

건강 칼럼

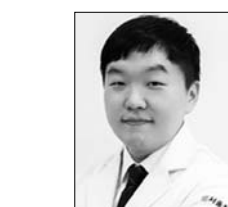
소상된 어깨 관절, 회복 위해 도움받을 수 있는 치료법은?

일상 생활에서 많이 사용하는 부위중 하나인 어깨는 부상도 많은 편이다. 가벼운 어깨통증은 근육통의 가능성이 크지만 충분한 안정에도 불구하고 2주일 넘게 통증이 지속되면 의료진의 정확한 진단이 필요하다. 어깨 통증의 주요 원인은 어깨 관절의 과다 사용이지만 외상이나 퇴행성 변화 역시 많은 편이다.

어깨 관절 통증의 경우 자연 치유가 어려운 만큼 치료가 빠를수록 좋은데 어깨 관절치료는 크게 수술적 치료와 보존적 치료의 2가지로 구분한다.

어깨 관절 수술은 바로 수술해야 할 경우와 주사치료 및 물리치료 등 보존적 치료 이후에 수술을 고려해야 할 경우 2가지로 나뉠 수 있다.

먼저 바로 수술을 해야 할 경우는 외상으로 인한 어깨 관절의 골절일 때와 어깨에서 중요한 역할을 하고 있는 회전근개 힘줄이 찢어졌을 때이다. 어깨 골절의 경우에는 부러진 뼈의 바른 정복과 든든한 고정기 있어야 일상 생활의 복귀가 가능하기 때문에 바로 수술이 필요하고, 회전근개 힘줄 손상의 경우에는 전층의 파



이 제 온  
일산 서울척탑병원 원장

열일 경우 손상된 힘줄은 다시 붙지 않기 때문에 방치할 경우 손상 부위가 점점 커져서 인공 힘줄을 쓴다거나 인공관절 수술을 해야 할 정도로 수술 규모가 커질 수 있으므로 수술이 바로 필요하다.

보존적 치료 이후에 수술을 고려할 수 있는 질환으로는 흔히 얘기하는 오십견과 충돌증후군, 석회성건염 등이 있다. 이러한 질환들은 환자의 상태에 따라 치료 기간이 달라질 수는 있으나, 보존적 치료에도 충분히 효과가 있을 수 있으므로 수술적 치료 이전에 주사치료나 물리치료, 운동, 재활 등이 필요할 수 있다.

이후 통증이 조절되지 않거나 오히려 더 심해지는 경우에는 관절 내시경 시술로 하는 것이 바람직

하다.

내원하는 많은 환자들이 '어깨 수술은 한부로 하는 것이 아니라고 들었다', '수술적 치료는 최대한 버텨다가 하는 것이 좋다' 등의 얘기를 듣고 오는 경우가 많은데, 회전근개 힘줄 손상일 경우에는 버티시는 만큼 더 나빠질 수가 있다.

대부분 50~60대의 연령층에서 많이 발생하나 드물게 30~40대에도 있는 경우가 있고 이전 연료 기간이 달라질 수는 있으나, 보존적 치료에도 충분히 효과가 있을 수 있으므로 수술적 치료 이전에 주사치료나 물리치료, 운동, 재활 등이 필요할 수 있다. 이후 통증이 조절되지 않거나 오히려 더 심해지는 경우에는 관절 내시경 시술로 하는 것이 바람직

로 큰 부담 없이 간편하게 받

을 수 있는 어깨 관절내시경 수술이 있다.

특히 기존 수술 방법이 피부를 크게 절개하고 열어서 하는 방법이기에 환자가 받는 부담이 큰 편이었지만, 최근 진행되는 관절내시경 수술은 약 1cm의 미세한 절개창으로 수술이 진행돼 통증 등의 부담이 적고 수술 후 감염 가능성도 줄어드는 특징을 가지고 있다.

어깨 수술 후 회전근개 손상을 기준으로 봉합한 힘줄을 보호하기 위해 약 4주간 보조기를 착용하고 수술 후 2일째부터 관절운동을 시작, 8주째 근력운동을 시작하고 12주 정도 되었을 때 가벼운 일상생활이 가능해진다. 6개월 정도 되었을 때 거의 모든 일상생활이 가능하고 골프 같은 운동도 가능, 약 1년 정도 시집에는 테니스, 수영, 배드민턴 등 어깨를 많이 쓰게 되는 운동과 축구 등의 어깨 접촉이 있는 운동도 가능하다.

수술과 재활의 비중이 50%씩이라는 큰 비중이 있는 만큼, 재활 운동도 굉장히 중요하기 때문에, 적절한 재활 시기를 놓치는 일이 없어야 하고, 충분한 운동을 해 주는 것이 무엇보다 중요하다.

사설

개성 있는 인재 교육

'형제의 개성을 비교하면 모두 살릴 수 있다. 그러나 형제의 머리를 비교하면 모두 죽인다.'는 말이 있다.

남보다 뛰어나려고 하지 말고 남과 다르게 되라는 말로 풀이할 수 있다.

부모들은 아이의 지능보다는 아이의 개성에 관심을 가져야 한다. 사람에게 누구나 타고난 재능이 있다.

아이의 개성과 재능을 발견하는 일은 매우 중요한 일이다. 유형 따라 자녀 교육이 변하는 부모들이 있다.

이들은 모두 근시안적인 자녀 교육을 하고 있는 사람들이다. 자녀는 최소한 20년 후까지 내다보고 가르쳐야 한다. 그러기 위해서는 평범한 1등보다는 재능 있는 전문가가 되도록 해야 한다.

앞으로 21세기는 만물박사가 필요하지 않다. 어느 한 분야의 전문가가 지배하는 세상이 오기 때문이다.

어른들부터 멀리 보는 안목을 가져야 한다. 아이를 미래의 인

재로 키우는 방법을 먼저 알아야 한다.

인재의 대량 생산은 크게 중요하지 않다. 획일적인 인간은 새로운 것을 만들어낼 수 없다는 점을 명심해야 한다. 똑같은 인재는 별로 가치가 없다. 나만의 생각을 가진 뛰어난 개인이 절대 필요하다.

운동을 잘하는 것도 개성이고, 못하는 것도 개성이라는 사실을 인식해야 한다. 운동 경기에서 순위를 매기지 않는 학교가 늘고 있다. 매우 바람직한 현상이다. 결과를 동등하게 만들려고 해서는 안 된다.

한 가지 재주는 백방으로 통하는 법이다. 앞으로 전문성을 갖지 않은 평균점의 올라운드 플레이어는 도태되기 쉽다. 높은 수준을 따라갈 수 없기 때문이다.

자녀에게 무엇인가를 억지로 가르쳐서는 안 된다. 아이를 있는 그대로 인정하는 것이 필요하다. 원래 가지고 있는 잠재력이나 재능을 이끌어내는 것이 바로 교육이다.

코로나 신천지 헌혈 봉사

최근 신천지예수교회의 단체 헌혈은 유례를 찾아볼 수 없는 일이다. 실제로 헌혈 시작 2주 만에 '단 8478명'이 동참했다. 이는 우리나라 전체 의료기관에서 하루 평균 사용하는 사용량의 3배가 넘는 혈액량이다.

3일분에 그쳤던 국내 혈액 보유량은 적정 보유량(5일분)을 넘어서 5.9일분으로 급상승했다. 신천지예수교회는 국가적인 혈액 부족 사태를 해결하기 위해 지난 4월 18일부터 5월 1일까지 2주간 단체 헌혈에 나섰다.

14일이라는 단기간에 한 단체에서 이처럼 많은 인원이 헌혈을 한 사례는 유례가 없다. 이번 헌혈은 혈액보유량 3.5일분에 해당한다.

혈액보유량 1일분은 전국 의료기관이 하루에 사용하는 평균 혈액량으로 1일 5029개분이 필요하다.

이번 헌혈은 코로나19 오미크론 확산 사태로 심각해진 혈액 부족 사태를 해결하자는 목표

로 시작했다. 그러나 코로나19 오미크론 대유행 상황이라 어려움이 있었다. 원치 후 1개월이 지나야 헌혈에 참여할 수 있었다.

확진 이후 건강 상태나 개인 컨디션 등을 고려했을 때 얼마나 가능할지 예측도 불가능했다.

결국 당초 1일 사용 혈액량을 초과한 6천 명분을 목표로 진행했다. 그러나 단체 헌혈 첫날 이미 3천여 명이 헌혈 현장에 다녀가 단 3일 만에 6천명의 목표치를 달성했다.

성도들은 아직 혈액 부족 사태가 해결되지 않았다는 소식을 듣고 자발적으로 헌혈 현장으로 달려갔다. 성도와 그 가족까지 단체 헌혈에 동참했다.

한편 지난 2020년 백신과 치료제가 없었던 코로나19 초기 당시 3차례에 걸쳐 총 6천명이 코로나19 치료제 개발을 위한 헌혈공역에 참여했다. 위기 때마다 발 벗고 나선 신천지예수교회는 박수를 보낸다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

구호 외치며 행진하는 조지아 시위대



3일(현지시간) 조지아 수도 트빌리시에 있는 의사당 앞에서 시위대가 친 유럽연합(EU)·반정부 시위를 벌이며 각종 손팻말을 들고 행진하고 있다. 수만 명의 시위대는 정부가 개혁을 이루지 못해 EU에 가입하지 못했다고 거리로 몰려나와 시위를 벌였다. 앞서 EU 정상들은 지난달 23일 조지아를 '잠재' 가입 후보국으로 분류했다.

시드니 집중 호우로 홍수, 인근 주민에 대피령



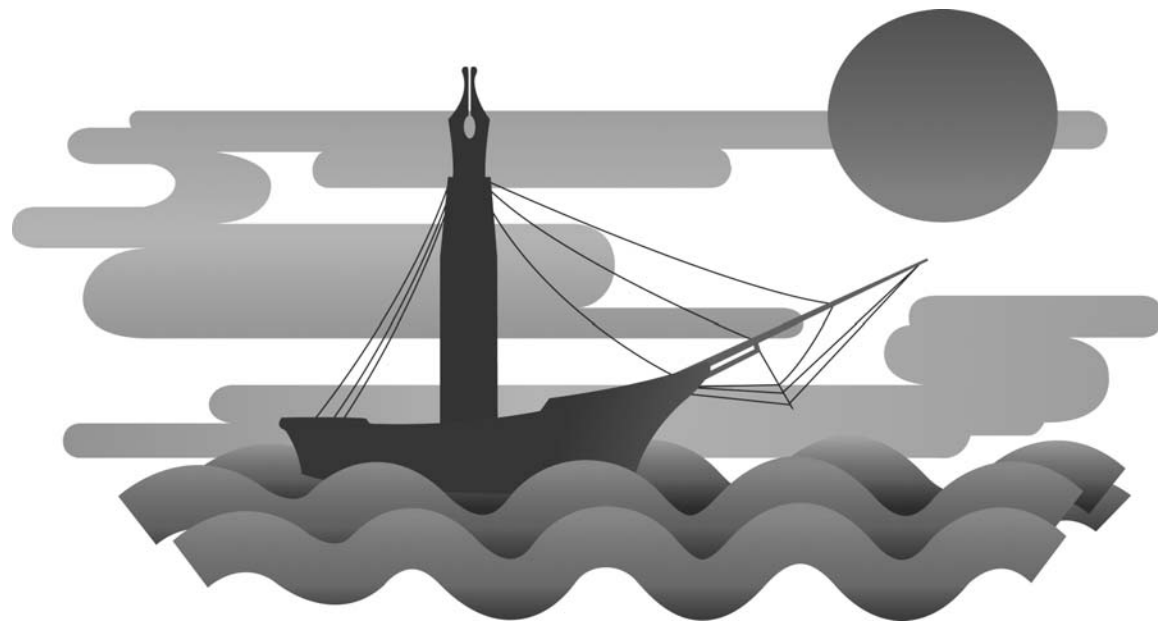
4일 호주 시드니 외곽 캄덴 침수 지역에 출입금지 표지판이 쓰러진 채 물에 잠겨 있다. 시드니에 집중 호우가 이어지면서 18개월 만에 홍수가 발생, 남서부 지역 주민 3만여 명에 대해 대피령이 내려졌다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일