건강 칼럼

3월 오십견 환자 최다, 중년 여성 특히 주의해야

윤 문 식
수원자생한방병원 병원장

봄 기운이 기지개를 펴고 있지만, 아침 저녁으로 여전히 찬 공기가 감도는 시기다. 이 같은 환절기에는 급격한 기온 차이로 인해 근육과 혈관이 수시로 수축·이완을 반복, 신체 곳곳에 이상 음이 발생하곤 한다. 근육·혈관의 빠른 움직임 변화는 신체 대사를 교란시켜 면역기능을 저하시키고, 이로 인해 근육통이 발생할 수 있다.

특히 해당 시기, 어깨 질환인 '오십견'도 다발한다. 낮에 야외활동을 하는 이들이 늘면서, 겨우내 활동량이 크지 않았던 어깨·운동량이 늘어난 영향도 작용한다.

실제 오십견 환자는 3월에 가장 많이 발생하는 경향을 보인다. 아울러 중년 여성들에게 관련 질환이 특히 많이 발생하는 것으로 나타났다. 건강보험심사평가원 통계에 따르면, 2023년 양·한방 월평균 진료 환자는 15만8837명이었지만 3월 진료 환자는 16만9912명으로, 1년 중 가장 높은 수치를 보였다. 또한 그중 50·60 여성 환자는 5만9000여명으로 가장 높은 비중(약 35%)을 차지했다. 중년 여성들이 폐경 영향으로 여성 호르몬(에스트로겐)이 줄고, 뼈와 관절, 연골 등이 약해진 영향으로 풀이된다.

오십견은 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생기는 질환으로, 정확한 의학적 명칭은 '유착성 관절낭염'이다. 보통 50세 전후에 많이 발생하는 탓에 '오십견'이라는 명칭이 익숙하지만, 어깨가 얼어붙은 것처럼 뻣뻣해지는 증상 때문에 '동결견'이라고도 불린다.

오십견은 어깨를 반복적으로 사용하는 경우, 잘못된 자세, 외부 충격 등 다양한 요인으로 발생한다. 이러한 원인으로 관절낭이 두꺼워지고 어깨관절과 관절낭이 유착되면서 관절 움직임이 점점 제한된다. 특히 다른 어깨 질환과는 달리 특정 방향에서만 통증이 나타나는 것이 아니라, 팔을 아예 들어 올리기 힘들 정도로 움직임이 제한되는 것이 특징이다.

오십견의 치료법은 다양하지만, 한의학에서는 통증 및 기능 개선을 위해 추나요법, 침·약침, 한약 처방 등 한의통합치료를 진행한다. 추나요법은 어깨 관절의 변형을 바로잡고 근육, 인대 등의 조직을 교정하는 수기 치료법이다. 침 치료는 견우혈, 견정혈 등 어깨 부위 주요 혈자리를 활용하며, 혈액순환을 촉진시켜 통증을 완화하는 데 도움을 준다. 또한 황련해독탕약침, 중성어혈약침 등의 약침 치료는 관절낭의 염증을 빠르게 가라앉혀 통증과 관절 기능 개선을 돕는다.

특히 이중 약침의 오십견 치료 효과는 SCI(E)급 국제학술지 '통합의학연구(Integrative Medicine Research)'에 게재된 자생한방병원의 논문에서도 확인할 수 있다.

연구팀은 약침치료군과 물리치료군의 유착성관절낭염 치료 효과를 비교·분석했다. 그 결과, 약침치료군은 치료 전 평균 통증숫자평가척도(NRS; 0~10)가 7에서 치료 후 1.63으로 약 76% 감소한 반면, 물리치료군은 3.85로 45% 감소하는데 그쳤다.

기능 개선을 평가하는 어깨통증장애지수(SPADI; 0~100)에서도 약침치료군은 치료 전 62.6에서 치료 후 20.89로 크게 줄었으나, 물리치료군은 67.8에서 42.42로 약침치료군의 개선폭이 더 컸다.

오십견은 생활 습관과 밀접한 관련이 있는 질환이기도 하다. 따라서 꾸준한 스트레칭과 올바른 자세 유지, 적절한 운동을 통해 예방하는 것도 중요하다. 만약 이 같은 생활습관 변화에도 오십견이 발현된다면 전문적인 치료를 받아 증상이 악화되지 않도록 해야 한다.

사 설

참전 수당 천차만별

전국 지방자치단체가 6·25 한국전쟁과 월남전 참전 유공자들에게 정부와 별도로 추가 지급하는 '참전수당'이 지자체별로 천차만별이다. 참전수당 마저도 '부익부 빈익빈' 현상이 여전한 것이다.

국가보훈부는 올해 말까지 참전 수당 인상을 위한 제도적 지원에 나설 방침이라고 밝혔다.

참전 수당은 지난해 말 기준 월 평균 23만6000원으로 집계됐다.

이는 지난 2023년 참전 수당 가이드라인이 발표될 당시 월 평균 지급액 18만3000원보다 월 5만3000원(29%) 인상된 수치다.

정부는 65세 이상의 한국전쟁 및 월남전 참전 유공자에게 올해 기준 월 45만원의 '참전 명예수당'을 지급하고 있다. 이와 별개로 각 지자체에서도 추가로 '참전 수당'을 지급하고 있다.

하지만 지자체간 참전 수당 지급액 격차가 여전히 크다. 기초지자체별 최소 지급액과 최대 지급액은 각각 월 3만원과 월 50만원이다.

그리고 광역지자체별 최소 지급액과 최대 지급액은 각각 월 13만2000원과 월 44만원이다.

기초단체 중 가장 많은 참전 수당을 책정한 곳은 충남 당진시와 아산시, 서산시, 강원도 화천군으로 월 50만원씩 지급한다. 광역 단체 중에선 충청남도가 월 44만원으로 가장 많다.

보훈 정책 로드맵과 고강도로 연계지어 참전용사 및 현역 장병 수당 문제에 지속적으로 관심을 가져야할 것이다. 참전용사와 현역 장병에 대한 예우와 복지 개선 등 사기 진작 활동은 안보역량 강화와 직결된다.

중앙 정부와 지자체가 함께 국가를 위한 헌신을 존경하고 예우하는 '모두의 보훈'이 실현되기를 기대한다. 차질 없는 참전 유공자 예우 확대를 추진하기 바란다.

지방행정의 AI 실태

사람과 대화하는 것처럼 묻고 답하는 '생성형 인공지능'이 공직사회로 확산하고 있다. 업무 활용도가 지난해보다 대폭 늘면서 기대와 우려가 크다.

지방행정에서 홍보를 총괄하는 전북도 대변인실에는 보도자료 작성에 대화형 인공지능 서비스인 '챗GPT'가 쓰이고 있다.

행사 자료를 인공지능에 넣어주고, 엔터만 누르고 나면 보도자료 제목을 뽑는다. 보도자료 작성에 연간 40시간 가까이 줄어들 것으로 기대하고 있다.

정책 개발 부서에도 AI 바람이 불고 있다. 예산 확보에 필요한 논리를 만들고, 의사 결정을 보좌하고 있다.

하지만 새로운 정책을 입안할 때는 도움을 받기 어렵다. 현재는 비서와 같은 느낌으로 활용하고 있다. '생성형 AI 열풍'은 수치로도 확인된다.

출입이 통제되는 곳에선 전북 지역에서 근무하는 모든 공무원들의 인터넷 접속 내역이 실시간으로 기록되고 있다. 전북도의 경우 최근 '챗GPT' 사이트에만 하루 10만 건 안팎의 접속량을 보이고 있다.

지난 1월, 한 달 동안 접속 건수가 약 230만 회에 이른다. 1년도 안 돼 무려 10배 가까이 폭증한 것이다. 그러나 공감이 더 필요한 민원 처리에 빈틈이 생길 수 있다는 지적도 있다.

의존도가 높아지면 공무원 전문성이 떨어질 우려도 있다. 이것 역시 챗GPT의 답변이다. 챗GPT는 "지방자치단체의 챗GPT 활용에는 잘못된 정보제공, 행정서비스 비인간화, AI 의존도 증가 등의 우려가 있습니다."라고 말한다.

정보 유출 가능성에 대한 대비도 필요하다. 전북도는 모든 공무원이 보다 빠른 속도로, AI를 무제한 활용하도록 전용 시스템 서버 구축에 나설 계획이다.

독자제언

신학기 학교폭력 모두 함께 예방합시다

3월 새 학기가 시작되면 학생들은 새로운 친구를 사귀고, 새로운 환경에 적응하는 시기를 맞이한다. 하지만 이 시기에는 학교폭력 피해가 가장 많이 발생하는 때이기도 하다. 왜냐하면 새로운 학급에 새로운 친구들을 맞이하며 기득권을 먼저 확보하려는 등의 이유로 인해 학교폭력이 발생할 가능성이 크기 때문이다. 특히 최근에는 온라인을 통한 사이버 폭력 또한 확대되며, 그 형태도 더욱 교묘해지고 있다. 학교폭력은 단순한 장난이 아닌 범죄이다. 따라서 경찰과 학교, 학부모, 그리고 학생들이 함께 노력해 이를 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

전북특별자치도교육청이 발표한 '2023년 1차 학교폭력 실태조사'에 따르면 조사 대상 학생 14만 4,077명 가운데 7만 2,199명(50.1%)이 참여했다. 피해 경험이 있는 학생은 2.8%(2,010명)로 집계됐다. 학급별로는 초등학교의 피해 응답률(5.0%)이 가장 높았고, 중학교(2.9%), 고등학교(1.1%) 순으로 나타났다. 유형별로는 언어폭력(47.9%)이 가장 높았으며, 집단따돌림(14.6%), 신체 폭행(14.3%)이 뒤를 이었다.

이처럼 초등학생 때부터 경험하게 되는 학교폭력은 결국 청소년기의 학생이 되어서도 계속 이어질 가능성이 크다. 따라서 학교와 여러 기관에서는 갈수록 다양해지고 복잡해지는 학교폭력의 유형을 파악하고 대처 방법에 대해 초등학생 때부터 올바르게 알려주어야 한다.

우리 경찰에서는 학교폭력으로 인해 고민이 있는 학생들을 위해 24시간 운영되는 '117' 학교폭력 신고 센터를 운영하고 있다. 또한 학교 전담 경찰관(SPO)을 전국에 배치하여 직접 고민을 상담할 수 있도록 하고 있다.

그러나 경찰의 노력만으로는 학교폭력을 완전히 막을 수 없다. 학부모 역시 자녀의 작은 변화에도 세심하게 살피고, 자녀와의 대화를 통해서 학교생활에 어려운 점이 없는지 관심을 기울여야 한다. 안전한 학교, 가고 싶은 학교는 경찰, 교사, 학부모, 그리고 모든 학생이 함께 만들어가는 것이다.

유서준 고창경찰서 모양지구대 순경

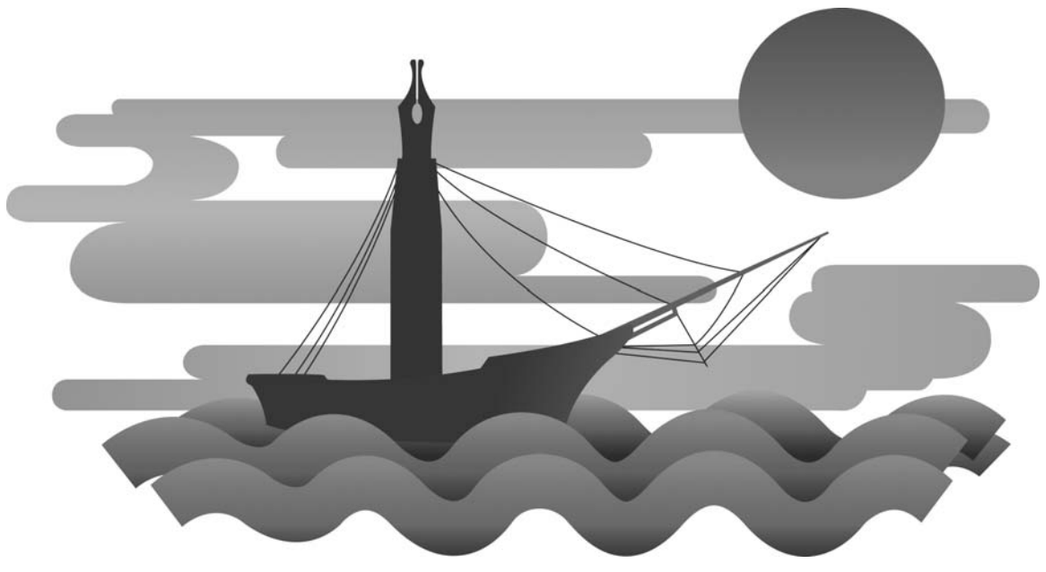
사진으로 보는 지구촌 소식

"동일본 대지진 14주년, 잊지 맙시다"

동일본 대지진 참사 14주년인 11일 일본 도쿄 거리에 '그날을 잊지 말고 앞으로 나아가자'라는 내용의 표지판이 붙어 있다.

구독·광고문의 063-288-9700

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