

건강 칼럼

염증 개선하면 통증도 근본적으로 나올 수 있을까?

일상 속 나도 모르게 하는 나쁜 자세들은 통증 유발하거나 악화시킬 수 있으며 염증으로도 이어질 수 있다. 따라서 통증과 염증을 개선하고자 한다면 무엇보다 일상생활 속 습관처럼 자리 잡은 나쁜 자세를 바로잡는 것이 중요하다.

그렇다면 과연 염증을 잘 개선하면 근본적으로 나올 수 있을까? 라는 의문을 가지고 그동안 해왔던 많은 주사치료, 약물치료 등으로 개선된 부위에서 재발하는 이유는 무엇인지에 대해 생각해보고자 한다.

한 논문에 의하면 약물과 운동 치료에도 통증이 호전되지 않는 유착관절낭염(오십견)환자 339명을 대상으로 관절 내 스테로이드 주사를 시행하여 1년간 추적 분석한 결과, 어깨의 기능평가, 통증정도, 관절의 수동 운동 범위 등이 훨씬 호전된 것으로 나타났다.

오십견은 관절낭의 염증에 의한 병이므로 염증을 빠르게 없애줄수록 관절주머니가 섬유화가 될 가능성을 낮추기 때문에 오



현낙민
성도메트로지형외과의원 원장

십견으로 3개월간 소염제, 침, 운동 치료해도 호전이 되지 않는다면 스테로이드 주사를 고려하라고 얘기 하고 있다.

다른 논문에 의하면 한쪽 어깨에 주사된 염증주사가 일부 전신으로 흡수되면서, 반대쪽 어깨의 염증을 감소시킨다는 보고도 있다.

하지만 스테로이드 주사는 통증 감소 목적으로 사용되어지고 효과도 좋지만 적절한 사용 시점과 연속적인 치료에 대한 구체적인 자료가 없는 실정이다.

또한 척추 수술을 받은 환자의 약 15%는 척추나 다리 부위 통증이 계속되거나 수술 직후 사라졌던 통증이 1년 내 재발하여

척추 수술 후 통증증후군을 겪기도 한다는 보고도 있다.

그렇다면 이러한 치료에도 불구하고 계속해서 염증이 발생하거나 통증이 발생하는 원인이 무엇일까라는 의문을 던지게 된다. 염증에 대한 치료도 중요하지만 왜 염증이 발생할까라는 근본적인 불균형을 해결하지 못한다면 염증 재발이 반복되고 만성질환으로 발전하여 고질병이 되는 것을 막을 수가 없을 것이다.

앞서 우리가 얘기 했듯이 근골격계에 발생하는 질환은 결국 자세에서 기인한다. 바른 자세를 만들어서 통증과 질환을 줄일 수 있다는 것은 누구나 아는 사실이다.

하지만 염증이든 통증 재발을 막기 위해 내 자세 어디가 어떻게 잘못되어 있는지를 면밀히 분석하여 세밀하게 바로 잡을 수 있는가에 대한 물음에 명확한 답을 못 할 때가 있었다. 수술이나 약물치료를 했다하더라도 좋은 자세를 유지하지 못한다면 단발성 효과를 볼 수밖에 없다.

올바르고 좋은 자세는 디스크에 생긴 상처를 저절로 회복되게 하고, 실쾌한 척추 무릎 통증과 같은 환자 등을 환자 스스로 극복 할 수 있게 돕지만, 이와 같이 통증 및 염증치료나 약물치료의 치료 후 올바른 자세를 유지하지 않으면 몸의 순기능을 유지하지 못하고 염증이 재발을 방지 하지 못할 것이라 생각한다.

적절한 시기와 방법으로 숙련된 의료진을 믿고 명확한 치료 계획을 세워 환자의 몸 스스로가 통증과 질환을 회복 할 수 있도록 하는 것이 염증과 통증을 줄이고 나아가 통증의 재발을 방지하는 좋은 방안 일 것이다.

사설

미국 달러화 강세 문제

미국 달러화 강세가 세계 경제에 최대 위협 요소라는 지적이다. 미국을 제외한 모든 국가에서 인플레이션을 심화시키는 악재가 되고 있기 때문이다.

인플레이션(inflation) 또는 물가상승은 한 국가의 재화와 용역 가격 등의 전반적인 물가가 지속적으로 상승하는 것을 말한다. 이는 통화의 팽창뿐 아니라 소비자 투자, 재정지출 등 수요확대에 의하여 생긴다. 인플레이션을 결정하는 지표 중의 하나는 소비자종합물가지수다. 인플레이션의 부정적인 영향으로는 저축에 대한 기회비용이 증가한다는 것이다. 인플레이션 증가의 불확실성은 투자 및 저축 의욕을 저하시킬 수 있다.

주요국 통화에 대한 달러화 가치를 나타내는 달러인덱스는 올해 들어 14% 이상 급등해 지난 1985년 이후 최대 상승률을 기록했다.

유로화와 일본 엔화, 영국 파운드화도 달러화 대비 가치가

수십 년 이래 최저 수준으로 하락했다. 유로화는 달러당 1유로 선이 무너졌고, 엔화는 올해 24%가량 폭락했다.

중국 위안화 환율은 달러당 7위안 선을 돌파했다. 세계은행은 세계 경제가 경기 침체를 향해 가고 있다며 신흥국과 개발도상국의 금융위기 가능성도 경고했다.

문제는 미국이 인플레이를 잡기 위해 연말까지 금리를 인상하면서 달러화 강세가 계속될 가능성이 크다는 것이다. 특히 엔화의 가치 폭락으로 일본의 명목 GDP는 30년 만에 4조 달러 밑으로 떨어질 것으로 보인다.

일본의 평균임금도 연 3만 달러에 그쳐 지난 2011년에 달러로 환산한 일본의 평균 임금은 한국의 2배였지만, 지금은 거의 비슷해졌다.

미국이 인플레이를 전 세계에 수출하고 있다는 비판이 거센 가운데 각종 중앙은행은 달러화 강세에 대처하기 위해 고심하고 있다.

새만금 국제공항 해저유물

전북 군산 새만금 국제공항 예정지에서 온전한 형태의 고려 시대 삼강창자들이 잇따라 발견되고 있다. 일단 발견 장소의 2%만 발굴하는 계획이 잡혔는데, 향후 공항 건설에 어떤 영향을 미칠지 관심이 크다.

최근 현장에서는 멀리 수면 아래, 흙 속에 박혀 뒤집힌 그릇 하나가 보였다. 가까이 다가가 표면엔 긴 초록 얼룩과 흙을 씻어냈다. 얼마 지나지 않아 제 모습을 드러낸 그릇에 탄성이 터져 나왔다.

지름 약 20cm 크기의 대접이 발견된 건 지난 9월 17일이다. 앞서 지난 7월 초 국화무늬 청자 잔이 출토된 지 약 두 달 만에 새로운 매장 유물이 또 나왔다. 새만금 항공 예정 부지에서 있었던 일이다.

길을 따라 임시 배수로를 파낸 것으로 알려졌는데, 이후로 고려청자와 그 조각 여러 점이 잇따라 발견되기 시작했다. 문화재청은 앞서 시민단체가 발

견한 매장물들이 고려청자, 즉 문화재가 맞다고 판단했다.

이에 따라 관할 지자체에 '지역 보존 대책을 마련하라'는 공문을 보냈다. 군산시는 이 일대 반경 50m 지역을 매장문화재 유존 지역으로 판단해 표본조사를 하겠다고 화신한 것으로 전해졌다.

표본조사란 본격적인 발굴 조사 여부를 결정하기 위해 지정면적의 2% 이내에 대해서만 조사하는 방식이다.

시민단체는 새로 발견한 매장물도 고려청자일 가능성이 크더라도 문화재청에 신고했다. 무엇보다 중요한 건 개별 유물의 값을 매기는 수준을 넘어 새만금 지역의 역사적 가치를 재조명해야 한다는 것이다.

해저 유물에 대한 광범위한 조사가 필요하다는 지적도 있다. 새만금 국제공항 사업은 예비타당성 조사 면제로 한동안 시끄러웠다. 이제는 또 고려청자라는 새 변수가 어떤 영향을 줄지 관심이 모아진다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

우크라이나군 탈환 마을에 버려진 학교 버스



12일(현지시간) 우크라이나군이 최근 탈환한 벨리카 올렉산드리우카 마을에서 개 한 마리가 파손된 학교 버스 앞을 지나가고 있다.

콜로라도 국가 기념물 지정 행사 참석한 바이든



조 바이든 미국 대통령이 12일(현지시간) 콜로라도주 리드빌 인근 제2차 세계대전 당시 훈련 장소였던 캠프 헤일에서 열린 국가 기념물 지정 행사에 참석해 연설하고 있다.

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.

