

건강 칼럼

어깨 충돌 증후군이란? 조기 검진을 통한 예방이 중요해

현대인들의 생활 습관과 잘못된 자세로 인해 어깨 통증을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다. 특히, 어깨 충돌 증후군은 어깨 관절 내에서 반복적인 마찰로 인해 발생하는 질환으로, 이를 방지하면 염증과 통증이 악화될 수 있어 조기 치료가 필수적이다.

어깨 충돌 증후군은 팔을 들거나 움직일 때 어깨 관절의 뼈와 주변 근육 또는 힘줄이 부딪히면서 통증이 발생하는 질환이다. 이로 인해 어깨를 움직일 때 통증이 느껴지거나 팔을 들어 올리기 어려워지는 증상이 나타난다.

주요 증상으로는 어깨 앞부분 통증, 운동 시 불편함, 그리고 야간 통증 등이 있으며, 증상이 심화되면 일상생활에 큰 지장을 줄 수 있다.

이 질환은 반복적인 어깨 사용, 무리한 운동, 잘못된 자세,

그리고 노화로 인한 근육 약화가 주요 원인으로 꼽힌다. 특히, 어깨 관절이 협소하거나 구조적으로 좁은 경우 증상이 더 쉽게 발생할 수 있다. 어깨 충돌 증후군은 유착성 관절낭염(오십견이라고 흔히 불려지는)과 유사한 증상도 있어 혼동되기도 한다. 하지만 두 질환은 원인과 증상에서 뚜렷한 차이를 보인다. 유착성 관절낭염은 어깨 관절 주변 조직의 염증성 병변으로 인해 이차적으로 어깨가 경직돼 어깨 움직임을

제한되는 질환인 반면, 어깨 충돌 증후군은 특정 동작에서만 통증이 발생한다. 이를 구별하기 위해 초음파 검사가 유용하며, 어깨 내부 조직의 상태를 정확히 확인하는 데 효과적이다. 어깨 충돌 증후군은 조기 치료가 무엇보다 중요하다. 이를 방치할 경우 염증이 심화돼 회전근개 파열 등 심각한 손상으로 이어질 수 있다. 조기 진단과 치료는 증상의 악화를 막고 빠른 회복을 도울 수

있다. 특히, 초기 단계에서 적절한 관리가 이루어지면 수술 없이도 증상 완화를 기대할 수 있다.

비수술적 치료는 어깨 충돌 증후군 관리의 핵심이다. 주사 치료를 통해 염증 부위를 직접적으로 치료하거나 물리치료를 통해 어깨 근육을 이완하고 관절의 가동 범위를 회복할 수 있으며, 약물 치료로 통증을 완화할 수 있다.

또한, 통증이 완화된 후에는 어깨 주변 근육을 강화하는 운동 치료를 병행하면 단축도를 더 높일 수 있다.

어깨 충돌 증후군은 예방과 조기 치료를 통해 충분히 관리할 수 있는 질환이다. 어깨에 통증이 느껴지거나 불편함이 지속된다면 병원을 방문하여 의료진 상담을 받는 것이 필요하다. 건강한 어깨를 위해 평소 올바른 습관을 유지하며, 통증의 징후를 놓치지 않는 것이 중요하다.



최 원 영

장유아니파다취통증의학과 대표원장

사진으로 보는 지구촌 소식

뱃줄에 뿔 걸린 사슴 구조하는 사람들



미 콜로라도주 국립공원이 7일(현지시각) 제공한 사진에 지난 9일 공원 야생동물 관리 직원과 동반자들이 레이크시티 옆을 등반 구역에서 뱃줄에 뿔이 걸린 수시슴을 구조하고 있다.

CES 2025, 죽스 자율주행 자동차 살피는 방문객



7일(현지시각) 미 네바다주 라스베이거스에서 열린 세계 최대 전자·IT 박람회 CES 2025 죽스(Zoox) 전시관 방문객들이 자율주행 자동차를 둘러보고 있다. 아마존은 지난 2020년 인수한 죽스를 통해 자율주행 택시를 선보이고 있으며 라스베이거스 시내에서 시험 운행도 하고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

분노와 슬픔의 2024 갑진년

2024년 갑진년 제야 행사와 해넘이 축제는 대부분 취소됐다. 그러나 국민들은 차분한 분위기 속에 2024년의 마지막 날을 보냈다.

국민들은 어느 해보다도 화나고 슬픈 일이 많았던 한 해를 돌이켜 보고, 2025년은 평안한 1년이 되길 간절히 바라고 있다.

예년과 달리 시끌벅적한 축제도, 제야의 종소리도 없지만, 차분한 속 갑진년의 마지막 막을 마친 나은 시민들의 얼굴에는 아쉬움과 기대가 교차했다. "2024년이 아무래도 다 사다난했고 그래서 가족끼리 의기투합해서 2025년 더 행복한 한 해를 보내자."라고 했다.

파리 올림픽에 나선 선수들의 반전 활약이나 한강 작가의 노벨상 수상과 같은 놀랍고 반가운 소식들도 가끔 있었다. 그러나 전공의들의 집단 이탈 등 의정 갈등으로 시작된 올 한 해는 어느 해보다도 다사다난했다.

연말에는 12.3 내란 사태와 뒤이은 대통령 탄핵 정국이 시민들을 다시 한 번 거리로 나서게 했다.

179명이 희생된 제주항공 여객기 사고는 전 국민적 슬픔을 불러일으켰다.

지난 한 해는 유독 어려웠던 한 해였다. 경기도 좋지 않았다. 성인들은 "아이들한테 좀 미안해요. 저도 저지만 아이들한테, 저희가 키워야 되는 아이들한테 좀 '제상이 편하지 않구나'라는 생각이 드니까."라고 했다.

실종된 연탄 분위기에 송년회는 쓸 취소됐다. 가뜰이나 물가 상승으로 어려웠던 골목경제는 여전히 나아질 기미가 전혀 보이지 않는다.

가게 주인들은 "손님이 확 줄긴 했어요. 계약령 있고 나서 더 줄기도 했고요. 아예 손님이 돌아다니지 않아요."라고 걱정한다. 2025년 을사년에는 분노와 슬픔은 탈꿈치 않고 웃는 일이 가득하기를 기대한다.

대통령 방탄 급급한 여당

국민의힘이 대통령에 대한 체포영장이 발부된 데 대해 "위법 논란이 다분하다"며 방어막을 치고 나섰다. 수사기관의 출석 요구에 '불응'한 탓에 체포영장이 발부됐다는 사실은 언급하지 않은 채 말이다. 체포영장 발부 고려 요건에도 맞지 않는 사실까지 갖다 붙이며 대통령 두둔에만 급급한 모습에 당 안에서도 "누굴 위한 정치냐"는 비판의 목소리가 나왔다.

국민의힘은 "지금 계엄 선포에 대해 검찰·경찰·고위공직자범죄수사처(공수처)가 경쟁적으로 수사를 진행하고 있다"며 "위법 논란이 다분한 사상 초유의 대통령 체포영장까지 발부됐다"고 말했다.

형사소송법은 '피의자가 정당한 이유 없이 출석 요구에 응하지 아니하거나 응하지 아니할 우려가 있는 때에는 검사는 관할 지방법원판사에게 청구하여 체포영장을 발부받아 피의자를 체포할 수 있다'

고 규정하고 있다. 그간 대통령은 세 차례나 출석 요구에 불응하지 않았다. 그런데도 검사 출신인 당의 '투톱' 모두가 체포영장 발부가 위법하다는 것이다. 대통령은 "탄핵하든, 수사하든 저는 이에 당당히 맞설 것"이라고 말했다.

그러나 수사기관의 출석 요구는 물론 헌법재판소가 관자로 보낸 탄핵심판 관련 서류들도 수취를 계속 거부하고 있다. 당 안에선 버티기로 일관하는 대통령과 무작정 비호에만 급급한 지도부에 대한 불만 목소리가 나오고 있다.

어느 중진 의원은 "본인이 수사에 당당히 임하겠다고 했으면 최소한 그 말을 지켜야 할 거 아니냐"며 "비상계엄에 대해 당이 언제까지 이를 비호해야 하냐"고 말했다. 또 다른 의원도 "당이 지금 스탠스로 가면, 다 죽자는 얘기"라며 "문 대통령과 선을 긋고 가야 한다"고 강조했다.

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