고령화 시대의 건강관리 '건(健)테크' (149) 단일공 복강경 수술[편집자주] 머니투데이가 고령화 시대의 건강관리 '건(健)테크'를 연재합니다. 100세 고령화 시대 건강관리 팁을 전달하겠습니다.  
  
  
  
대림성모병원 소화기혈관외과 이정삼 과장외부 기고자 - 이정삼 대림성모병원 소화기혈관외과 과장노년이 될수록 우리 몸의 소화기는 더욱 중요해진다. 우리가 섭취한 음식물을 소화하고 영양소를 흡수해 우리 몸이 올바르게 기능하도록 돕기 때문이다. 그렇기에 소화기계의 건강은 우리 전반적인 건강과 밀접한 관련이 있다. 물론 나이가 들며 소화기관의 능력이 저하되는 것은 당연한 현상이다. 하지만, 만성적인 소화불량, 변비, 복부팽만 등의 증상은 다양한 소화기 질환의 초기 증상일 수 있으므로 주의가 필요하다. 특히 맹장염(충수염), 담낭염, 그리고 탈장과 같은 소화기계의 문제는 노년에게 더 많이 발생한다. 실제로 심평원 통계에 따르면 2022년 기준으로 담석증 환자의 52.3%, 담낭염 환자의 51.7%, 탈장 환자 61.9%가 60대 이상이었다. 최근, 의학 기술의 발전으로 다양한 소화기계 질환들을 효과적으로 치료할 수 있는 복강경 수술이 보편화됐다. 과거에는 수술이라 하면 대부분이 개복수술을 시행하는 것이 일반적이었다. 그러나 개복수술은 회복이 더디고, 흉터와 통증 등의 이유로 많은 이들에게 부담이었다. 수술법에 대한 발전을 거듭하며 개복수술로만 가능했던 치료가 복부에 3~4개의 작은 절개창을 내어 치료할 수 있는 복강경 수술로 발전하게 됐다. 이제는 더 나아가 현재는 배꼽 또는 복벽을 통해 한 개의 통로로 수술을 시행하는 단일통로 복강경 수술법이 주목받고 있다.단일공 복강경수술은 기존과는 다르게 배꼽과 하복부에 3~4개의 구멍을 내어 시행하는 것이 아니라, 자연 개구부인 배꼽에 1㎝ 내외의 단 하나의 구멍만을 내고 최소 절개 후 시행한다. 이 구멍을 통해 이산화탄소를 주입해 복강 내 공간을 확보한 뒤 특수 카메라 및 수술기구를 삽입해 병변 부위를 모니터로 확인하며 수술을 진행한다. 대표적인 외과 질환 치료로 맹장염, 담낭염, 탈장에서 시행된다. 그 외 부인과적 수술과 위절제술, 대장 절제술에 이어 간 절제술까지 그 적응증을 확대해 나가고 있다.단일공 복강경 수술은 작은 개복수술이나 기존의 복강경 수술보다 통증이 적고 회복 기간이 짧다는 장점이 있다. 노년 환자들이 수술 후에도 빠르게 일상생활로 복귀할 수 있다는 의미다. 단 하나의 작은 절개창으로 수술이 이뤄지기 때문에 출혈이 적고, 복강 내 유착 가능성도 적으면서 흉터가 거의 없어 미용상 측면에서도 만족도가 매우 높다. 빠른 일상으로의 복귀를 위해 수술 후 관리도 중요하다. 음주나 흡연을 금하고 충분히 자야 한다. 하복부 혈액순환을 원활히 하기 위해 가벼운 산책을 하는 것도 추천된다. 산책 시간은 30분 내외가 적당하며 복압을 높이는 격렬한 운동을 삼간다. 수술 후 2~3주 정도가 지나면 자전거, 등산 등의 운동도 가능하다. 식습관도 중요하다. 복강경 수술 후 상처 부위 회복에 방해가 되는 기름진 음식이나 술, 유제품, 자극적인 음식은 피하고 영양소가 풍부하고 균형 잡힌 식단을 적당량 섭취해야 한다. 흉터는 작지만, 그 과정은 절대 작지 않다. 건강한 회복을 위해 충분한 휴식과 돌봄이 필요하다. 자신을 돌보며 건강한 일상을 되찾길 기대한다.