

건강 칼럼

“콜라겐, 이제 어깨에 양보하세요”

고령화와 무리한 운동 등으로 어깨 통증과 관련해 흔히 발생하는 질환이 회전근개 파열이다. 회전근개 파열에는 수술 등 다양한 방법이 적용되고 있으며, 최근에는 약물과 주사 치료를 통해 통증이 호전되는 경우도 많다.

50대 중반의 한 여성이 어깨통증을 호소하며 내원했다. 검사를 해보니 어깨관절을 뽕뽕에 고정해 주는 힘줄인 회전근개가 찢어져 있었다.

다행히 찢어진 부위가 수술해야 할 정도로 크지는 않아 약물과 주사 치료로 호전될 수 있는 상황이다.

환자의 상황과 경중에 따라 약물과 주사 치료만으로 찢어진 힘줄이 다시 붙을 때도 있지만, 이 또한 100% 장담할 수는 없다. 최근에는 고농도 콜라겐을 콜라겐 주사를 통해 힘줄 재생에 도움을 주기도 한다.

콜라겐은 성형외과 등에서 오랜 기간 사용하고 있다. 정형외과에서도 약 10년 전부터 사용했지만, 주로 대학병원을 중심으로 제한적으로 사용했기 때문에 환자들이 낯설게 느끼는 것은 당연하다.



최경원

원천병원 어깨 클리닉 원장

콜라겐은 우리 몸의 구조 단백질 중 하나로 조직의 성장과 재생에 중요한 역할을 한다. 콜라겐의 피부재생효과는 이미 알려져 사용되고 있는데, 피부 외에도 근육, 인대, 힘줄을 재생하는 데도 효과가 있다.

회전근개 파열에 콜라겐을 주사했을 때 효과가 있음을 입증한 연구 결과가 있다.

가톨릭대학교 의과대학 연구팀이 2014년에서 2017년까지 97명의 회전근개 부분 파열 환자를 대상으로 콜라겐 주사 치료를 시행했다. 6개월 후 MRI 촬영을 해보니 콜라겐 주사를 쓴 그룹이 쓰지 않은 그룹에 비해 통계적으로 굉장히 의미 있을 정도의 재생 효과가 있었다. 필자도 최근까지 약 100명의 회전근개

부분 파열 환자들을 대상으로 콜라겐 주사 치료를 시행해 보니 대부분 만족도가 상당히 높은 편이다.

콜라겐 주사 치료에 쓰는 콜라겐은 아델로콜라겐이다. 콜라겐은 단백질 성분인데, 몸에 들어 오면 자체 면역반응이 발생해 마치 감염되었을 때와 같은 반응이 일어날 수 있다. 그래서 콜라겐 성분 중 면역반응이나 이상 반응을 일으킬 수 있는 펩타이드라는 효소를 제거해 안전하게 만든 것이 아델로콜라겐이다.

물론 먹는 콜라겐도 있지만, 주로 피부를 위해선 먹는 콜라겐을 많이 복용한다. 하지만 힘줄이나 인대, 근육을 재생하는 데는 먹는 콜라겐만으로는 한계가 있다.

일반적으로 콜라겐 분자량은 보통 30만 달톤이라고 알려져 있다. 콜라겐이 위장관을 통과하려면 500달톤 이하 저분자 콜라겐에 해당한다. 그러다 보니 위장관에서 흡수할 수 있는 콜라겐 양이 상당히 적다.

아울러 위장관이 흡수한 콜라겐이 인대, 힘줄, 관절 등에 도달하려면 아미노산으로 분해하고 몸에 흡수할 수 있을 만큼 작은 물질로 만들고, 흡수한 다음 콜라겐으로 재합성해야 한다. 이렇게 많은 과정을 거치다 보면 대부분 콜라겐은 몸에 흡수가 안 되고 바깥으로 빠져나가게 된다. 결국 먹는 콜라겐으로는 충분한 효과를 기대하기 힘들다.

콜라겐 주사는 일정한 기간을 두고 꾸준히 맞아도 되지만, 한 번에 고농도 콜라겐을 고용량으로 맞는 것도 가능하다. 콜라겐은 몸을 구성하는 결합 조직이나 보니 분해돼 사라지지 않기 때문이다.

따라서 한 번만 고농도, 고용량 콜라겐을 주사해도 계속해 효과를 일으키며 힘줄의 파열이나 비어있는 부분을 계속 채워주는 효과를 기대할 수 있다.

사설

도파민 디톡스 유행

최근 도파민을 유발하는 자극적인 콘텐츠가 크게 유행하고 있다.

이런 가운데 ‘도파밍’이라는 신조어까지 생겨났다. 이는 쾌락이나 즐거움 등을 느낄 때 체내에서 분비되는 호르몬인 도파민과 수집한다는 의미의 ‘파밍’이 합쳐진 말이다.

이는 ‘도파민만을 추구하는 현상’을 뜻한다. 중독에 가까운 만큼 관심이 증폭된 반면 피로감도 커지면서 도파민 디톡스도 주목받고 있다. ‘스크린 타임 쉼린지’가 대표적이다.

최근 유행하는 쇼트폼 콘텐츠(1분 내외의 짧은 영상) 등의 감상 시간을 스스로 제한하거나 휴대전화 사용을 억제하는 것이다. 어느 20대는 올해 초 일정 시간이 지나면 강제로 휴대전화 이용을 종료시키는 애플리케이션(앱)을 사용하기 시작했다.

하루에 휴대전화를 3시간 미만으로 사용하는 스크린 타임 쉼린지에 도전하기 위해서다.

그는 “할 일을 미루거나 흐트러진 자세로 휴대전화를 오래 보다가 몸에 통증까지 생겨 심각한 감성을 느꼈다”고 말했다.

도파민 디톡스를 활용한 마케팅 사례도 등장했다. 서울 강남구에 있는 한 북카페는 ‘디지털 디톡스’를 통한 힐링’을 내세우며 매장 안에서 휴대전화와 노트북 사용을 금지했다.

사회관계망서비스(SNS)를 자발적으로는 떠나야 할 수 없는 시대가 되면서 욕구 억제를 도와주는 것도 마케팅의 소재가 되고 있다.

무언가가 유행하게 되면 그에 따른 부작용을 깨닫고 다른 대안을 찾는 소비 행태는 자연스러운 현상이다.

쇼트폼 콘텐츠 등을 보면서 단기간에 쾌락을 느끼는 것뿐만 아니라 쉼린지 등으로 성취감을 느끼는 것 역시 생물학적으로는 도파민이 분비된다. 자극적인 콘텐츠에 지친 소비자들이 더 건강하게 도파민을 충족할 방식을 찾는 것으로 보인다.

도급제 노동자 최저임금

2025년도 최저임금을 정하기 위한 최저임금위원회 심의가 시작했다. 올해 심의에서도 업종별 차등 적용, 특수고용직·플랫폼 종사자와 프리랜서에게도 최저임금을 확대 적용하는 방안 등이 핵심 쟁점이 될 것으로 보인다.

실적에 따라 임금을 받는 도급제 노동자에게 적용되는 최저임금이 처음으로 논의되는 것이 예년과 달라진 점이다. 경영계는 올해도 최저임금 업종별 차등 적용 필요성을 주장했다.

업종, 지역 등 다양한 기준을 활용해 최저임금을 구분 적용해야 한다는 것이다. 올해는 최근 이슈가 된 가사 서비스업을 포함해 지불 능력이 취약한 업종의 경우 최저임금이 구분 적용되길 희망한다고 말했다.

노동계는 업종별 차등을 “차별”이라고 규정했다. 최저임금 제도 사각지대에 있는 플랫폼 및 프리랜서, 특수고용직 노동자들에게도 최저임금 제도가

적정임금 보장을 위한 최소 수준의 안전장치로 기능하도록 해야 한다고 말했다.

내년 최저임금은 올해 최저임금(9860원)에서 140원(약 1.4%)만 올라도 1만원을 넘는 다. 이 때문에 내년 최저임금은 1만원을 돌파할 것으로 예상된다.

노동계는 1986년 최저임금법 제정 이후 수십 년 간 법전에 서 잠자고 있는 최저임금법 5조 3항을 깨우려는 시도를 할 예정이다. 도급제 노동자의 경우 노동시간 파악이 어려우므로 실적에 따라 최저임금을 정할 수 있다는 내용이다.

대법원은 2007년 철도역 구내 매점(옛 흥익매점)을 운영하는 노동자는 정확한 노동시간을 산출하는 것이 어려우므로 이 조항에 따른 최저임금을 정한 뒤 지급해야 한다고 판단하기도 했다. 다만 과거 환송상에서 합의로 사건이 종결돼 도급제 노동자 최저임금 산정이 이뤄지지 않았다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

지지자들과 인사 나누는 세인바움 대선 후보



멕시코 대선 유세 마지막 날인 29일(현지시간) 클라우디아 세인바움 대선 후보가 수도 멕시코시티의 소칼로 광장 유세 현장에서 지지자들과 인사하고 있다. 멕시코 좌파 집권당 국가재생운동당(모레나)의 세인바움 후보는 오는 6월 2일 치러질 대선 투표에서 멕시코 최초의 여성 대통령 당선에 유력시된다.

제10차 중-아랍 협력포럼, 기조연설하는 시진핑



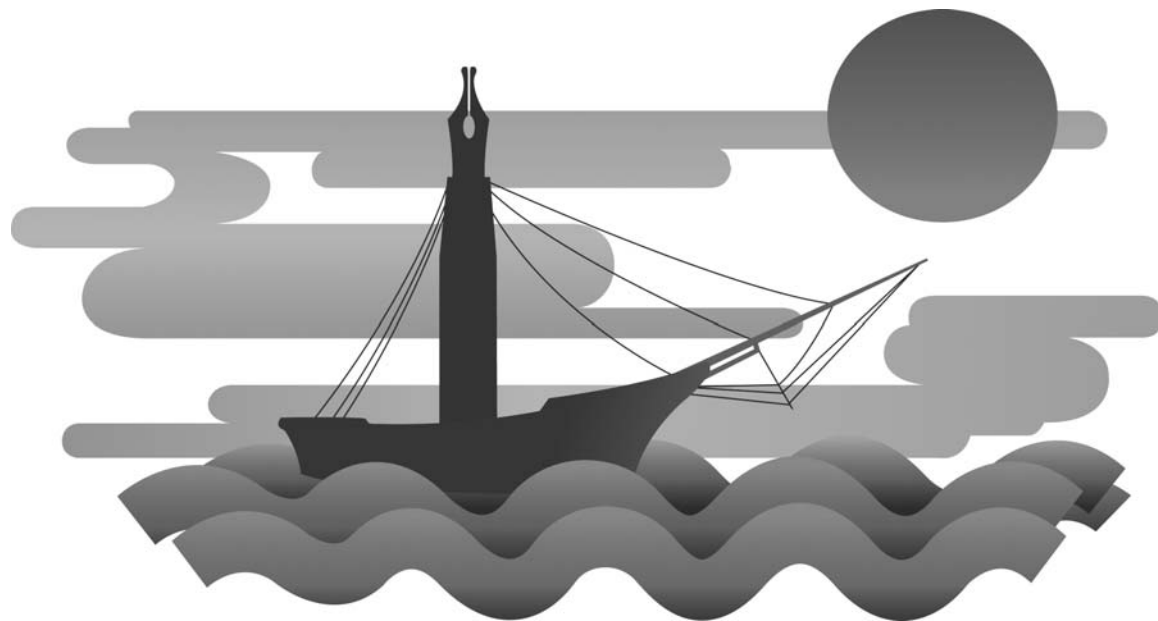
시진핑 중국 국가주석이 29일 중국 베이징의 다오위티이 국민관에서 열린 제10차 중-아랍국가 협력포럼 장관급 회의 개막식 기조연설을 하고 있다.

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 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