

건강 칼럼

어깨·손목에 발생된 관절통·건초염 환자 여름철 급증

건초염은 합죽을 틀러싸고 있는 '건초'에 염증이 생기는 질환으로 여름이 생소하지만, 평생 누구나 한 번쯤 경험할 정도로 흔한 질환 중 하나다. 특히 4개월 중 활동량이 가장 많고 장마 등 비가 많이 내리는 여름철에 환자가 급증한다.

건강보험심사평가원이 공개한 자료에 따르면 1년 중 여름철인 6~8월에 건초염 진료 인원이 가장 많고, 겨울철인 1~2월에 진료인원이 가장 적다. 건초염은 대표적인 근골격계 질환으로 비가 많이 와 기압이 낮아지는 장마철이나 피서나 휴가 때 야외 활동이 많아지는 한 여름에 잘 생긴다.

여름철은 유난히 건초염 환자가 증가하는 이유는 기압이 낮고 습도가 높은 날이 많아 관절 내 압력이 높아져서 신경을 자극하기 때문이다. 처음에는 관절 주변이 움직일 때 뻣뻣한 느낌이 들다가 증상이 심해지면 만지거나 해도 극심한 통증을 호소할 수 있는 만큼 주의가 필요하다.

인대가 뼈 사이에 존재해서 연결해주는 역할을 한다면 합죽은 근육의 끝 쪽에서 뼈에 붙어 관절을 움직여주는 역할을 하게 된다. 이 합죽은 활액막(synovium)으로 덮여 있는데 이를 건막 또는 건초라 부



노 경 선  
울산병원 대표원장

른다. 건초염은 가벼운 외상에 의해 발생하거나 합죽과 주변 조직에 마찰이 증가하면서 건초가 미세하게 손상되면서 발생한다. 건초염은 우리 몸 어느 곳이나 발생할 수 있지만 반복적인 움직임이 많아 피로하기 쉬운 손가락, 손목, 어깨, 무릎, 발목 등에 주로 생긴다. 핸드폰이나 컴퓨터를 많이 사용하는 사무직 직장인이나 악기 연주자, 등에서 손과 손목건초염이 흔하며 가사 활동이 많은 주부나 운동선수 등은 어깨와 무릎에 잘 생긴다.

어깨는 회전근개를 비롯해 합죽이 많은 조직이라 건초염이 오기 쉬우며, 어깨충돌증후군이나 오십견(동결견)과 같은 대표적인 어깨 관절 질환과 동반되는 경우가 대부분이다. 어깨충돌증후군은 어깨 관절 위 공간이 좁아져 팔을 올릴 때 어깨뼈의 지붕 격인 견봉과 회전근

개 극상건과 충돌하는 현상이다. 이때 생긴 마찰로 인한 염증이 주변 합죽에도 전해져 이두박근이나 삼각근 등에 건초염이 함께 생긴다. 또한 건초 염증이 주위 관절에 번지고 통증 때문에 어깨를 잘 사용하지 못하게 되면서 어깨가 뻣뻣하게 굳는 오십견이 유발되기도 한다.

최근에는 작은 스마트폰과 컴퓨터 사용으로 손목건초염을 겪는 환자들이 크게 증가했다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면 손목건초염으로 병원을 찾은 환자는 160만 3,000명으로, 2015년 161만 6,000명보다 4년 새 8만 7,000명이 늘어난 것으로 나타났다. 손목건초염은 중년 이후 여성 및 노동 강도가 많은 남성에게 주로 생기지만, 최근 사무업무 및 스포츠 활동으로 인해 연령층에서도 잘 생긴다. 또

한 여름에 야외 스포츠를 즐겨 하는 사람들도 주의가 필요하다. 손가락에 통증이 나타나는 점에서 손목터널 증후군과 혼동하기 쉽지만 손목터널증후군은 신경이 눌려서 생기는 질환으로 손가락이 저리거나 아프지만 건초염은 합죽 주변이 움직임에 의해서 통증이 유발된다는 점에서 구분할 수 있다.

건초염의 원인은 관절의 과사용인 만큼 만약 운동하다 발병했다면, 발생 원인을 차단(휴식)하는 것이 가장 우선시 되는 치료법이다. 건초에 염증이 생긴 것이기 때문에 비스테로이드성 소염제(NSAIDs)로 붓기를 가라앉히거나 물리치료를 시행하며, 증상이 심하거나 만성화된 경우 주사 치료 역시 증상을 빨리 경감시킬 수 있는 좋은 치료법이다.

건초염의 경우 증상이 심하거나 만성화되면 약물치료와 물리치료에 덧붙여서 주사 치료 혹은 체외 충격파 등의 치료를 시행할 수 있다. 증상이 심해지기 전에 의료진의 진료를 통해 정확한 진단을 받아야 하며, 진단만 정확히 된다면 충분히 치료할 수 있는 질환이다. 만약 충분한 기간 보존적 치료 및 비수술적 치료를 시행했음에도 통증 및 불편감이 계속되면 수술적 치료를 고려할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

차이잉원 대만 총통과 기념 촬영하는 펠로시 의장



차이잉원(오른쪽) 대만 총통이 3일(현지시간) 타이베이 총통부에서 낸시 펠로시 미국 하원 의장에게 '특종대수경문'(特種大綬帶) 훈장을 수여한 후 함께 기념 촬영하고 있다. 차이잉원 총통은 펠로시 의장에게 "대만의 가장 굳건한 친구"라고 말했다.

베네수엘라 시위대 "배고파서 못 살겠다"



2일(현지시간) 베네수엘라 카라카스에서 교사를 포함한 전·현직 공무원들이 굶어 인상과 미지급 상여금의 지급을 요구하며 시위하는 도중 한 참가자가 배고픔을 상징하는 빈 냄비를 두드리고 있다. 이들은 "교사의 권리를 존중하라" "우리는 배고프다" 등이 쓰인 손팻말을 들고 노동부로 행진했다.

사설

전북노인일자리센터 친환경 빗물사업

전북노인일자리센터가 최근 '친환경 빗물 이용 시설 실용화 촉진 사업'에 선정돼 관심을 모으고 있다.

이미 대한노인회 전북연합회 김두봉 회장과 관계자들이 참석 한 가운데 전북노인일자리센터와 드림카페에 파이프랩 설치 작업을 마쳤다.

사단법인 전라북도강살리기추진단은 전주, 익산, 김제, 완주, 4개 지역을 대상으로 2개소를 선정했다. 2개소 중 전북노인일자리센터가 선정된 것이다. 예산은 도비 1,420만원으로 1개소당 710만원 규모로 진행된다.

이번 사업 선정으로 빗물로 식물 재배는 물론 지하수 충전 등에 활용할 수 있게 됐다. 건물 우수관을 통해 집수해 파이프랩에 송수하는 과정을 거쳐 식물에게 빗물을 자동으로 공급한다.

공기 정화 능력과 온도 조절 작용이 뛰어난 초하류, 허브류 등의 재배가 가능하다. 단순 환경 개선뿐만 아니라 원예를 통

한 정서 안정에도 도움이 된다. 빗물을 이용한 정원 관리 등 전문성을 결합한 새로운 노인 일자리 창출이 기대된다.

장우철 전북노인일자리센터장은 "파이프랩으로 예쁜 꽃들을 직접 빗물로 가꾸고 관리함으로써 녹색 생명을 붙여넣는 것은 물론 이 사업이 양질의 노인일자리 창출로 이어지길 바란다."고 말했다.

한편 전주시는 지난 2010년부터 빗물 이용 시설 설치 지원 공모 사업으로 공공기관, 학교, 유치원 등 96개소를 지원하고 있다.

가정에서 300L 용기로 빗물을 한해에 20번 정도 활용하면 전국적으로 1억 톤 이상의 상수도를 절약할 수 있다.

빗물은 모아야 할 자원이다. 시민 참여 운동으로 확산될 수 있도록 해야 한다. 빗물 마니아 발굴, 빗물 관리사 양성, 빗물 문화교실 운영, 빗물 소식지 발행 등 범시민 참여 운동을 전개해 가자.

평화누리축제 개최의 의미

신통일한국을 위한 평화누리축제가 지난 7월 전주시 전북동 통일관에서 열렸다.

전북UPF 주관으로 열린 행사에는 평화 통일 지도자 등 200여 명이 참석했다. 특히 이주옥 탈북기자의 추가가 눈길을 끌었다.

그는 '취파담' 그리고 '가고 싶은 내 고향'을 불렀다. 참석자들은 한반도의 평화 정착과 통일을 향한 제반 활동에 지혜와 역량을 모아야 할 것을 다짐했다.

인류 공생, 공영, 공의 등 보편적 가치 이념을 실천하며 국가사회 민주 발전에 이바지하겠다는 결의를 다졌다. 한반도 통일을 이루기 위해서는 기존과는 다른 접근과 역할이 필요하다.

지금도 우크라이나 전쟁은 참혹한 모습을 이어가고 있다. 이런 때일수록 한반도 안보 환경과 평화통일 전략이 절실하다. 남북통일과 세계평화는 서로 이어져 있다.

이 비전을 모두 포함하고 있

는 것이 바로 신통일한국이다. 미래를 예측하지 못하는 급격한 통일을 맞을 수도 있다. 평화적인 통일운동과 새로운 차원의 UN 갱신 운동이 절실한 이유다.

평화체계를 실현하기 위한 범지구촌 운동을 전개해야 할 때이다. 이를 위해서는 인종, 국가, 종교의 장벽을 초월해야 한다. 인류의 오랜 염원인 평화체계를 실현하며 개인·가정, 사회·국가, 그리고 세계에서의 삶의 조화를 이뤄야 한다.

좌익과 우익을 넘어 두익을 통한 통합 세력을 구축하고 나눔을 통해 연대를 강화하는 일이 절대적이다.

건강한 진보로부터 합리적인 보수를 끌어안는 두익사상으로 나아가야 신통일한국에 비전이 있다.

열린 사고로 평화 세력, 그리고 안보 세력과 소통해야 한다. 신통일한국은 단순한 정치, 경제 체제의 통일이 아니다. 남북이 진정으로 하나 되는 신통일한국 실현이 중요하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



**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**