

건강 칼럼

젊은 연령에서도 흔히 발생하는 '오십견' 조기 치료가 가장 중요

오십견은 회전근개파열, 어깨충돌증후군, 석회성 건염 등과 함께 대표적인 어깨 질환으로 알려져 있으며 흔히 말하는 오십견은 지금처럼 의학이 발전하기 이전, 50세 경에 어깨가 아픈 경우를 통칭하던 말이었다. 정확한 진단명은 동결견 또는 유착성 관절낭염이라고 하며 어깨관절의 가장 안쪽에 위치한 막인 관절낭에 염증이 생기고 섬유화 및 유착이 발생하여 어깨가 굳게 되는 질환이다.



이재민 신계서서울병원 원장

오십견의 원인으로는 정확히 밝혀지지 않았으나, 당뇨 또는 갑상선 질환 등의 내분비계 질환에서 발병이 더 잘 되는 것으로 알려져 있다.

그 외에도 외상 또는 이로 인한 장기간 팔 고정, 회전근개파열 및 석회화건염 등에 의해 이차적으로 발생하는 경우도 있다. 최근에는 장시간 잘못된 자세를 유지한 채 반복적으로 어깨를 사용하는 생활 습관으로 인해 2, 30대 청년 층이나 청소년에게서도 흔하게 발병하고 있

다. 오십견이 발생하면 어깨가 점점 단단하게 굳어지고 모든 방향의 가동범위가 제한되게 되며 머리 감기, 옷 입기, 양치, 팔 들어올리기 등 일상생활의 불편함을 겪게 된다. 많은 사람들이 오십견은 시간이 지나면 자연스럽게 증상이 호전된다고 생각해서 방치하는 경우가 많은데, 수 년이 지나면 통증은 호전되지만 팔의 가동범위가 제한되는 경우가 많다. 따라서 증상을 방치하기 보다 초기에 병원에 찾아가 치료를 받는 것이 바람직하다. 오십견의 치료는 수동적 스트

레칭 운동을 통해 가동범위를 회복하는 것을 우선으로 한다. 이때 진통제, 스테로이드 주사 치료를 병행하면 운동치료에 도움이 된다. 스트레칭을 통해 관절 가동 범위를 회복하여도 꾸준히 수개월 정도 운동을 유지해야 재발을 막을 수 있다. 그러나 요즘 같이 바쁜 시대에선 최대한 빠른 시간 내에 회복하고 일상 생활에 복귀하고자 하는 사람들이 꽤 많은 편이다. 이 경우 관절 수동술을 고려해 볼 수도 있다. 관절 수동술은 수술이나 절개 없이 굳은 어깨 관절 운동 범위를 정상적으로 회복시켜주는 시술로 수면마취 하에 열증압하 약물주사를 투여하고 의료가 직접 환자의 어깨를 움직여 굳어 있는 부위를 풀어주는 방법이다. 시술시간이 10분 이내로 매우 짧은 편이고 경과에 따라 하루 입원하거나 당일 퇴원도 기대할 수 있다. 오십견이 반복적으로 재발하거나 유병기간이 오래되어 보존적 치료로 호전을 기대하기 어려운 상황이라면 어깨관절내시경을 이용한 관절낭 유리술도 고려해볼 수 있다. 관절낭유리술은 부위마취를 하고 관절내시경을 이용해 직접 유착된 관절낭을 절개해주는 치료이다. 관절 수동술에 비해 좀 더 침습적이지만 재발이 낮다는 장점이 있다. 오십견은 치료 후에도 재발 방지를 위해 지속적으로 스트레칭 운동을 하는 것이 매우 중요하다. 장시간 반복적인 어깨 사용 같은 잘못된 생활 습관 개선도 신경 써야 한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

사원 주변에 형성된 라파 난민 텐트촌



27일(현지시간) 이스라엘 남부 라파의 한 사원 주변에 이스라엘의 공격으로 실항민이 된 팔레스타인 난민들의 텐트촌이 형성돼 있다.

십자가 들고 행진하는 폴란드 농민 시위대



27일(현지시간) 폴란드 비르사벤에서 십자가와 국기를 든 폴란드 농민들이 부부절사를 불면서 행진하고 있다. 수천 명의 농민은 유럽연합(EU)의 친환경 농업 정책에 반대하고 인접한 우크라이나로부터의 값싼 식량 수입에 항의하며 시위를 벌였다.

사설

어느 기업의 블랙리스트 문제

최근 어느 기업의 블랙리스트 문제가 확산되고 있다. 일부 퇴직자들은 블랙리스트의 구체적인 내용까지 안다고 했다. 국내 어느 언론사는 블랙리스트로 추정되는 엑셀 문서 파일을 입수했다. 각종 암호로 표기된 이 파일엔, 해당 기업이 채용을 기피하는 사람들의 명단이 기록돼 있었다. 파일 제목은 '\*\*\* 리스트'였으며 엑셀 파일로 정리돼 있었다. 등록 일자와 근무지, 요청자와 작성자에 이어, 이름과 생년월일, '원바코드'로 불리는 로그인 아이디, 연락처 순으로 기재돼 있다. 마지막에는 등록 사유가 적혀 있었다. 사유에는 암호 같은 세 가지 이름이 붙여져 있다. 사유는 '폭언, 욕설 및 모욕', '도난 사건', '허위사실 유포', '고의적 업무 방해' 등 총 48종류다. 파일 이름이 블랙리스트가 아

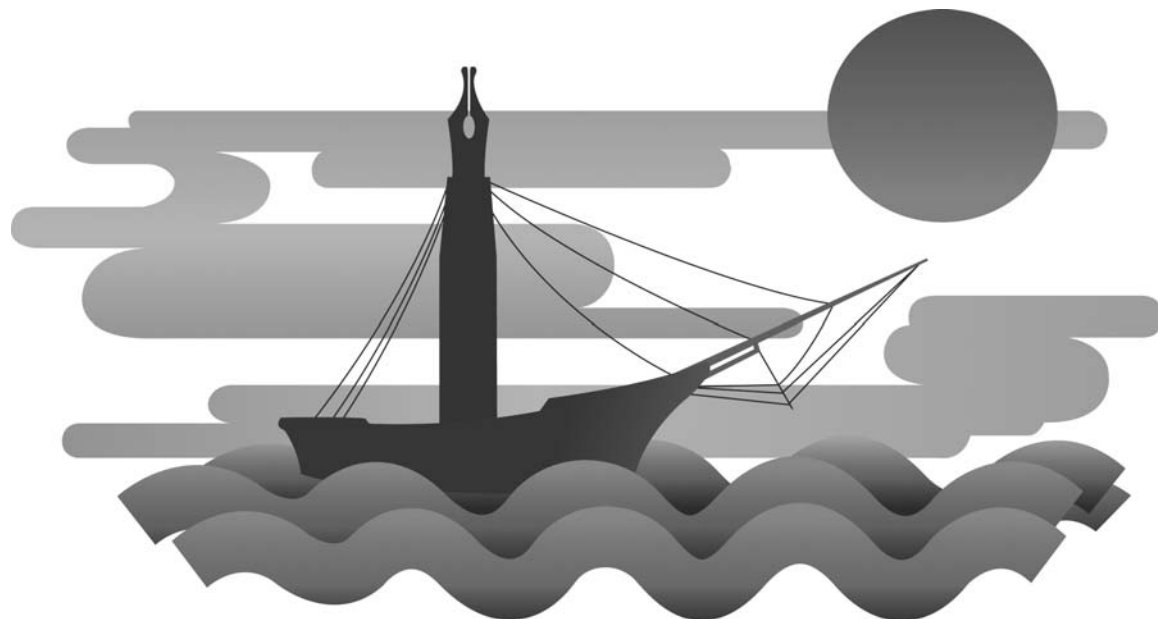
니라 '\*\*\* 리스트'인 것은 외교 전문용어를 사용했기 때문이다. 상대 국가의 특정 외교관을 거부할 때 사용하는 '기피 인물'을 뜻한다. 이런 추론은 '사유'에 명확히 드러난다. '정상적인 업무 수행 불가능' (4,432명) / '건강 문제' (542명) / '직장 내 성희롱' (210명) / '반복적 무단결근' (148명) / '음주근무' (17명) 등 기업 입장에서 채용을 꺼리고 싶은 사람들이다. 실제 이 명단에 오른 사람은 다시는 이 회사에 채용되지 못했다. 근로기준법 제40조는 누구도 근로자의 취업을 방해할 목적으로 문서를 만들지 못하도록 명문화하고 있다. 그러나 해당 기업은 근로기준법이 금지한 '비밀 기호'로 활용된 걸로 보인다. 한편 2017년 9월 20일부터 2023년 10월 26일까지, 리스트에 등록된 사람은 총 16450명이다.

낙수효과 경제학 논란

요즘 낙수효과 경제학이 논란이다. 정부가 감세와 규제 완화로 시장의 활력을 살리겠다고 했기 때문이다. 낙수효과 경제학은 기업의 투자와 일자리가 늘고, 노동자의 소득과 정부의 세수가 증가한다는 것이다. 정부는 금융 투자 소득세 폐지, 주식 양도세 폐지와 기준 상향, 상속세 완화, 집을 여러 채 가진 이가 혜택을 보는 양도세 중과 폐지도 밝혔다. 문제는 낙수효과 이론을 채택한 나라에서 예외 없이 불평등이 심해졌다는 점이다. 허구임이 드러난 것이다. 정부가 제시하는 감세 정책은 낙수효과가 없다. 부정적 경제효과를 낳는다. 재정이나 조세 분야의 정책 결정은 감세가 재정 지출의 축소로 이어진다. 이는 다시 총수요 축소와 그 경제적 파급 효과로 긴밀하게 영향을 준다. 그래서 항상 같이 고려해야 하는 것이다. 정부의 감세 내용들은 경제에

부정적 효과를 야기하고 특히 양극화를 심화시킨다는 지적이다. 특히 부동산에 대한 양도소득세 중과 폐지는 매우 위험하다. 부동산 투자는 결국 시세 차이, 즉 양도 차익을 노리는 투자다. 언젠가 이자율이 투자를 자극할 단계로 낮아지면 완화된 양도세는 역할을 시작한다. 다주택자들의 주택 매집은 짧은 시간에 불타오르고 부동산 시장은 다시 과열된다. 부동산의 양도차익에 대해 국가는 세법을 다시 개정해도 파세할 수 없다. 소금 입법이 되기 때문이다. 개정 뒤 이뤄질 투자에는 효과가 있겠지만 세법 개정은 대출 규제와 달리 국회의 동의가 필요하기 때문에 시간을 놓칠 가능성이 크다. 국가 경제가 부동산 시장의 부침에 종속된 상황은 바람직하지 못하다. 부동산 시장을 통한 단기적 경제 활성화는 결국 부정적 효과로 돌아온다.

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