

Culture Information

: 미디어 속 직업병

영화 <아메리칸 셰프>는 유명 레스토랑의 메인 셰프 칼 캐스퍼의 좌절과 성공을 다루고 있다. 꼼꼼한 성격에 화려한 실력까지 갖춘 요리사이지만 그에게는 약점이 있다. 바로 쉴 새 없이 움직여야 하는 손목 때문에 손목터널증후군을 앓고 있는 것, 미디어 속 직업병에 대해 살펴보았다.

글 임종관

유능한 요리사일수록 피해가기 어려운 직업병

영화 <아메리칸 셰프>을 통해 본
손목터널증후군



<아메리칸 셰프> 주인공의 아킬레스건? 손목터널증후군!

이른 아침 미국의 한 식당, 주방에서 요란한 칼질 소리가 들린다. 셰프 '칼 캐스퍼'가 오늘 메뉴에 올릴 재료를 직접 손질하고 있다. 그는 향신료부터 메인 재료까지 모두 직접 체크하는 꼼꼼한 요리사. 그러던 어느 날 그의 레스토랑에 유명한 비평가가 찾아온다.

비평가를 맞이하기 위해 같은 새로운 메뉴를 개발하지만 레스토랑 사장의 반대로 전에 해오던 메뉴를 대접하게 된다. 요리를 맛본 비평가는 칼이 매너리즘에 빠졌다고 비난하고, 같은 명성에 흠집이 생긴다. 칼은 트윗을 통해 비평가에게 재대결을 신청하지만 대결 당일 이번에도 오너의 명령으로 새로운 메뉴를 선보이지 못하자 자존심이 상해 레스토랑을 그만둔다. 하루아침에 유명 레스토랑 셰프에서 푸드트럭을 모는 길거리 요리사로 전락한 그가 재기에 성공한다는 내용이 이 영화의 큰 줄거리다.

쉬지 않고 손을 쓰는 사람이 겪는 근골격계질환

제 아무리 화려한 손놀림을 구사하는 일류 요리사라고 해도 단련하지 못하는 게 하나 있다. 바로 쉬지 않고 손을 사용하는 사람들이 흔히 겪는 고질병, '손목터널증후군'이다. 손목터널증후군은 '수근관증후군'으로도 불린다. 요식업 종사자가 겪는 대표적인 근골격계질환으로 정중신경이 여러 원인에 의해 좁아지거나 압박을 받아서 나타나는 신경증상이다.

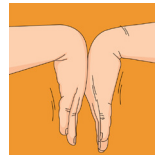
최근에는 스마트폰의 장시간 사용으로 요리사 뿐 아니라 많은 사람이 손목터널증후군을 호소하고 있다. 특히, 주부처럼 반복적으로 가사일을 하거나 오랜 시간 한 자리에 앉아 컴퓨터 작업을 하는 회사원이 많이 겪는다. 꾸준히 관절을 사용하기 때문에 자신도 모르는 사이 질환은 서서히 진행된다.

손목터널증후군 증상은 대략 이렇하다. 손목이 저릿저

릿하고, 손에 힘이 빠져 물건을 자주 떨어뜨린다. 밤이 되면 증상이 심해져 어깨와 목까지 아프다. 이런 증상이 나날이 심해진다면 빨리 병원을 찾아가 치료 방안을 듣고 치료를 진행해야겠다. 🍷

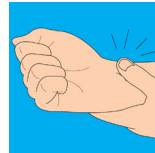
☑️ 손목터널증후군 자가진단법

1. 팔렌검사



- ① 손목을 안쪽으로 구부린 자세에서 손등을 약 90도로 맞댄다.
- ② 해당 자세를 1분간 유지하면서 손목저림, 통증이 심하게 나타나면 질환이 의심된다.

2. 티벨검사



- ① 엄지와 검지를 OK사인 모양으로 맞댄 뒤 손목을 살짝 구부린다.
- ② 이 자세에서 돌출되는 손목 힘줄을 다른 손으로 살짝 눌렀을 때 통증이 나타나면 질환이 의심된다.

TIP

간단한 스트레칭으로 손목터널증후군 예방하세요!

손목터널증후군의 가장 쉬운 예방법은 손목에 충분한 휴식을 주는 것입니다. 일할 때도 일정 시간이 지나면 손목을 부드럽게 돌려주고 손을 뻗어서 스트레칭을 해주는 등 중간중간 휴식을 취합니다. 오랜 시간 스마트폰 사용은 손목터널증후군의 주요 원인으로 꼽히는 만큼 사용 시간을 줄이는 것만으로도 예방에 도움이 됩니다.

만약 키보드와 마우스를 자주 써서 손목 건강이 걱정된다면 손목 보호용 키보드와 손목터널증후군 방지를 위한 특수 마우스를 사용해보세요. 또한 손목을 보호하는 의료용 손목 보호대를 착용하는 것만으로도 손목터널증후군 위험을 줄일 수 있습니다.

하지만 증상이 호전되지 않고 통증이 갈수록 심해진다면 반드시 치료를 통해 증상을 개선해야 합니다.

- 전주주 강남 본 정형외과 원장

* 손목터널증후군 관련 전문원고는 「산업보건」 2016년 1·2월호에 게재되어 있습니다.