근골격계질환에 대해 알아보자.

글 편집실

잘못된 자세의 반복으로 통증과 손상이 ——— 발생한다 '근골격계질환'

영화 <서양골동양과자점 앤티크(2008)>



남자 네 명이 만들어내는 달달한 케이크 이야기

아무것도 없을 것 같은 한적한 주택가에 뜬금없이 자리 잡은 양과자점 ‘엔티크’. 하지만 맛과 모양 모두 고급인 케이크와 디저트를 파는 이곳의 사장인 진혁(주지훈)은 단 것이라면 질색을 하는 사람이다. 케이크 가게 손님 대부분이 여자라는 이유로 ‘엔티크’를 차린 그는 케이크는 손도 안 대지만 손님 앞에서는 늘 환한 미소를 짓고, 몇백만 원짜리 엔티크 식기에 케이크를 담아서 서빙도 한다. ‘엔티크’의 케이크와 디저트를 책임지는 파티쉐인 선우(김재욱)는 사실 고교 시절 진혁에게 사랑을 고백했던 동창생. 고등학교 이후 자신의 정체성과 재능을 깨닫고 천재 파티쉐가 되어 현재는 ‘엔티크’의 맛을 책임지고 있지만 사실 여성공포증이 있다. 그리고 선우를 돕는 주방 보조이자 견습생인 기범(유아인)은 선우의 케이크 맛에 흠뻑 반한 케이크광인데 사실 그의 과거는 촉망받던 복싱 선수였다. 홀 서빙을 담당하는 수영(최지호)은 진혁을 도련님이라고 부르며 그림자처럼 졸졸 따라다니는 보디가드. 하지만 늘 2% 부족해서 도움은 커녕 오히려 진혁이 그의 뒤통자치미를 하곤 한다. 남자 네 명의 알 수 없는 사정들과 ‘엔티크’를 찾는 손님들의 이야기들이 달콤한 케이크와 함께 엮어져 하루도 조용할 날 없는 ‘엔티크’. 이곳의 천재 파티쉐로 두려운 건 여성밖에 없어 보이는 선우지만, 사실 그가 걱정해야 하는 건 매일 케이크를 만들며 반복되는 동작으로 유발될 수 있는 근골격계질환이다.

반복 동작으로 가해지는 압박으로 일어나는 통증과 염증

근골격계질환은 무리한 힘의 사용, 반복적인 동작, 부적절한 작업 자세, 날카로운 면과의 신체접촉, 진동 및 온도 등의 요인으로 인해 근육과 신경, 힘줄, 인대, 관절 등의 조직이 손상되어 신체에 나타나는

건강장해(Health Hazard)를 총칭하는 것으로 요통(LowBack Pain), 수근관증후군(Carpal Tunnel Syndrome), 건염(Tendonitis), 흉곽출구증후군(Thoracic Outlet Syndrome), 경추자세증후군(Tension Neck Syndrome) 등 세부적으로 나뉜다. 근골격계질환은 3단계에 걸쳐 발생하는데 그 원인과 증상이 다양하지만 대부분 반복적인 근육과 인대의 사용으로 어깨 근막통이나 허리 요통, 지속적인 손목의 통증이나 팔꿈치 통증, 손가락 관절 등에 주로 증상이 온다. 쉽게 접하는 테니스엘보우, 급성 허리염좌, 수근관 증후군, 회전근개파열 등이 그것이다. 치료는 질환의 정도에 따라 달라지는데, 가벼울 경우 휴식과 찜질, 물리치료 등으로 호전될 수 있으나 정도가 심한 경우 비스테로이드성 진통소염제나 근이완제, 신경안정제 등의 약물치료, 주사 치료 등을 시도하고, 경우에 따라 수술적 치료가 필요할 수 있다. 평소에 작업이나 운동 전후 꼭 스트레칭을 필수적으로 해주어서 질환이 발생하지 않도록 예방하는 것이 무엇보다 중요하며, 적절한 장비나 보호구를 이용해 반복적인 동작으로 가해지는 부담을 줄여줘야 한다. 그리고 오래 일하고 길게 쉬는 것보다 짧고 잦은 휴식을 취하는 것이 근골격계질환을 감소시키는 데 도움이 된다. 🍷

근골격계질환 발생단계

1단계

- 작업 중 통증, 피로감
- 하룻밤 지나면 증상 없음
- 작업 능력 감소 없음
- 며칠 동안 악화과 회복 반복

- 작업 능력 감소

- 몇 주, 몇 달 동안 악화과 회복 반복

3단계

- 휴식 시간에도 온종일 통증
- 통증으로 불면
- 작업 수행 불가능
- 다른 일도 어려움, 통증 동반

2단계

- 작업시간 초기부터 통증 발생
- 하룻밤 지나도 통증 지속
- 화끈거려 잠을 설침