

건강 칼럼

가속노화 '젊은 오십견 환자' ↑... 동작침법 병행 효과 2배

최근 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 경고를 목소린다.

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 뼈근합이나 통증이 지속적으로 나타난다면 근골격계 질환을 의심해야 한다. 특히 어깨에 통증이 나타나는 경우 일상 생활에 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 습관의 변화로 젊은 직장인



김 동 우

윤산자생한방병원 병원장

들에게도 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 올리기 힘들 정도로 어깨의 가동 범위도 크게 줄어들게 된다.

또한 오십견은 개인마다 편차가 있지만 심하면 5년까지 통증을

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. 한약재 성분을 인체에 무해하게 정제한 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 응급

침술인 동작침법(MSAT)이 실시되기도 한다.

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

동작침법과 한방통합치료를 병행하면 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 SCIE)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.

올 한 해동안 정신없이 달려왔다면 남은 연말에는 그동안 알아채지 못하거나 무시로 지나쳤던 나의 건강도 챙겨보는 시간을 가져보자. 열어가고 있던 나의 어깨와 마음을 녹일 기회가 될 수 있을 것이다.

사설

어느 국가 보조금 특혜 의혹

최근 어느 국가 보조금을 놓고 특혜 의혹이 일고 있다. 해당 지역 외식업협회 지부장이 자신의 아들 업체에도 사실상 보조금 특혜를 줬다는 의혹이 드러났다.

보조금 사업을 파낸 단체가 직접 입맛에 맞는 기업에게 하청을 줄 수 있도록 한 공모 절차 때문이다.

'스마트상점' 지원 사업에는 음식 주문 앱과 함께 키오스크 등 기기까지 포함해 외식업중앙회 해당 지부에만 10억 원이 넘는 보조금이 지급됐다. 해당 사업의 운영 매뉴얼이 문제였다.

공단과 협의만 거치면, 공단에서 모집한 스마트상점 기술 보유 기업 가운데 사업에 응모한 단체가 원하는 업체를 선정할 수 있도록 돼 있다. 최소한의 공정성을 보장하기 위한 절차도 거치지 않은 채 납품업체를 자의적으로 선택할 수 있었던 것이다. 심지어 해당 지부에서 일방적으로 계약을 진행

했다. 소상공인시장진흥공단은 서류 심사를 거치고도 이런 사실을 전혀 모르고 있었다. 1년에 한 번씩 전수 점검을 진행했다지만 앱이 구동되는지 여부만 확인했을 뿐이다. 실제 활용되는지, 실적이 얼마나 되는지 등은 제대로 확인하지 않았다.

오히려 단체당 500억 안팎의 점포를 지원한다는 당초 방침과 달리 해당 지부에는 1,000여 곳까지 사업 규모를 늘려 예산을 더 주기까지 했다. 아들이 운영하는 대리점이 납품업체로부터 관리비 명목으로 거둬들인 수익은 2억천만 원에 이를 것으로 추정된다.

해당 사업이 진행되고 있었던 2021년은 전주사에서 자체적으로 똑같은 기능을 하는 '전주맛배달'이라는 공공배달앱 개발을 추진하고 있었다. 한해에 200억 원 규모의 보조금 사업이 허술한 공모 절차와 관리 감독에 눈먼 돈으로 전락했다는 의혹이다.

세월호 구조 실패

세월호 참사 당시 초동 조치를 제대로 하지 않아 승객들을 숨지게 한 혐의로 재판에 넘겨진 전 해양경찰청장 등 지휘부에게 지난 11월 무죄가 확정됐다.

대법원 2부는 업무상과실치사, 업무상과실치상 혐의로 기소된 전 해양경찰청의 상고상에서 무죄를 선고한 원심을 확정했다.

같은 혐의로 함께 재판에 넘겨진 전 해경 차장 등 당시 해경 지휘부 8명도 무죄를 선고한 원심이 확정됐다.

직권남용권리행사방해, 허위공문서작성, 허위작성공문서행사 혐의를 받은 전 목포해경청장은 징역 1년 6월에 집행유예 3년을 선고한 원심을 확정 받았다.

직권남용권리행사 방해 혐의를 받은 전 해경 3009함장은 징역 6월에 집행유예 2년이 확정됐다.

전 청장 등은 2014년 4월16일 참사 당시 승객들이 배에서 탈출하도록 지휘하는 등 구조에

필요한 의무를 다하지 않아 308명을 숨지게 하고 142명을 다치게 한 혐의로 재판에 넘겨졌다.

검찰은 당일 구조 세력 도착 전에 헬기 및 현장 지휘관인 123정과 교신을 유지해 상황을 파악, 전파하고 구조 세력 도착 후에는 선내 진입이 어려워진 상황에서 승객을 갑판이나 해상으로 퇴선 시켜 전원을 구조할 수 있었다고 판단했다.

쟁점은 해경의 선내 진입 및 퇴선 유도에 의한 구조 가능성이 있었던 당일 9시 50분께까지 승객들의 퇴선을 위한 조치를 취하지 않은 것이 업무상과실에 해당하는지 여부였다.

당시 해경 123정은 관련 구조 세력과 통신이 원활하지 않아 세월호 대형 선박에 대한 지휘가 부족했던 것으로 보인다. 해경 지휘부인 피고인들에게 관리 책임에 대해 질책하는 것은 당연하다.

국민적 불신과 오해를 불러일으킬 수 있다는 점은 여전하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

바이든, 인종주의 발언 트럼프 비난



조 바이든 미국 대통령이 20일(현지시간) 워싱턴주 밀워키의 흑인상공회의소에서 경제 정책에 대해 연설하고 있다. 바이든 대통령은 인종주의 발언을 이어가는 도널드 트럼프 전 대통령을 향해 "(트럼프가) 미국의 피를 오염시키는 사람"이라고 비난했다. 트럼프 전 대통령은 앞선 선거 유세에서 불법 이민자들이 미국의 피를 오염시킨다고 말한 바 있다.

타임스퀘어에 설치된 2024 전광판



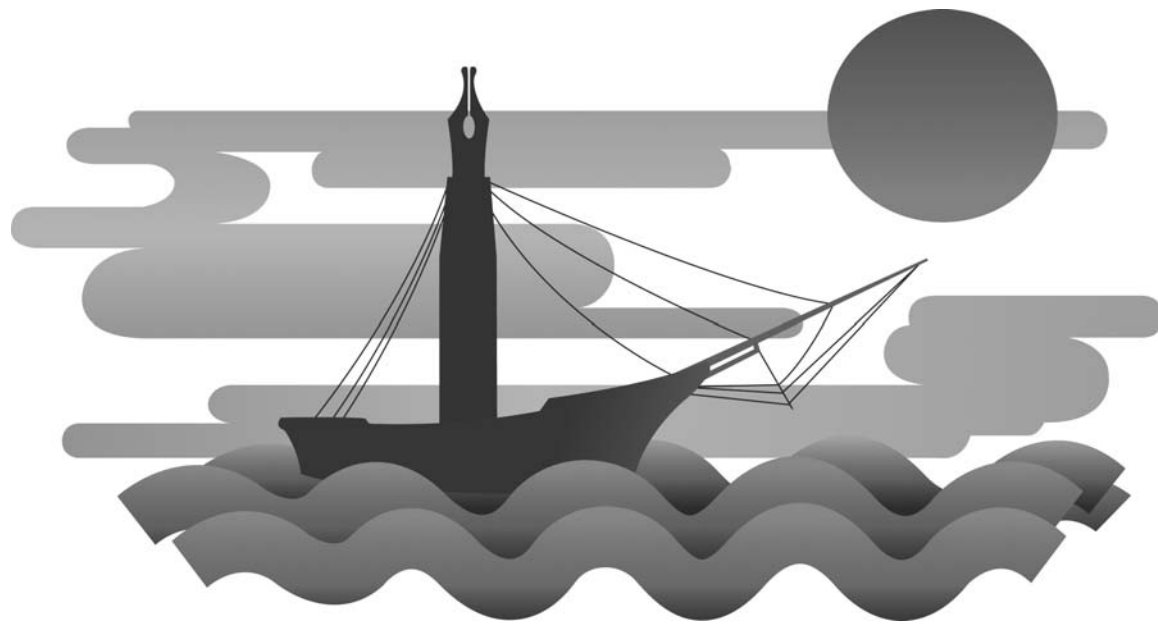
20일(현지시간) 미국 뉴욕의 타임스퀘어에 2024년 숫자 전광판이 설치돼 연말 분위기를 돋우고 있다.

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