

건강 칼럼

어깨만 들면 통증이... 직장인 어깨충돌증후군 주의보

겨울이 낮은 겨울철엔 뼈와 근육이 굳어 작은 충격에도 쉽게 다칠 수 있다.

겨울철 가장 잘 다치는 부위 중 하나는 어깨다.

컴퓨터 작업을 하든, 집안일을 하든 사용 빈도가 가장 높은 부위인 데다 최근에는 베드민턴이나 탁구, 스쿼시 같은 실내 스포츠를 하다 어깨통증을 호소하는 경우도 적잖다.

대부분은 어깨통증을 가벼운 증상으로 여겨 방치하기 쉽지만, 이럴 경우 어깨충돌증후군 등으로 이어질 수 있어 주의해야 한다.

어깨충돌증후군은 견봉과 상완골 사이가 여러 가지 요인에 의해 좁아져서 발생하는 어깨질환이다. 어깨관절을 덮고 있어 지붕과 같은 역할을 하는 견봉이 어깨 주변 근육, 힘줄(회전근개) 등과 충돌해 통증을 유발한다.

과거에는 노화로 인해 근력이 약해진 노년층에서 발생할 수



강지호

수원 S서울병원 정형외과 원장

있지만 최근에는 컴퓨터와 스마트폰 사용이 많은 30~50대 직장인 환자도 증가하는 추세다. 컴퓨터나 집안일 등으로 어깨에 반복적으로 자극을 주거나, 직업상 무거운 물건을 자주 드는 경우 발생 빈도가 높아질 수 있다.

만약 어깨 안쪽에서 뭔가 걸리는 듯한 느낌이 들거나, 팔을 어깨 높이 이상으로 들어 올렸을 때 통증이 생긴다면 어깨충돌증후군을 의심하여 보는 것이 좋다.

팔을 옆으로 들 때 통증이 생기는 경우도 있으며 뒷집을 지

는 자세가 불편해지기도 한다. 보통 낮보다는 밤에 통증이 심해지고, 시간이 지나면 아픈 쪽으로 누워 자기 힘들 정도로 증상이 악화된다.

제때 치료하지 않으면 견봉이 밑으로 서서히 자리면서 어깨 힘줄과 계속 부딪혀 회전근개 파열로 진행될 수 있어 조기 진단 및 치료가 필요하다.

진단은 X-레이로 가능하지만 정확한 발생 부위와 회전근개 파열 여부 파악을 위해 초음파, 자기공명영상(MRI) 등 추가 검사가 필요할 수 있다.

특히 어깨충돌증후군 치료 이

후에도 통증이 지속된다면 회전근개 파열됐을 가능성이 있어 힘줄 상태를 체크하는 것이 중요하다.

치료는 진단 결과에 따라 물리치료, 재활치료, 주사치료, 체외충격파 등을 우선적으로 실시한다. 반면 힘줄 손상이 상당 부분 진행된 경우에는 피부에 작은 구멍을 낸 뒤 수술 내시경 기구를 관절에 집어넣어 찢어진 힘줄이나 손상된 조직을 복원하는 방법인 관절내시경 수술 등을 고려해볼 수 있다.

다만 치료와 함께 어깨충돌증후군을 예방하려면 기본적으로 차례 자세를 습관화 하는 것이 좋다.

컴퓨터 작업을 할 때 팔 받침대를 활용하고, 운전할 때 운전석은 좌우 핸들의 아래쪽을 잡으면 어깨에 가해지는 부담을 줄일 수 있어 피하는 것이 좋다. 아울러 틈틈이 어깨 주변 스트레칭을 통해 힘줄과 인대의 유연성을 높여주는 것도 도움이 된다.

사설

전주 선미촌 일대 공동화

전주시 노송동 선미촌 일대의 대대적인 정비가 절실하다는 지적이 많다. 그동안 전주시는 이 일대를 재생 사업을 통해 상당 부분 정비를 했다. 그러나 이제는 더 이상 정비 개발을 하기에는 예산 문제 등 한계에 부딪혔다.

성매매 업소가 몰려 있던 전주 선미촌은 재생사업을 통해 예술촌으로 정비됐지만 대부분 건물들이 빈 상태로 남아 있다. 이 때문에 선미촌 일대가 유명촌 처럼 방치되면서 가뜩이나 위축된 구도심의 미관을 해치고 있다.

전주 선미촌은 60년 넘게 성매매 업소들이 모여 영업을 해왔다. 지난 2017년부터 3년 동안 83억 원을 투입한 서노송 예술촌 조성 사업을 통해 성매매가 중단됐고 새롭게 변신했다.

일부 성매매 업소 건물에는 성평등 활동가들의 공간과 책방, 도서관, 그리고 복합 문화 시설이 들어섰다. 50여 곳에 이르렀던 성매매 업소들이 모

두 사라진 상태다. 문제는 50여 개 건물 가운데 전주시가 사들인 5개 건물 정도만 활용되고 있을 뿐, 나머지는 빈 건물로 방치되고 있다는 것이다. 성매매 업소를 정비하는 데는 성공했다.

하지만 후속 활성화 사업은 뚜렷한 한계를 보이면서 공동화 사태가 장기화하고 있다. 사람들이 모일 수 있도록 군데 군데 복합문화공간을 많이 형성하는 일이 필요하다.

선미촌 일대는 여전히 중간 곳곳이 흉물스럽게 방치되고 있다.

전주시는 도시 재생사업이 일관된 만큼 현재로서는 건물 매입 등 추가 정비계획은 없다. 이제는 흉물로 남아있는 공간(空家)들이 문제다.

전주시는 공과 등을 모두 매입할 수 있는 계획을 현재 없다고 말한다. 전주 선미촌 정비는 어렵게 성공했다. 그러나 구도심 복원의 공동화 사태가 길어지면서 또 다른 격정거리가 되고 있다.

소부장 산업 경쟁력 강화 대책

소부장(素部裝)은 제조업의 뿌리가 되는 소재·부품·장비 산업을 말한다. 영어로는 Materials, Equipments, and Components이다. 2019년 일본의 수출 규제에 대응하여 소재·부품·장비 분야에 대한 정부 정책이 강화되면서 기초 산업 분야를 균형 있게 발전시키기 위한 정책적 용어로 사용되고 있다.

소부장은 반도체 소재와 자동차 부품, 제조를 위한 제조장비 등 산업의 중심인 제조업의 뿌리가 되는 기초 산업으로서 기술자립도가 급격히 높아지고 있다. 반도체만 해도 600개 이상의 공정에서 수백 개의 소재와 공정 장비가 필요하다.

산업부는 지난 10월 소부장 핵심전략 기술을 100가지에서 150가지로 늘렸다. 메모리 반도체 기술뿐 아니라 시스템 반도체 기술까지 아우른다. 정부는 소부장 산업 특별조치법을 제정했다.

소재·부품·장비 산업은 제

조업 경쟁력의 핵심 요소로 주요 산업에 대한 파급 효과가 크다. 한국은 1970년대에는 반도체 분야에 진출했고, 1980년대에는 화학소재 분야에서 두각을 나타냈다.

1980년대에 디스플레이 분야에서 단기간에 20년 이상 전 세계 시장을 장악했던 일본보다 월등한 기술력을 축적, 2000년대 초부터는 세계 시장을 선도해왔다.

2000년 들어서는 배터리 등 첨단 기기에 활용되는 기초 산업에서도 세계 선두의 자리를 다지고 있다. 국제 경쟁력의 장벽이 무너진 시대에 오히려 소재·부품·장비 기술은 부가가치 향상과 신제품 개발을 촉진했다.

반도체만 해도 600개 이상의 공정에서 수백 개의 소재와 공정 장비가 필요하다. 세계 공급망 충격과 재원에 미리 대응하고 소부장 기업이 해외 시장에서 성공하도록 육성해야 할 때이다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'금의환향' 퍼레이드 펼치는 모로코 축구대표팀



모로코 축구대표팀이 20일(현지시간) 수도 라바트 시내에서 귀국 퍼레이드를 하고 있다. 2022 카타르 월드컵에서 아프리카 돌풍을 일으켰던 모로코는 4위를 차지하고 금의환향했다.

라이더 "B-2 전체 비행 중지, 안보 취약성 없어"



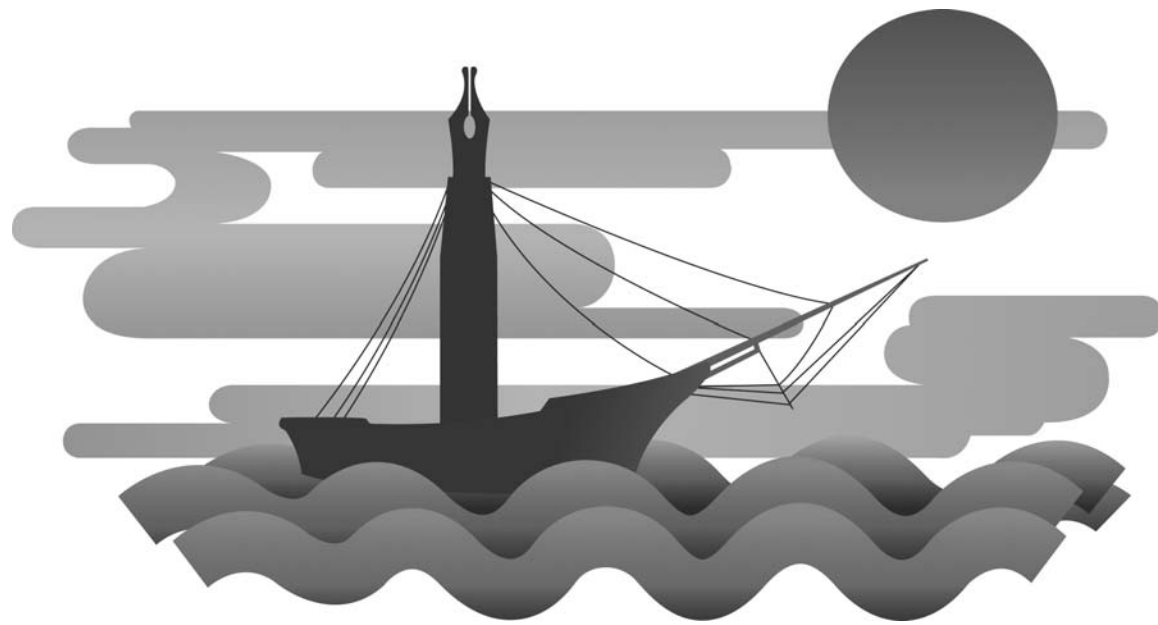
패트릭 라이더 미 국방부 대변인이 20일(현지시간) 워싱턴 국방부 청사에서 브리핑하고 있다. 라이더 대변인은 B-2 전략 폭격기가 인전 점검을 위해 비행을 중지한 것과 관련해 북한 등 외부 위협에 대응하는 데 취약성이 없다고 밝혔다.

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