

건강 칼럼

극심한 어깨통증 일으키는 석회화건염, 치료는 어떻게?

나 이가 들면서 발생하는 관절 통증은 자연스런 노화 과정에 의한 증상으로 느껴져 간단한 찜질이나 휴식을 취하며 증상이 완화되기를 기다리곤 한다. 하지만 어깨 관절은 신체 부위 중에서도 가장 활동량이 많고 가동범위가 넓기 때문에 손상될 위험이 높으므로 어깨에 통증이 발생했다면 단순히 나이가 들어 생긴 관절통이라고 생각하기 보다 정확한 원인을 파악할 필요가 있다. 그중에서도 특별한 외상이나 무리한 활동을 한 것이 아님에도 참기 어려운 극심한 어깨통증이 발생했다면 석회화건염을 의심해봐야 한다. 석회화건염은 석회가 생성되고 흡수되는 단계를 거치는데 석회가 분해되는 과정에서 발생하는 화학물질에 의해 극심한 통증이 발생하게 된다. 특히 석회화건염은 건 조직에 칼슘이 축적되면서 염증을 일으키는 질환으로 다른 관절에 비해 어깨에 발생할 위험이 높은 편이다.



김 대 환
광명 21세기병원 정형외과 원장

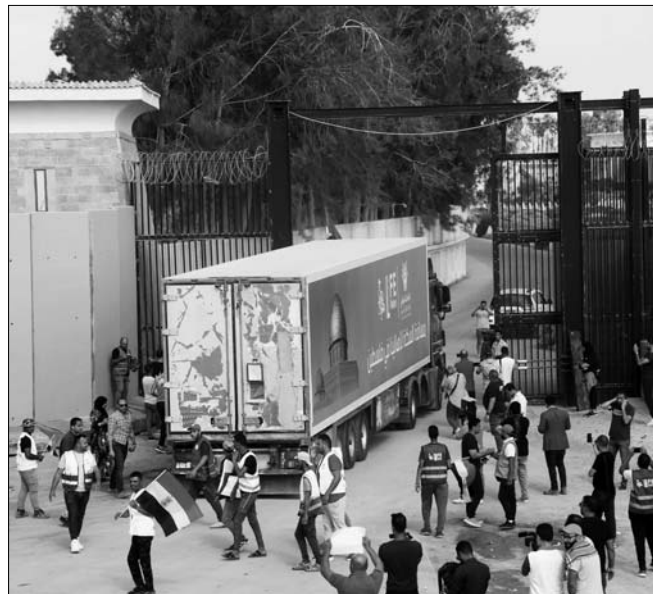
석회가 침착되는 명확한 원인은 아직까지 정확히 밝혀진 바는 없지만 발병 연령이나 직업 등을 보면 퇴행성 변화, 반복적인 어깨 사용, 혈액순환 장애로 인한 저산소증이나 국소 조직의 압력 등의 영향을 받는 것으로 추정된다. 석회화건염은 석회결정의 크기나 위치에 따라 통증의 정도가 달라질 수 있는데, 느끼는 정도가 칼로 베이는 듯하다. 어깨에 불이 난 것 같다 등 어깨에 갑작스럽게 나타나는 찌르는 듯한 극심한 통증으로 응급실을 방문하는 사례도 적지 않다. 문제는 극심한 통증이 발생하

는 시기에 석회가 생성된 후 흡수되는 단계로 이 통증의 고비를 잘 넘어가면 서서히 증상이 완화되는 특징 때문에 방치하는 경우도 많다. 하지만 팔의 움직임과 상관없이 통증이 발생하거나 밤에 누우면 통증이 더 심해져 수면장애를 겪는 등 일상생활에 불편을 야기하고, 오랜 치료 기간이 필요해질 수 있기 때문에 조기에 진단하고 치료하는 것이 중요하다. 다행히 증상이 심하지 않은 경우에는 약물 치료, 물리치료 등 보존적 치료와 함께 강한 충격과 에너지를 주어 혈액공급을

증가시키고 손상된 조직의 재생을 돕는 체외충격파 등 비수술적 치료를 고려해볼 수 있다. 체외충격파 치료는 석회결절로 인한 통증을 완화시키고 결절 자체를 분쇄할 수 있어 석회화건염 치료에 매우 효과적인 것으로 알려져 있다. 반면 심한 통증으로 일상생활에 영향이 있고, 석회결절의 크기가 큰 경우에는 관절내시경을 이용해 석회결절을 제거하는 수술적 치료가 진행될 수 있다. 이때 회전근개에 손상이 동반된 경우라면 이에 대한 치료가 병행될 수 있다. 다만 어깨 석회화건염 치료는 풍부한 경험을 갖추고 있는 의료를 통한 정확한 진단 하에 시행하는 것이 좋다. 또한 평소 오랜 시간 한 자세를 유지하고 있다면 어깨 근육이 쉽게 경직될 수 있기 때문에 중간중간 스트레칭을 실시해 이완시켜주는 시간이 필요하며, 평소 어깨 사용이 많다면 충분한 휴식을 취하는 등 어깨질환을 예방하기 위한 노력이 중요하다.

사진으로 보는 지구촌 소식

라파 국경 통해 가자지구 들어가는 구호 트럭



22일(현지시각) 가자지구에 대한 인도적 구호 물품을 실은 트럭이 이집트 라파 국경을 통해 가자지구로 들어가고 있다.

EU 본부 인근 행진하는 친팔레스타인 시위대



22일(현지시각) 벨기에 브뤼셀의 유럽연합(EU) 본부 인근에서 친팔레스타인 시위대가 팔레스타인 깃발과 손팻말을 들고 행진하고 있다. 경찰 추산 1만2000여 명의 시위대는 가자지구의 즉각적인 휴전을 요구하며 집회를 열고 거리를 행진했다.

사설

일상 속 탄소중립 실천

일상 속 탄소중립 실천에 관심이 커지고 있다. 어느 커피 전문점은 가게에 '다회용컵 사용시 300원 포인트' 안내판을 붙였다. 어떤 손님은 주문한 음료를 기다리면서 탄소중립 포인트 녹색생활 실천 홈페이지에 가입했다. 또 다른 손님은 최근 카페에 갔다가 오랜만에 생각나서 로그인해 보니 5600 포인트가 적립되어 있었다고 한다. 실천지원금과 다회용컵과 개인용컵, 전자염수증 등 일부 내역에서 적립포인트가 쌓였던 것이다. 탄소중립 포인트 녹색생활 실천이란, 일반 국민의 탄소중립생활 실천 문화 확산을 위해 다양한 이용 실적에 따라 인센티브를 지원하는 제도다. 국민 누구나 참여할 수 있다. 탄소중립 포인트 녹색생활 실천 홈페이지에서 회원 가입하면 된다. 각 실천 항목 별로 포인트가 적립되며 인센티브를 수령할 수 있다. 연간 적립 포인트는 최대 7만 원까지 가

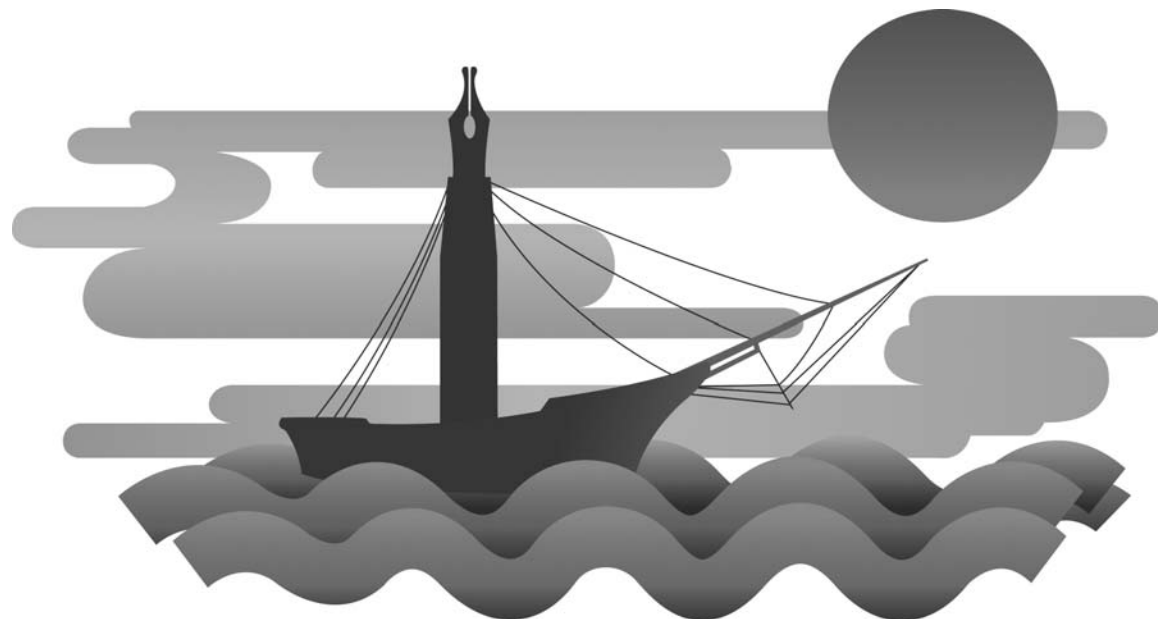
능하다. '포인트 지급 관련 정보'에서 지급 계획을 설정하면 익월에 포인트를 받을 수 있다. 녹색생활 실천 활동은 9가지다. 전자염수증, 리필스테이션, 다회용기, 친환경제품, 무공해차, 다회용컵/개인용컵, 폐휴대폰 반납, 고품질 재활용품, 일회용컵 반환 등이다. 텀블러를 사용하는 것 외에도 다양한 녹색생활 실천 활동이 있다. 자세한 내용은 탄소중립포인트 녹색생활실천 누리집 홈페이지에서 확인할 수 있다. 적립된 포인트는 마이페이지에서 상세 현황을 확인할 수 있다. 월별 탄소중립 포인트를 어디서, 얼마나 받았는지도 볼 수 있다. 일상생활에서 탄소중립 실천 활동을 통해 실제 포인트도 받고, 참여 혜택도 받을 수 있다. 특히, 등급 별 혜택을 준비 중이라고 한다. 더욱 다양한 적립 포인트를 받을 수 있을 것으로 기대된다.

한중 아동문학상 수상자 심재기 작가

부안 출신 심재기(72) 아동문학가가 최근 '제18회 한중 아동문학상'을 수상해 주위의 관심을 모으고 있다. 그는 수상 소감으로 "제가 쓴 시와 동시로 어른들의 잃어버린 동심을 회복하고 싶습니다."라고 말했다. 실제로 그는 어린이뿐만 아니라 어른들의 동심도 어루만져주는 작가로 오랫동안 널리 알려져 있다. 심재기 아동문학가는 부안에서 태어나 지난 2013년까지 39년 동안 교단에서 어린이들을 가르치던 교육자였다. 어렸을 때부터 시를 좋아해 여러 백일장 대회에서 상을 휩쓸며 시인의 꿈을 키워왔다. 그러던 그가 어린 아이들을 지도하고 동시를 집필하면서 아동문학가의 길을 걷게 된 것이다. 그는 아직도 시와 동시를 쓸 때 마음속 깊이 간직하고 있는 동심이 자양분이 돼주고 있다고 털어놓았다. 그는 어린이와 어른을 구별

하지 않는다. 모두 동심(童心)에 젖어 깨끗한 영혼을 가질 수 있는 거울이 되길 바라는 마음으로 항상 작품을 창작한다. 심 작가는 이번 아동문학상을 수상하며 어린 아이들의 동심 지키기에 앞장서기도 했다. 특히 수상 작품 역시 어린이를 비롯해 어른들 역시 동심으로 세상을 바라볼 수 있을 주제를 가지고 창작했다. 심재기 작가는 전주해성고를 나와 전주교육대학교를 졸업했다. 전북아동문학회장, 전주문인협회장, 전주예총회장 등을 역임했다. 현재 한국아동문학회 부이사장과 한국창작문인협회 부이사장을 맡아 활발한 활동을 이어가고 있다. 저서로는 동시집 '꽃피 93년'과 시집 '주머니 속에 잠든 세월 2009년', 가곡집 '그리운 이름 하나 2010년' 등이 있다. 한국아동문학대상 본상 등을 수상했다. 심재기 아동문학가의 무궁한 전필을 기원한다.

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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.