

건강 칼럼

운동 후 갑작스러운 어깨통증... 나도 혹시 '회전근개파열'?

최근 다양한 스포츠를 즐기는 사람들이 늘어나면서 어깨 통증으로 인해 병원을 방문하는 환자들도 같이 늘고 있는 추세다.

어깨는 우리 몸에서 유일하게 360도 회전이 가능한 가동 범위가 가장 큰 관절로서 사소한 동작에도 그리고 하루에도 수천 번의 움직임이 발생한다. 이렇듯 사용량이 많은 만큼 어깨 관절에는 다양한 질환이 발생하기도 한다.

운동 후 갑작스러운 어깨통증은 흔히 단순한 근육통으로 생각하고 대수롭지 않게 생각하는 경우가 많다. 하지만 방치할수록 심해지는 '회전근개파열' 일 수도 있으니 주의가 필요하다.

회전근개파열이란, 어깨 주변에 위치한 '회전근개'라고 하는 4개의 근육이 손상된 것이다. 회전근개는 어깨 관절이 안정적으로 움직일 수 있도록 도와주는 역할을 하는데, 테니스나 배드민턴처럼 팔을 크게 돌리는 동작을 반복하면 어깨회전근개에 자극이 가해지면서 조직의 손상을 유발하게 된다.



노영준

은평대병원신경외과 대표원장

회전근개파열의 가장 대표적인 증상은 어깨 통증이다. 초기에는 팔을 위로 드는 것조차 힘이 들고 통증이 심하게 발생하다가 점차 완화되는 증상을 보인다. 팔을 올릴 때 통증을 호소하다가 팔을 완전히 올리면 통증이 사라지기도 한다. 운동범위가 감소하며, 팔을 움직이면 어깨에서 마찰음 같은 소리가 날 수 있다.

회전근개파열은 자가 진단이 어렵기 때문에 통증이 나타난 즉시 병원을 찾아 진료를 받아야 한다. 만약 비수술적 치료를 지속했음에도 불구하고 호전이 나타나지 않거나 파열 범위가 넓고 극심한 어깨통증이 있는 환자라면 파열 부위를 봉합하는 수술적 치료도 고려할 수 있다.

회전근개파열은 자가 진단이 어렵기 때문에 통증이 나타난 즉시 병원을 찾아 진료를 받아야 한다. 만약 비수술적 치료를 지속했음에도 불구하고 호전이 나타나지 않거나 파열 범위가 넓고 극심한 어깨통증이 있는 환자라면 파열 부위를 봉합하는 수술적 치료도 고려할 수 있다.

회전근개파열은 자가 진단이 어렵기 때문에 통증이 나타난 즉시 병원을 찾아 진료를 받아야 한다. 만약 비수술적 치료를 지속했음에도 불구하고 호전이 나타나지 않거나 파열 범위가 넓고 극심한 어깨통증이 있는 환자라면 파열 부위를 봉합하는 수술적 치료도 고려할 수 있다.

독자제언

폭염주의보 발효, 이제 진짜 여름

폭염 주의보는 하루 최고기온이 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속할 것으로 예상할 때, 폭염 경보는 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속할 것으로 예상할 때 기상청이 발령한다.

지난 달, 많은 비가 내리다 그친 요즘 더위가 가시는 듯 하였으나 이번 7월에는 폭염이 기승을 부린다는 기상청 예보에 노인 인구가 집중되어 있는 농촌에는 비상이 걸렸다.

고령화 시대가 저리를 잡은 지 오래인 우리나라는, 폭염에 취약한 노인들의 인명피해는 매년 여름마다 끊이지 않고 증가하는 추세이다. 이러한 문제들, 예방할 방법이 없을 까?

과거, 보건복지부가 폭염 대비 인명피해 예방을 위해 폭염대응 행동요령을 발표하였다. 낮 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 장시간 야외 등이나 작업을 자제하도록 당부했으며, 또 무더위 시간대(오후 2시~5시)에는 무더위 휴식 시간제(Heat Break) 운영에 동참해 무더위 쉼터 등 시원한 장소에서 휴식을 취하도록 유도하는 등 무더위 쉼터를 전국에 설치하여 경로당, 마을회관, 은행, 주민자치센터 등 전국 3만 9344개소를 운영하기도 하였다.

이처럼, 폭염이 더 빨리 찾아온 이번 여름에도 위와 같은 예방책들이 필요할 것으로 보여 특히, 폭염대응 행동요령을 노인복지관 등에서 어르신들을 대상으로 교육하고 관련 포스터를 경로당·주민센터·노인복지관 등에 배포하여 하고 폭염특보가 발령되는 즉시 독거노인 서비스관리자나 생활관리사가 취약 독거노인에게 전화 또는 방문하여 폭염특보 상황을 알려 야외 활동 자체 유도를 위해?이·통·반장, 마을 방송도 활용하는 등 인명피해가 있기 전에 적극적인 예방들이 필요하다.

계속하여, 폭염을 대비하여 개인적으로 예방할 수 있는 방법도 있다. 첫째, 갈증을 느끼지 않아도 물 또는 스포츠 음료 또는 과일주스 등을 자주 마신다.

둘째, 야외 활동을 하고 난 후에는 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하며 몸에 딱 맞는 옷이 아닌 여유가 있는 옷을 입고 어두운색 계열보다 밝은색 계열의 옷을 입는다.

셋째, 가장 더운 시간대인 오후 12시부터 오후 3시까지의 휴식(가까운 무더위 쉼터를 이용 '경로당, 마을회관, 주민센터 등)을 취하며 외출을 자제한다.

넷째, 응급상황 시 비상연락처로 연락한다. 119, 생활관리사 전화번호,독거노인종합지원센터 ☎1661-2129

김영길 고창경찰서 모양지구대 순찰1팀 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

가만히 있어도 땀이 줄줄



3일 중국 베이징에서 선풍기를 목에 건 경비원이 흐르는 땀을 닦고 있다. 중국 국가기후센터(NCC)는 베이징 기온이 열흘째 35도를 넘었다고 밝혔다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

사설

공인들의 음주 사고

최근 음주 교통사고로 물의를 빚은 도내 어느 공인이 공직에서 자진 사퇴 의사를 밝혔다. 그러나 도민들의 시선은 따갑다. 특히 음주운전을 거듭하는 공인들에게 실망감을 감추지 못하고 있다.

공인들의 음주운전 논란 소식에 국민들의 반응은 싸늘하다. 그런데도 공인들의 음주운전 소식은 끊이지 않는다. 특히 재벌들이 높아 '음주운전은 습관이다'라는 말까지 나온다.

실제로 국내에서 최근 5년간 음주운전 전체 적발자 중 2회 이상 적발된 사람의 비중은 45%다.

일부 공인들 가운데는 아직도 경각심을 못 느끼고 있다.

불미스러운 소식을 전하게 되어 거듭 죄송하다는 말씀을 드리고 싶다고 할 때는 이미 늦는다. 공인으로서 모든 행동에 책임감을 갖고 더욱 신중히 판단해야 한다. 잠시 안일한 판단으로 절대 하지 말아야 할 잘못을 저지르면 안 된다.

술은 뇌의 기능을 약화시킨다. 상황에 적절한 통제력을 발휘하지 못하고 충동 조절을 어렵게 한다. 결국 습관적인 행동을 반복하게 한다. 반복된 음주운전이 습관적으로 굳어지면 이를 개선하기는 더욱 힘들어진다. 음주운전을 막기 위한 조치로 해외 다수 국가에서는 '음주운전 방지 장치' 설치를 의무화하는 추세다.

이 장치는 혈중 알코올 농도를 측정하고, 측정 결과 알코올이 감지되면 시동이 걸리지 않도록 해 음주운전 시도를 근본적으로 제한할 수 있다. 미국은 이미 20개 주에서 모든 음주운전자가 해당 장치를 설치해야 한다.

국내에서도 차량에 음주 측정 장치 설치를 의무화하기 위한 노력이 시작됐다.

국민권익위원회에서는 지난해 4월 음주운전으로 적발된 사람의 차량에 음주 측정 장치를 설치하도록 권고했다. 국내 민간 기업도 적극적으로 동참하기 바란다.

연명의료 결정제도

현대의학 기술이 발전하면서 생명을 연장시키는 치료가 많아지고 있다. 연명의료는 종종 환자의 의지와는 상관없이 가해지는 경우가 있다. 이러한 문제를 해결하기 위해 나온 것이 바로 연명의료 결정제도이다.

연명의료 결정제도는 19세 이상 환자 본인이 연명의료를 받을 것인지를 결정하는 제도이다. 이 제도는 환자의 의사를 최우선으로 하며, 환자가 직접 결정을 내릴 수 없는 상황이라면 대리인이 결정할 수 있다.

환자의 존엄성과 자율성을 보호하면서도 의료진과 환자의 가족들이 고민하는 시간과 노력을 최소화하는 것이 목적이다. 이제는 많은 나라에서 연명의료 결정제도가 도입되어 있다.

국내에서도 2018년 2월 4일 '존엄사'라는 이름으로 이 제도가 시행되었다. 단 연명의료 중단을 결정하고 이행할 때 통증 완화를 위한 의료 행위와 영양분 공급, 물 공급, 산소의 단순 공급은 중단되어서는 안 된다.

연명의료를 중단할 수 있는 항목은 대략 7가지 정도에 이른다. 심폐 소생술, 혈액 투석, 항암제 투여, 인공호흡기 착용, 체외생명 유지술, 수혈, 혈압 상승제 투여 등이다.

사전연명의료의향서 작성을 희망하는 경우 보건복지부가 지정한 사전연명의료의향서 등록기관에 본인이 직접 방문하여 작성할 수 있다. 등록기관은 국립연명의료기관에서 검색이 가능하다.

등록기관에 여권, 주민등록증, 운전면허증 등 신분증을 지참하여 방문한다. 그리고 등록기관 상담사와 일대 일 상담한 후 작성한다. 연명의료정보처리 시스템 데이터베이스에 등록 및 보관을 하면 법적 효력이 인정된다.

사전연명의료의향서는 가족 열람을 허용한 경우 국립연명의료기관 홈페이지에서 열람이 가능하며 의향서 작성 후 언제든지 변경 및 철회가 가능하다.

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