건강 칼럼

40~50대 운동 과욕이 어깨 회전근개 파열 부른다

김 도 훈
제일정형외과병원 원장

직장인 박모(47)씨는 주말 야구와 농구 같은 스포츠로 여가를 즐긴다.

하지만 1년 전부터 오른쪽 어깨가 아프고 뻐근함을 느꼈다. 예전에도 운동 후 비슷한 증상이 있었지만 곧 사라지곤 했다.

그러다보니 대수롭지 않게 생각했다. 진통제로 하루하루 버티던 그는 통증 때문에 밤잠을 설칠 정도가 되자 병원을 찾았다.

박씨는 회전근개 파열이 심해 수술을 받아야 한다는 진단을 받았다.

하지만 그는 오랫동안 회사를 비워야 한다는 생각에 고민에 빠졌다.

다행히 어깨 힘줄을 봉합하는 관절내시경 수술을 받으면 1~2일 후에 일상생활로 복귀가 가능하다는 말을 들었다.

박씨는 주말을 이용해 수술을 받은 후 재활치료를 꾸준히 받으며, 건강하게 직장생활을 하고 있다.

어깨관절은 인체에서 유일하게 360도 회전이 가능한 관절이다.

가장 움직임이 많고 다양한 기능을 할 수 있다. 일상생활 뿐 아니라 스포츠 활동을 위해 가장 중요한 관절이기도 하다.

그러나 불안정한 구조가 불안정해 작은 충격에도 부상당하기 쉽다.

박씨처럼 스포츠를 즐기며 어깨를 반복 사용하면 퇴행변화가 빨리와 어깨질환이 쉽게 발생된다.

어깨관절을 괴롭히는 질환은 오십견, 충돌증후군, 회전근개 파열 등 50여개가 넘는다.

건강보험심사평가원에 따르면 회전근개파열 환자는 2010년 34만2478명에서 2016년 64만6833명으로 6년새 88.9%s나 증가했다.

회전근개 파열 환자가 급격히 늘어나는 것은 헬스, 야구, 골프, 농구 등 어깨를 많이 사용하는 스포츠 인구가 늘어나면서 부터다.

특히 40~60대에서 환자가 증가하고 있는 것은 인대와 건 등 연부조직이 노화된 상태에서 무리한 운동을 하기 때문이다.

회전근개는 어깨관절을 지탱하고 움직이게 하는 4개의 힘줄이다.

어깨뼈 밑을 통해 팔을 올리고 돌리는 등 팔을 모든 방향으로 움직이게 한다. 또 어깨관절을 안정적으로 유지하는 중요한 기능을 하는 힘줄이기도 하다.

이 부위가 나이 들어 퇴행성 변화가 찾아오면 기능이 떨어지고, 근육들이 일부 또는 전체가 찢어지는 손상을 입게 되는데 이것이 바로 회전근개 파열이다.

회전근개가 파열되면 어깨가 뻣뻣해진다.

관절운동의 제한이 오기도 한다. 이런 증상은 오십견과 비슷해서 초기에 치료시기를 놓치는 경우가 많다.

회전근개 파열로 어깨운동이 지속적으로 제한을 받으면 어깨내 활액막에 염증이 생기면서 주변조직과 유착하는 오십견 증상도 동반된다.

치료시기를 놓치면 회전근개 파열로 끊어진 힘줄이 계속 말려들어가 어깨를 전혀 사용하지 못할 수도 있다.

회전근개 파열은 파열(찢어진) 정도에 따라 치료법 역시 다르다.

초기에는 어깨통증의 원인이 되는 행동을 피하는 회피요법을 권한다.

또 물리치료와 약물치료, 체외충격파치료와 같은 보존적 치료를 시행한다.

보존적 치료에도 증세가 6~12개월 지속하거나 급성 부상에 의한 파열 등 상태가 좋지 않을 때는 수술을 고려한다.

수술은 미세관절내시경을 통해 파열된 회전근개를 원래 위치로 이어주는 방식으로 진행된다.

수술시간은 30분~1시간 이내로 짧다. 흉터도 거의 남지 않는다.

회복속도가 빠르다는 장점도 있다.

최근에는 가교재건술(suture-bridge tech)을 많이 이용한다.

접촉부위를 극대화해서 재파열의 위험을 낮출 수 있는 수술법이다.

회복 속도도 훨씬 빨라 1박2일 입원하고 일상생활로 복귀할 수 있다.

어깨수술은 수술 후에도 물리치료와 재활치료가 중요하다.

관절 전문병원에서 알려준 적절한 운동법을 숙지하고, 일상에서 스트레칭을 하면서 조금씩 운동량을 늘려나간다.

사 설

전북도는 집단해고 사태 고민해야

드디어 올 것이 오고야 말았다. 군산 GM의 협력사들이 비정규직 근로자들을 집단 해고해버렸다. 무려 140여명을 한꺼번에 구조조정해버린 것이다. GM의 협력사 3곳 중 2곳에서 이달 1일 전원 해고라는 강수를 두었다. 이것은 지역 사회의 큰 불행이다. 일자리를 잃은 근로자들이 얌전히 받아들일 리가 없으니 말이다. 짐작되는 수순 그대로 두 협력사의 해고 근로자들은 일방적인 계약 해지가 부당하다며 2일 소송에 들어갔다.

정말이지 엎친데덮친 격이 아닐 수 없다. 군산 지역에 닥친 경제 우환으로 지역 사회에 적지 않은 갈등과 불안이 조성되고 있으니 여간 걱정이 아니다. 전북도는 지역의 앞날을 고민해야겠다. 연달아 안 좋은 소식만 거푸 들리고 있으니 우려가 크다. 그렇지않아도 살림살이가 궁핍했을 터인데 해직자들은 더욱 어렵게 됐다. 그래서 전북도에게 불만을 말하지 않을 수 없다. 콘트롤타워의 역할을 해줘야 맞는데 그게 아니라서 말이다.우리 지역의 현실을 보면 연일 빨간불만 켜지고 있다. 지난해 현대중공업 군산조선소의 가동 중단에 이어 올해는 서남대의 폐교와 군산 GM의 폐쇄로 지역 경제가 엉망진창이다.

어쩌지고 답답한 소식만 잇따라 들리는 것인지 폭폭한 세월이다. 전북도는 도민의 바람이 무엇인지 읽어야 한다. 도민이 전북도에게 주고 싶어하는 말은 분명하다. 지금 당장 나서서 뭔가를 보여달라는 것이다. 이대로도 힘든 판에 지역의 기업들이 잇따라 도미노처럼 무너지고 있으니 사태가 심각하다. 이런 식이라면 지역 경제가 동력을 잃게 될 공산이 크다.

지역의 미래가 밝지 않은 이때 정부를 붙잡고 할 말을 해야 한다. 기업들이 잘돼야 일자리 창출도 기대해볼 터인데 그러기는 고사하고 실업자만 양산되고 있으니 한심하다.서두에 언급한 협력사 3곳 중 집단 해고를 보류한 1곳은 사정이 좀 나은가 싶었는데 그게 아니다. 일감이 남아서 40여명 모두 계약이 유지됐다지만 5월까지 시한부 연장일 뿐이다. 그래서 다시 말하는데 전북도는 뭔가를 보여줘야겠다. 역량 발휘가 그 어느 때보다도 절실하다. 지역 경제가 비상 인데 속수무책으로 있다면 말이 안 된다.

청년 창업농 정착금 지원에 기대를

전북도가 창업농을 희망하는 청년들에게 정착금을 지원한다는데 기대가 크다. 3년간 월 최대 100만 원씩 지급한다는 것은 보통 뉴스가 아니다. 괜찮은 일자리가 많아야겠는데 도내에는 그런 일자리가 부족하다. 예나 지금이나 기간제 같은 비정규 일자리만 양산되고 있는 것이다. 그래서 고용환경이 오히려 예전보다 못하다는 불만이다. 군산 GM의 협력사들의 경우에서도 볼 수 있는 것처럼 기업주들이 마음만 먹으면 비정규 근로자들은 해고가 한 순간이다.

전북도의 정착금 지원에 기대를 거는 이유는 절실하다. 정말이지 일자리 창출을 눈씻고 찾아볼래야 찾아볼 수가 없는 요즘이다. 전북도가 괜찮은 일자리 창출에 애썼다지만 지역의 오늘은 미취업자들로 가득할 뿐이다. 그래서 한 가지 확인 할 것이 있다. 전북도의 정착금 지원 마련에 기대를 걸면서도 그게 생색내기가 돼서는 안되겠기에 말이다."월 최대 100만원씩" 이라는 단서가 아무래도 걸리는 것은 그래서이다. 100만원도 못 받는 젊은이들이 상대적으로 많다면 그것은 괜찮은 일자리 창출도 아니고 제대로 된 정착금 지원도 아니다.

전북도는 청년 창업농을 위한 정착 지원금을 약속했으므로 그 실행을 위해 구체적인 관심을 가져야 한다. 전북도는 그것을 괜찮은 일자리 창출로 믿어 힘을 쏟아야 한다. 그동안 약속했던 정규직 일자리와 고용안정이 불발에 그쳤기에 애써 촉구하는 것이다. 노력을 전혀 안 한 것은 아닐 터인데 피부에 와 닿는 실감이 없었으니 말이다. 본보는 도내 근로자의 40%가 비정규직이라고 여러 번 지적했는데 지금은 그 수준을 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다.

전북도는 일자리에 목마른 젊은이들을 생각해야 한다. 이제 일자리 창출과 관련해서 괜찮다는 식의 발표는 합당치 않다. 각 시군 지자체도 어떻게 하면 좋은 일자리를 더 늘릴 수 있을까 고민해야 한다. 청년 창업농 지원이 통계상의 실업자 수를 줄이기 위한 방편이라면 곤란하다. 전북도의 청년 창업농을 위한 정착금 지원은 반드시 성공해야 한다. 그 성공은 정직한 집행에서 비롯될 터이다. 전북도와 각 시군 지자체는 정부가 추진하고 있는 일자리 정책에 호응해서 청년 창업농 일꾼들을 독려해줘야만 한다.

독자제언

과속운전 위험 안전거리는 필수

차량을 운전하다가보면 도로를 운행하는 차 중에는 고의로 번호판을 가리거나 꺾긴 번호판을 달고 운행하는 차량을 가끔 볼 수 있다.

이는 과속이나 주차단속 등을 피하기 위한 얌체운전자로 결국은 자신이 교통사고의 피해자가 될 수 있음을 알아야 할 것이다.

차량번호판은 본인의 얼굴과도 같은 것으로 깨끗하게 정비하여 운전을 하게 되면 자신은 물론 타인도 안전하게 되지만 일부로 번호판 식별이 곤란하게 되면 과속 단속 카메라가 있어도 속도를 내거나 불법 주차도 주저 없이 하게 되는 바, 이런 행위는 사고로 이어지는 위험한 상황을 만들어 줄 수 있어 운전자의 각별한 주의가 필요하다.

과속이 교통사고의 원인으로 지목되는 경우는 다른 사고원인에 비해 크지 않으나 과속하는 중에 졸음이나 DMB 시청 등 전방을 주시하지 않거나 도로 환경이 좋지 않다면 대형사고로 이어질 수 있다.

대형화물차의 경우 무거운 짐을 싣고 달린다면 가속도가 붙어 더욱 큰 사고로 이어질 수 있다.

경찰청에서는 과속을 줄이기 위해 교통사고 잦은 곳이나 과속으로 이어 질 수 있는 도로에 고정식 과속단속 카메라를 설치 하거나 이동식 과속 단속 카메라를 설치하여 단속하고 있다.

차량의 과속운전은 주간보다 야간이 더욱 위험하다.

차량속도 시속 100km 주행 시 정지하는데 얼마의 거리가 필요할까?

차량의 종류와 노면상태에 따라 차이는 있지만 승용차의 경우 마른 노면에서는 74m 젖은 노면에서는 105m가 필요하다고 한다.

그러므로 속도 감속과 안전거리 확보가 필수이다.

이제부터라도 운전자는 자신은 물론 가족과 타인을 위한 안전 속도와 충분한 안전거리를 확보하여, 더 이상 불행한 교통사고의 피해자가 되는 위험한 운전을 하지 않아야 할 때이다.

신하은 정읍경찰서 부청문관

독자제언

학교 밖 청소년에 대한 사회적 관심 필요

우리나라의 위기청소년은 80만 명에 달한다고 추산하고 있는데 연간 가출인 5만7,000여명 중 가출청소년이 2만 명이 넘어 위기청소년과 학교 밖 청소년이 줄어들지 않고 있음에 우리 사회가 주목해야 한다.

부모 형제보다 새로운 가족형태인 학교 밖 청소년들은 서로 비슷한 아픔을 가진 아이들끼리 이룬 가족 형태의 아이들이지만 이들에게 현실은 과연 동병상련이라는 공감대가 형성돼 또래 집단의 문제점이 대두되고 있는 것이 현실이다.

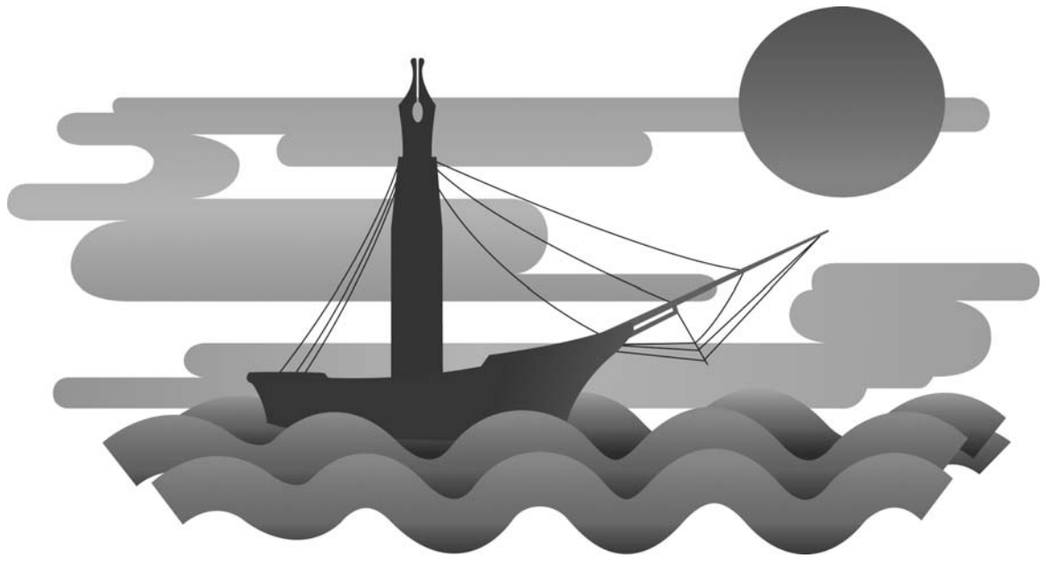
가정이나 학교, 사탄들로부터 상처받은 아이들끼리 만나 또 다른 가족형태를 이루긴 하나 이들에게는 또 다른 현실적인 벽이 앞을 가로 막는다. 스스로 하루세끼 식사문제와 휴식장소가 필요한 이들에게 생활고는 또 다른 범죄의 원인이 되기도 한다.

학교 밖 청소년들의 가출원인 1위는 '말이 통하지 않는 부모'로 소통부재 및 부모와의 갈등이 51.3%로 가장 큰 원인이고, 놀고 싶어서 29.2%, 자유로운 생활을 하고 싶어서 25.5%, 학교가 싫어서 18.5%, 성적에 대한 부담감 13.3% 순으로 조사됐다.

가출청소년의 범죄원인 또한 "생활비 마련을 위해 범죄를 저질러야 했다" 라고 답한 것도 60%를 넘어 절반이상은 범죄로 이어지고 있음을 나타내고 있다.

가정에서는 소중한 자녀와의 소통을 위한 애정 깊은 관심이 우선돼야 하고, 학교에서는 평소 또래 집단에서 자연스럽게 동화될 수 있도록 관심이 필요하고, 세심한 지도와 교육이 필요하다. 또한 각종 범죄의 유혹으로부터 청소년을 보호하기 위해서는 우리 경찰의 선도적 역할뿐만 아니라 지방자치단체, 청소년보호단체와의 긴밀한 협조체제가 절실한 때이다. 또한 가출청소년을 사전에 예방하기 위한 사회안전망을 구축하도록 해야 한다.

공풍용 남원경찰서 여성청소년계



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