

건강 칼럼

가속노화 '젊은 오십견 환자' ↑... 동작침법 병행 효과 2배

최 근 가속화되는 인구 고령화와 별개로 젊은이들이 이전 세대보다 빠르게 늙고 있다는 '가속노화'에 대한 이야기가 이슈로 떠오르고 있다.

당뇨, 고혈압 등 젊은 만성질환 환자의 증가뿐만 아니라 암, 치매, 근골격계 질환 발생 위험성도 높아지고 있다는 경고의 목소리다.

요즘처럼 추운 겨울에는 혈관이 수축하고 근육이 경직되면서 근골격계 통증이 유독 심해진다. 혈류 저하로 신체에 영양공급이 원활하게 이뤄지지 못하고 유연성도 떨어지는 탓이다.

겨울철 관절들이 마치 굳은 것처럼 뻣뻣하고 움직임이 어려워지는 것도 이 때문이다.

그러나 만약 뼈근함이나 통증이 지속적으로 나타난다면 근골격계 질환을 의심해야 한다. 특히 어깨 통증이 나타나는 경우 일상생활에 다양한 불편을 경험할 수 있으므로 주의가 필요하다.

어깨가 굳어 움직이기 어려운 증상이 나타나는 대표적인 질환으로는 오십견이 있다. 오십견은 말 그대로 50세 전후로 많이 발생하는 어깨관절 질환이라는 의미를 가지고 있다.

하지만 문제는 최근 운동 부족이나 스마트폰 사용량 증가 등 생활



김 동 우
울산자생한방병원 병원장

습관의 변화로 젊은 직장인들에게도 발생하는 추세라는 것이다.

실제로 건강보험심사평가원의 통계에 따르면 지난해 20~40대 오십견 환자의 비율은 전체 환자 중 약 20%에 달하는 것으로 나타났다.

오십견은 어깨관절을 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생겨 관절의 움직임이 제한되는 질환이다.

정확한 진단명은 '유착성 관절낭염'이지만 어깨관절이 마치 얼어버린 것처럼 굳은 증상 때문에 '동결견'이라고도 한다.

초기에는 어깨관절 깊숙이 위치한 관절낭이 두꺼워지며 인대와 힘줄이 달라붙는다. 유착이 진행될수록 염증이 심해지면서 통증 또한 증가한다. 동시에 팔을 움직이기 힘들 정도로 어깨의 가동 범위가 크게 줄어들게 된다.

또한 오십견은 개인마다 편차가

있지만 심하면 5년까지 통증이 지속되기도 하고 굳어버린 어깨가 제대로 회복되지 않아 최악의 경우 어깨 관절의 변형까지 발생할 우려가 있다. 따라서 오십견이 의심된다면 조기에 전문의를 찾아 진료를 받는 것이 현명하다.

오십견 치료를 위해 한의학에서는 침·약침치료와 한약 처방 등을 병행하는 한방통합치료를 실시한다.

침치료는 어깨 주변 근육과 인대의 과도한 긴장을 풀어 통증을 완화한다. 한약제 성분은 인체에 무해하게 정제된 약침 치료는 어깨 관절낭에 생긴 염증을 빠르게 제거하고 손상된 어깨 근육을 회복시킨다.

여기에 환자의 체질에 맞춘 한약 처방을 병행하면 근육, 인대 강화와 증상 재발 방지에 도움이 된다. 더불어 어깨를 거의 움직이지 힘든 중증환자에게는 응급침술인 동작침

법(MSAT)이 실시되기도 한다.

동작침법은 한의사가 환자의 어깨 주요 혈자리에 침을 놓은 상태에서 움직임을 유도해 통증을 빠르게 경감하고 운동 기능을 회복시키는 응급침술이다.

동작침법과 한방통합치료의 병행 효과는 이미 과학적으로 입증된 바 있다. 동작침법과 한방통합치료를 함께 받은 환자의 어깨 가동 범위 개선 효과가 한방통합치료만 받은 환자에 비해 2배 이상 뛰어나다는 자생한방병원 척추관절연구소의 연구 결과가 대표적이다.

이 연구논문은 SCI(E)급 국제학술지 '탐구(EXPLORE)'에 게재되기도 했다.

치료 외에도 오십견 증상을 완화·예방하기 위해서는 생활 속 노력이 중요하다. 근무 중 틈틈이 어깨를 돌려주는 스트레칭을 하거나 퇴근 후 온찜질 또는 따뜻한 물로 샤워를 해 어깨의 피로를 풀어주는 등 간단한 습관을 들이는 것도 도움이 된다.

어느새 올해도 한 달여 밖에 남지 않았다. 한 해동안 정신없이 달려왔다면 남은 연말에는 그동안 알아채지 못하거나 무심코 지나쳤던 나의 건강도 챙겨보는 시간을 가져보자. 얼어가고 있던 나의 어깨와 마음을 녹일 기회가 될 수 있을 것이다.

독자제언

“음주운전 전 연말연시 보내세요”

연말연시로 인해 각자의 스케줄에 송년회가 빠짐없이 있을 것이다. 한 해의 마무리를 가족, 지인들과 시간을 보내는데 여기서 빠지지 않는 것이 바로 술이다. 술은 분위기를 고조시킬 수 있지만, 그것이 운전으로 이어질 경우 본인의 생명뿐만 아니라 타인의 가족 전체를 평생 불행으로 몰아갈 수 있다.

우리 사회는 여전히 음주운전을 범죄가 아닌 단순 실수로 치부하곤 한다. 특히 연말연시같이 특수한 시기에 들뜬 분위기에 휩싸여 음주운전을 하지 않은 운전자들도 인일한 생각을 가지고 음주운전을 하게 된다. 하지만 술을 한잔이라도 마신 후 운전대를 잡으면 잠재적 살인자가 될 수 있는 중대한 범죄라는 것을 절대 잊으면 안 된다.

경찰에서는 이번 연말연시 주간·야간 불분하여 음주운전 집중단속

을 하고 있으며 음주운전 취약장소와 교통사고 다발지역을 면밀하게 살펴 스팟이동식 단속을 실시하고 있다.

음주운전을 할 시 처벌이 한층 더 강해졌다. 바로 보험혜택이다. 앞으로는 의무보험에 경우 사고원인 구분 없이 대인, 대물 보상한도의 전액에 대해 분인이 부담하도록 개정이 되었다. 음주사고로 대인, 대물이 병합하여 손해가 발생하면 최고 1억 7000만원까지 부담해야 한다.

음주운전은 피해자뿐만 아니라 피해자의 가족들의 삶도 파괴하는 잔인한 범죄이다. 절대 술을 대는 순간 운전대를 잡지 않도록 술자리 약속에는 차를 가져가지 않도록 하고, 술마 하는 방식이 틀어질 수 없는 사고를 유발할 수 있다는 것을 꼭 명심하길 바란다.

이정우 교정경찰서 교통관리계 경감

사진으로 보는 지구촌 소식

휴전 3일째, 남쪽으로 대피하는 팔레스타인 주민들



휴전 3일째인 28일(현지시간) 가자지구 팔레스타인 주민들이 살라 알딘 도로를 따라 남쪽으로 대피하고 있다.

사설

전북도 인구 감소 속도 빨라져

전라북도 인구 감소 속도가 매우 빨라지고 있다. 출생아 감소와 청년 인구 유출 등이 겹치기 때문이다.

특히 감소세가 심한 일부 지역은 낮에만 사람이 좀 늘었다가 밤이 되면 썰물 빠지듯 없어지는 현상이 벌어지고 있다.

전북 진안에서 가장 변화가 큰 군청 앞과 터미널 주변은 오가는 사람도 많지 않고, 눈에 띄는 사람은 대부분 노인들이다. 저녁 9시가 되기도 전에 상가들의 불은 꺼져 가고 있다.

청년들이 무언가 뜻을 펼칠 수 있는 자리가 절대 부족하다. 2021년 기준 진안군의 지방 소멸 위험 지수는 0.15로 도내 14개 시군 가운데 가장 심각하다. 20에서 39세 여성 인구를 65세 이상 인구가 나눈 값인 지방 소멸 위험 지수는 0.5보다 작을수록 위험도가 높다.

진안은 고위험 기준인 0.2를 밑돌고 있다.

전북은 전주, 군산, 익산을 뺀 11개 시군이 소멸 위험 구간에 있다. 2020년 이후부터는 전라북도 자체가 소멸 위험에 처했다. 소멸 위험 지역일수록 청년 인구 유출 정도가 더 심각했다.

전북 평균이 2.0%인 반면 소멸 위험 지역은 6.2%에 달했다. 2020년 기준 소멸 위험 지역의 1인당 지역 내 총생산액은 3,300만원으로 전북 평균 2,900만원보다 오히려 많았다.

소멸 위험 지역으로 분류된 지역에 산단이나 농공단지가 있어서 생산액이 발생하고 있다. 그러나 추계 인구가 적어서 상대적으로 높게 나타났다고 볼 수 있다.

2000년 대비 전북의 도시 권역 면적은 19%가 늘었지만 준도시 권역은 35%가 줄었다. 전북의 평균 고령화 비율은 22%였지만 소멸 위험 지역은 30%가 넘었다.

이런 마당에 수도권 메가시티 운운하는 것은 온당치 않은 일이다.

환경미화원 사고 심각

최근 5년간 사망한 환경미화원이 전국적으로 280명에 달하는 것으로 나타났다.

매년 50명 이상이 숨지고 있는데도, 안전사고를 막기 위한 지자체의 투자는 부족한 상황이다.

사망자 수는 2019년 73명에서 2020년 62명, 2021년 51명으로 감소하다가 지난해 67명으로 다시 늘어났다. 올해는 7월 말까지 27명이 사망했다. 같은 기간 발생한 부상자도 3만 명이 넘는다.

3만358명이 다치고, 2만9129명이 산재로 인정받았다. 사고가 잦지 않자, 대책의 실효성에 대한 의문이 나오고 있다. 2018년 환경부와 국토교통부, 고용노동부 등 6개 정부 부처와 지방자치단체는 공동으로 '환경미화원 작업 안전 개선 대책'을 발표한 바 있다.

2022년에는 안전사고 발생 건수를 2017년보다 90% 줄이겠다고 밝혔다. 당시 대표적인 대책이 차량 뒤편 발판 대신

타고 내릴 공간을 별도 마련한 '한국형 청소차' 보급이었던 것이다.

그러나 '한국형 청소차' 도입은 지지부진하다. 대전과 울산, 세종은 한국형 청소차가 단 한 대도 보급되지 않았다. 충북(1대)과 제주(2대), 부산(3대), 서울(7대) 등도 도입 속도가 더딘 실정이다.

가장 많은 한국형 청소차를 보급한 지자체는 전북(37대)이고, 강원과 전남(각각 35대), 경기(33대)가 뒤를 이었다. 현장에서는 한국형 청소차가 기존 차량보다 용량이 적고, 차체가 커 골목 수거에 부적합하다는 이유로 도입을 망설이고 있다.

환경미화원은 지금도 위험에 내몰리고 있다. 사망 사고가 계속해서 발생하고 있다. 그러나 대대적으로 마련한 정책은 여전히 현장과 괴리가 있다. 안전사고를 줄일 수 있는 실질적인 대책과 점검이 시급하다.

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