

건강 칼럼

지속되는 어깨 통증, 다양한 어깨 질환 원인... 초기부터 적극 치료 필요

어깨는 신체 부위 중 360도 회전이 가능한 것은 물론 전후, 좌우로 움직이며 하루 평균 3000회 이상 사용하기 때문에 다른 부위와 달리 퇴화가 빠르게 진행된다. 실제 50대 이상의 장년층의 경우 특별한 부상을 당하지 않았음에도 노화로 인한 어깨 통증으로 병원을 찾는 비중이 높은 것으로 알려져 있다.

어깨 통증은 일상생활 중 누구나 한 번쯤 경험하는 흔한 증상이지만, 대부분 충분한 휴식이나 마사지 찜질 등과 같은 민간 요법으로 통증이 경감된다. 하지만 평소와 다른 통증이 2주 이상 지속될 때는 경미한 증상이라도 미루지 말고 가까운 의료기관에 내원하여 진료를 받아 보는 것이 좋다.

어깨 통증을 유발하는 대표적인 질환으로 오십견, 회전근개 파열, 석회성건염 등이 있다. 증상 초기에는 경미한 통증과 일상생활에 큰 지장을 주지 않기 때문에 치료보다는 증상이 완화될 때까지 방치하게 된다. 하지만 오십견, 회전근개파열, 석회성건염과 같은 어깨 질환은 꾸준한 치료와 관리가 필요한 만큼 증상 초기에 병원을 찾아 정확한 진단 후 원인에 맞는 맞춤 치료를 시작하는 것이 바람직하다.

오십견은 노화로 인한 퇴행성 변화는 물론 운동 부족으로 나타나는 어깨 통증이다. 어떤 방향으로 팔을 돌려도 어깨 전체에 통증이 나타나는 것은 물론 건드리기만 해도 극심한 통증을 유발하는 특징을 보인다. 회전근개파열은 오십견과 달리 어깨와 팔을 연결하는 근육이나 힘줄이 파열되어 통증이 발생하는 질환이다.

어깨를 움직이기 불편하고 팔을 들어 올리는 동작에서 통증이 나타난다. 간혹 과격한 운동

을 즐기는 사람의 경우 통증이 있어도 단순한 근육통이라 착각해 증상이 악화된 후 내원하기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

석회성 건염은 어깨 힘줄 부위에 석회가 생기는 질환을 말한다. 어깨 부위에 석화가 생기면 발작을 이룰 수 없을 정도의 극심한 통증에 시달리기도 하며, 심한 경우 수개월에 걸친 통증이 나타나기도 한다.

어깨 통증은 생명에 지장을 줄 정도로 심각한 질환은 아니지만 머리 감기, 옷 입기, 단추 잠그기 등 소소한 일상생활에 불편함을 초래할 수 있어 증상 초기에 적극적인 치료를 받는 것이 중요하다. 어깨 질환이 의심될

시 기본적인 X-ray 검사와 초음파 검사를 실시해 볼 수 있으며, 경우에 따라 MRI 검사를 통해 통증의 원인을 찾을 수 있다.

검사를 통해 어깨 질환이 확인되면 진단명에 따라 초기에는 약물과 주사 요법 또는 체외 충격과 같은 비수술적 치료를 통해 통증의 호전을 기대할 수 있다. 어깨 통증은 흔하게 나타날 수 있는 증상으로 대부분 자가 진단으로 치료를 미루거나 증상을 방치한다.

초기에 치료하면 비수술적 치료를 통해 증상 호전이 빠르지만 자칫 합병증이나 수술적 치료로 이어질 수 있기 때문에 되도록 증상이 있을 때에는 의료진에게 진단을 받아보는 것이 현명하다.

어깨 질환은 치료가 잘 되었다 하더라도 재발이 쉽기 때문에 지속적인 관리가 필요하다. 운동 전후 또는 과도한 어깨 사용 후에는 스트레칭을 통해 어깨 주변 근육의 긴장을 풀어주고 기지개를 켜는 동작으로 톱툰이 어깨를 단련시키는 것이 도움된다.



이 의 창

서울태재의학과의원장

사설

전북 쌀 정책 절실하다

전북 지역의 쌀 정책 대전환이 필요하다는 지적이다. 전북을 대표하는 다수확 고품질 쌀인 신동진이 퇴출 논란을 겪을 정도로 쌀 생산 과잉은 큰 문제다.

쌀 소비량이 해마다 줄면서 생산량을 줄여도 여전히 쌀이 남아돌기 때문이다. 고기 소비가 쌀을 추월하면서 쌀에 대한 고민이 깊어지고 있다.

정부는 2022년 전북 브랜드 쌀인 '신동진'을 퇴출시키겠다고 발표했다. 재고도 많은데 농민들이 자주 쌀농사를 지어 팔아달라고 한다며 양곡관리법을 두고 느닷없이 나온 카드였다.

정부는 꾸준히 다수확 품종에 대한 매입제한을 했다. 마지막으로 남은 게 신동진 품종이다. 다수확에서 고품질 쌀 생산으로 전환하기 위해 새 품종 '참동진'으로 대체한다는 게 그 이유다.

신동진은 수확량이 참동진보다 적은 것으로 드러나기도 했다. 결국 퇴출이 2년 유예됐다.

2022년은 우리 국민이 쌀보다 고기를 더 먹은 첫해다. 한반도에서 쌀농사를 시작한 뒤 주식의 개념이 바뀐 것이다.

쌀 소비가 37년째 줄어 50년 전과 비교하면 1인당 쌀 소비량이 무려 41% 수준까지 떨어졌다. 쌀 문제 해소의 사전 대책 성격인 전락작물직불제가 그나마 쌀값 안정에 도움이 된다.

그러나 시행은 전체 벼 재배면적의 2%도 안 된다. 투입되는 재원도 1천억 원에 불과하다. 일본은 전락작물에 사료용 쌀을 포함시켜 소와 돼지의 먹이인 옥수수를 대체하고 있다. 옥수수 수입에 연간 5조 원을 쏟아 붓는 우리와는 다르다.

식습관의 변화가 가져온 쌀의 물락은 농민들의 삶과 직접적인 관계가 있다. 적절한 정책과 그에 맞는 재원 투자가 절실하다.

탄성적인 쌀 과잉 공급을 해결하고 농가도 살리기 위한 미래지향적인 정책 설계를 기대한다.

보이스피싱 조직 검거

29억 원 상당을 편취한 보이스피싱 일당이 4년 만에 붙잡혔다. 중국에 근거지를 두고 있어 수사가 쉽지 않았다. 그러나 국내에 잠시 귀국한 일부 조직원들이 붙잡히면서 수사가 급물살을 탔다.

한국과 비행기로 약 1시간 반 거리에 위치한 중국 칭다오에서 보이스피싱 조직원들은 아파트를 얻어 콜센터를 차렸다. 조직원들만 30여 명이다. 가짜 결제 완료 문자를 보낸 뒤 소량물 직원이라며 "명의가 도움됐다"고 접근한다.

경찰 역할을 하는 조직원은 담당 검사라며 또 다른 조직원을 연결해준다. 그리고 마지막 막으로 계좌를 보호해주겠다고 입금을 유도하는 것이다.

이 과정에서 악성 앱 설치를 유도해 경찰에 신고해도 보이스피싱 조직에게 자동 연결되도록 했다. 유명 영화에서 검사로 등장한 인물의 이름을 사용하기도 했다. 중국 칭다오와 다롄 등을 오

가며 범행한 이 조직의 실체가 4년 만에 드러났다. 증거 부족 등을 이유로 중단 됐던 수사가 일부 조직원이 붙잡히면서 재개됐기 때문이다.

수사가 중단된 틈을 타 안심하고 귀국한 조직원들이 합동 수사단에 붙잡히면서 실마리가 풀린 것이다.

수사 결과 4년 전 1억여 원 정도였던 피해 규모는 29억 원까지 늘어났다.

피해자들은 모두 58명에 달한다. 입건된 조직원은 모두 27명, 이 가운데 19명이 구속기소 됐다. 검찰은 약 5억 7천만 원 상당의 범죄 수익금을 추징보전하고, 나머지 공범 7명도 추적하고 있다.

특히 중국에 있는 총책 등에 대해서는 인터넷 적색수배를 의뢰해 강제 송환할 계획이다. 연말연시를 맞아 SNS를 악용한 사기와 보이스피싱 등이 늘고 있다. 의심스러운 전화를 받을 경우 바로 끊고 112로 신고해야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

대형 눈사람 '스노질라' 배경으로 '찰칵'



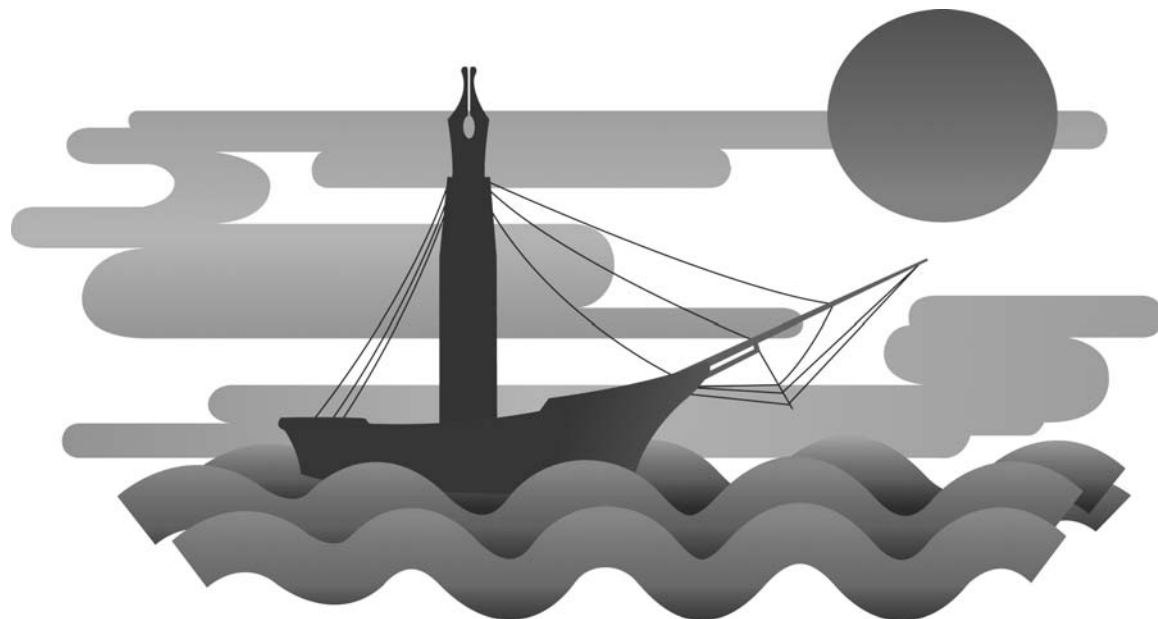
10일(현지시각) 미 알래스카주 앵커리지에서 한 가족이 6m가 넘는 눈사람 '스노질라' (Snowzilla)를 배경으로 기념사진을 찍고 있다.

하르키우 호텔 공습, 화재 진압하는 소방관



우크라이나 긴급구조대가 제공한 사진에 10일(현지시각) 하르키우에서 소방관들이 호텔을 강타한 러시아의 미사일 공격 현장 화재를 진압하고 있다. 현지 당국은 이 공습으로 튀르키예에서 방문한 기자들 포함 11명이 다쳤으며 부상자 중 35세 남성은 중태라고 전했다.

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 행태를 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