

건강 칼럼

겨울이 다가오고 밤이 될수록 오십견이 심해지는 까닭은?

인 체에서 유일하게 360도 회전이 가능할 만큼 관절 가동범위가 넓고 하루 평균 3천회가 넘는 관절 운동, 체중의 2~3배가 넘는 중력 하중까지 견뎌야 하는 어깨는 여러 가지 요인에 의해 손상될 위험이 높다.

게다가 근육, 인대 등 섬유질의 연부조직만으로 지탱하기 때문에 안정성에 취약하고 신경세포와 혈관분포가 적은 조직의 특성상 자연적인 회복이 어렵기 때문에 주의해야 한다.

대표적인 어깨질환 중 하나인 오십견의 의학적 정식명칭은 유착성 관절낭염으로 어깨를 둘러싸고 있는 관절낭에 염증이 발생하여 주변 근육이 딱딱하게 섬유화되면서 어깨가 경직되는 질환이다.

오십견은 내회전과 외회전을 할 때, 어깨 전체가 아프고 쉬는 시는 통증이 움직이는 모든 방향에서 발생한다.

초기 단계에서는 어깨를 앞뒤로 넘기기 어려운 선에서 그치기 때문에 근육통 정도로 여기며 치료시기를 놓치는 경우가 많지만 점점 악화되면서 팔을



주 의 탁

가자연세병원 김포집 병원장

들어올리거나 뒤로 젖힐 때 통증이 심해진다.

또한 힘을 뺀 상태에서 다른 사람이 팔을 올려 주려 해도 경직으로 인해 올라가지 않고 통증만 나타나는 수동운동제한이 발생한다는 것이 다른 질환과의 차이점이다.

이러한 어깨통증은 가을에서 겨울로 넘어가는 환절기가 되면 관절의 유연한 움직임을 돕는 활액이 굳어 관절 조직이 경직되기 쉬워지면서 특히 심해지게 된다.

또한 수면 시 분비되는 멜라토닌 호르몬은 염증유발물질인 사이토카인을 활성화시키기 때문에 통증을 가중시키는 원인이 된다.

밤이 낮 동안 활동하느라 지친 관절과 척추, 근골격근이 휴식을 취하며 재생을 하는 시간대임을 감안하면 야간통으로 인한 수면부족은 환자의 삶의 질을 저하시킬 수 있으므로 조속한 치료가 중요하다.

오십견은 시간이 경과하면서 자연적으로 치유된다는 이야기가 많아 증세의 심각성에도 불구하고 의외로 적극적인 치료에 임하지 않는 환자들이 많다.

이 는 통증기, 붓내기, 용해기를 거치며 단계적으로 진행되는 증상의 특성 때문인데, 용해기에 염증이 잠시 감소하면서 일시적으로 관절 운동이 회복되고 통증이 줄어드는 것을 자연치유라고 생각하는 것이다.

만약 자연치유를 믿고 적절한 의학적 치료를 받지 않는 경우, 근육과 인대의 손상이 지속, 심화되면서 통증 범위가 확산될 뿐만 아니라 영구적인 후유증까지 남길 수 있으므로 초기 증상이 있다면 정형외과에 내원해 정확한 진단을 받는 것이 바람직하다.

회전근개 손상을 동반하지 않는 초기 단계라면 주사치료, 도수치료 같은 보존적 치료를 통해 관절 운동 범위를 늘려주고 염증을 경감시키며 증상 호전을 기대할 수 있다. 반면 증세가 악화되어 회전근개 손상에 이르렀다면 관절낭유리술 등 관절내 시경 같은 수술적 치료를 고려해볼 수 있다.

무엇보다도 모든 질병이 그렇듯, 최신 치료법은 바로 '예방'이다.

평소 운동전에는 충분한 스트레칭을 실시하고, 어깨 운동을 통해 어깨 관절을 튼튼하게 하는 것이 가장 중요하다. 아울러 지속되는 어깨 통증이 발생된다면 조기 진단 및 치료를 통해 악화되지 않도록 예방하는 것이 중요하다.

사 설

대한방직 개발 문제

전주의 옛 대한방직 개발 문제는 지난 전주시장 선거전을 뜨겁게 달군 이슈 중 하나였다. 그런데 최근 들어 옛 대한방직 부지 내 공장 건물 철거가 시작됐다. 개발 논란의 핵심 부지에 공사가 벌어진 것이다.

전주시는 석면 위험을 제거하기 위한 것이라며 본격 개발은 아니라고 했다. 대한방직 전주공장 부지 경계에는 높은 철재 구조물이 박혀 있고 나무와 수풀도 배어져 있다.

높이 1미터 가량의 가설 울타리로 부지 외곽 1.9킬로미터를 둘러치고 있다. 울타리가 완성된 곳은 공사장처럼 내부를 볼 수 없다.

토지주인 지광 측이 옛 대한방직 공장 건물을 철거하기 위해 준비 작업을 벌이고 있는 것이다.

전주시가 발암물질인 석면이 사용된 대한방직 건축물 등의 철거를 요구했기 때문이다. 현재 부지에는 석면이 사용된 12개 동을 포함해 21개 건축물이

있다.

공사가 시작되자 시민단체는 반발하고 있다. 전주시의 협상지침조차 마련되지 않은 상황에서 개발을 위한 사전 작업이 아니냐는 것이다. 전주시는 현재 시작된 철거 공사와 본격적인 부지 개발과의 관련은 없다며 선을 긋고 있다.

전주시는 "현재 사전 협상 지침을 마련 중에 있고 본격적인 개발은 다수의 행정 절차를 거쳐야 하기 때문에 시간이 많이 소요될 것으로 판단하고 있다."고 말했다.

전주시는 개발 이익 환수가 전국적인 논쟁거리이며, 최근 사업 추진을 위해 자금이 적극적으로 나서야 한다고 강조했다. 이런 상황에서 공장부터 철거하라고 하는 것은 마치 개발 계획 변경이 전제가 되어 있다는 것이다.

기정사실화 되어 있다는 오해를 줄 수 있기 때문이다. 민선 8기 전주시가 이 문제를 밀어붙이는 것은 아닌지 여러 해석과 논란이 떠오르고 있다.

새만금 하이퍼튜브 사업 전망

'하이퍼튜브'는 서울에서 부산을 20분 만에 주파할 수 있다는 초고속 교통수단이다. 전라북도 새만금에 유치했다며 대대적으로 홍보한 게 불과 석달 전이다.

그런데 예비타당성 조사 대상에서조차 빠졌다. 선진국에서도 검증되지 않은 기술이라는 점에서 일부에선 근본적인 의문까지 던지고 있다.

하이퍼튜브는 시속 1,000km를 넘는 미래형 초고속 교통수단으로 주목받는다. 국토교통부가 이 기술을 선점하기 위해 새만금에 시험단지를 추진하기로 했다.

과학기술정보통신부가 국가연구개발사업평가 위원회를 열어 '달 착륙선 개발' 등 5개 사업을 예타 대상에 올렸는데, '하이퍼튜브 시험단지'는 빠졌다.

정부 주도의 대형 연구개발 사업을 새만금에 유치했다며 축포를 터뜨린지 불과 3개월 만의 일이다. 절차상 지연으로만 보기에, 사업 자체에 근본적인 의문이 제기되는 기류도

있다. 예타 대상에서 제외된 데에는 민간 주도로 추진되는 미국 등과 달리 9천 억 넘는 국고를 들여 진행되는 점, 또 상용화까지 로드맵이 불확실한 점 등이 영향을 미친 것으로 알려졌다.

실제 하이퍼튜브는 해외에서도 안정성 문제로 사람이 아닌 화물 운송으로 선회하는 등 여전히 논란이 많은 기술이다. 국토교통부와 전라북도는 사업 차질에는 선을 그으며, 예타 대상 사업 선정에 재도전하겠다고 밝혔다.

원천 기술 개발에 좀 더 포커스를 맞추려는 주론이 있었던 것으로 전해지고 있다. 사업 계획을 보완해서 다시 예타 대상 사업 선정을 신청해야 할 것이다.

사업이 불투명한 상황에서 예타의 벽을 넘어 실제 시험단지가 세워지고 건복에 과급 효과를 내기까지는 긴 시간이 걸릴 것으로 보인다. 보다 면밀한 검토가 필요하다는 지적이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

웨스 무어, 메릴랜드주 첫 흑인 주지사



웨스 무어(오른쪽) 메릴랜드 주지사 당선인이 8일(현지시간) 볼티모어에서 열린 행사에 참석해 지지자들의 환호에 미소로 답하고 있다. '한국 사위'로 잘 알려진 공화당 소속 래리 호건 전 주지사가 연임 제한에 걸려 출마하지 못하면서 덴 콕스 공화당 후보와 맞붙었던 민주당 소속 무어 후보가 메릴랜드주 최초로 흑인 주지사가 됐다.

손 펜, 젤렌스키에 오스카상 주며 "승리 후 돌려줘"



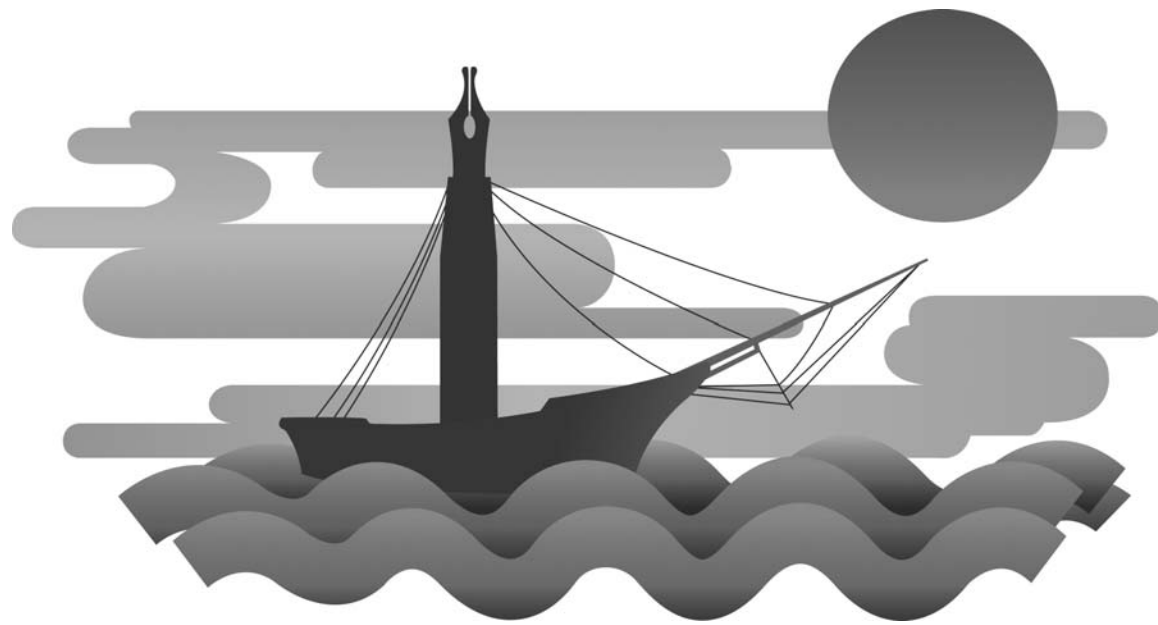
볼로디미르 젤렌스키(오른쪽) 대통령이 8일(현지시간) 키이우에서 미국 배우 손 펜을 만나 그에게 3급 공로 훈장을 수여한 후 손 펜이 건넨 오스카상을 들고 기념 촬영을 하고 있다. 펜은 젤렌스키 대통령에게 자신이 받았던 오스카상을 빌려주면서 "전쟁에서 승리한 후 미국으로 가져오라"고 전했다.

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