

건강칼럼

오십견 증상과 치료

오십견의 정확한 병명은 유착성 관절낭염이며 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생겨 두꺼워지고, 서로 유착되어 관절낭이 좁아지고 염증 진행이 어깨 관절 주변 힘줄이나 윤활낭 등 연부조직으로까지 퍼져 어깨 관절을 움직이기 힘들어지는 것을 말한다.

▲오십견의 원인

발병 원인은 불분명하지만 주로 오십견을 유발하는 질환으로는 건초염, 점액낭염, 류머티즘관절염, 외상, 목통뼈질환, 심근경색이나 폐 질환 등에 의한 방사통 등이 있고 대부분은 퇴행성 변화(노화 현상)로 일어나는 건초염과 점액낭염 때문이다. 그 밖에 어깨 관절의 부상이나 김스를 풀고 난 후 또는 입원 등으로 장기간 어깨관절을 사용하지 못한 후에도 발생하며, 어떤 경우에는 원인 없이도 발생하는 경우도 있다. 오십견은 어깨 관절을 사용하지 않고도 정한다든지, 중년 이후 당뇨병, 어깨관절 외상이 있는 환자가 대부분이다.

▲오십견의 증상

주요 증상은 어깨 관절의 운동 제한과 극심한 통증이어서 다른 질환이 있는지를 먼저 확인해야 한다. 밤에 잠잘 때 통증과 이른



박 근 형

굿모닝병원 정형외과 과장

쪽으로 누우면 극심한 통증을 느끼거나 머리를 빚을 때 혹은 코트를 벗을 때, 뒷머리에 손을 넣을 때 통증 등이 느껴지면 오십견을 의심해 보아야 하며 어깨가 굳음으로써 개인 위생문제, 직업, 운전 등 생활에 막대한 지장을 받을 때도 의심해야 한다.

오십견은 세 단계로 구분할 수 있으며, 첫 번째 단계로 수주에서 수개월 기간을 두고 어깨통증이 점차 심해지고 야간에 특히 심한 통증을 느끼게 되는 '통증기'다. 두 번째 단계로는 보통 4~12개월 기간이 걸쳐서 관절운동에 제한이 있게 되며, 항상 둔한 통증을 느끼며, 운동 시에는 예민한 통증을 느끼게 되는 '강직기'다. 세 번째 단계로는 수주에서 수개월 걸리나, 관절운동이 점차 회복되고, 통증도 감소하는 '회복기'다.

▲오십견의 영상의학적 진단법

X-선 검사에서는 어깨 관절의 석회 침착이 보이기도 하지만 대부분 정상이다. 관절 조영술은 어깨 관절에 조영제를 주사하고, X-선 사진을 찍는 방법으로 오십견의 경우에는 관절이 좁아 들어있는 것을 확인할 수 있다. 그러나 이 방법은 검사가 번거롭고 약간의 통증이 따르므로, 확진이 꼭 필요한 경우에 시행한다. 자기공명영상검사(MRI)를 시행하기도 하는데, 이 경우에는 관절낭이 두꺼워져 있는 정도이다.

▲진단을 통한 오십견 치료

오십견의 치료에 있어서 우선 어깨의 통증의 그 원인과 통증을 유발하는 인자를 찾아서 치료해야 한다. 오십견의 치료법에는 약물 치료와 운동요법, 수술적 치료로 크게 나눌 수 있다.

보통의 경우 약물치료를 우선 시행하는데, 통증의 감소를 위해

진통 소염제, 근이완제, 스테로이드 주사 등이 사용된다. 그리고 운동 요법의 경우 관절의 움직임을 증가시키기 위해 매우 중요하며 필수적이다.

다만 통증이 심한 시기에는 안정이 필요하므로 과도한 운동은 절대 삼가고, 통증이 가중될 정도의 운동은 꼭 금해야 한다.

▲오십견 예방 재활운동

막대기나 수건 또는 정상 쪽의 손을 이용해 아픈 쪽의 어깨를 스트레칭을 해주는 것이 가장 중요하며 통증이 사라지면 약해진 근육을 강화하는 근력 강화 운동이 필요하다.

자가 운동 치료법은 수개월의 치료가 필요하며 환자 자신의 인내가 필요하고 가정에서 간단하고 안전하게 따라 할 수 있다.

과거에 오십견은 저절로 자연 치유된다고 알려져 환자 스스로 등한시하거나 적당한 물리치료로 치료 후에도 쉽게 간과해 통증 기간만 연장하고 치료회복도 어려워지게 만드는 경우가 많다.

치료시기를 놓치지 않고 발병 초기에 적절히 치료를 받는 것이 중요하며 보다 전문적인 자가 물리치료와 적절한 약물투여로 치료 받으면 통증 없이 빨리 회복돼 정상적인 일상생활이 가능하다.

사설

가장 절실한 것은 일자리 창출이다

지금 젊은이들이 열망하고 있는 것은 일자리 창출이다. 도내 유력 언론사들이 우리 전북 지역에 가장 절실한 것이 무엇인지 설문 조사를 벌인 결과 나온 요구가 그렇다. 평균잡아 열 명 중 세명 이상 꼴로 일자리 창출을 최고 우선순위로 꼽은 것이다. 그만큼 우리 지역에 일자리가 부족하다는 이야기다.

현 정부는 일자리 창출이 최고 우선 목표라고 여러 번 공표한 바 있다. 하지만 전북의 경우는 오히려 일자리가 줄어들어 갔다. 그래서 도민들은 예전 그대로의 답답해 하는 정서가 팽배하다. '흙수저'니 '별조선'이니 하는 말이 유행된 지 십여 년 세월인데 그같은 자조의 소리가 아직도 수그러들지 않고 있는 것이다. 한국사회 전체가 일자리와 관련해 곤란을 겪고 있다지만 우리 전북만큼 심각한 지역도 달리 없다.

이른바 서울과 수도권의 '금수저'들은 부도 세습되고 일자리도 세습되는 판인데 도내 가난한 부모 슬하의 젊은이들은 박탈감이 크다.

지금 취직을 하지 못한 젊은이들은 난감해하고 있다. 일자를 구해 상경했어도 취직을 못해 방황하는 젊은이가 적지 않은 것이다. 이것은 보통 문제가 아니다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 나오고 있지만 지방대 출신이라며 처음부터 출대를

당하고 있다. 전북도는 우리 지역 젊은이들의 입장에 공감해야 한다. 대학을 나왔음에도 실업자로 있음을 자각하는 것만큼 괴로운 것도 없을 것이다. 그것은 부모들의 입장에서 그렇다. 성인 자녀의 방황을 오래 지켜만 볼 수도 없는 일이고 보면 일자리 창출은 그 무엇보다도 시급히 해결해야 할 과제이다.

문재인 대통령에 대한 지지율이 최근 들서 급속히 떨어지고 있다. 일자리 창출을 최고 우선순위에 두겠다고 약속했지만 돌아오는 것을 보면 그게 아닌 까닭이다. 일자리 창출이 터덕거리고 있는 중에 그나마 좋은 일자리는 힘 있는 인사들이 자기 자녀의 것이 되도록 일감을 붙어 놓고 있다. 그런데 문제를 바로 잡으려고 나서는 이가 하나도 없다.

그에 더하여 이번에 사망한 젊은이 김용균의 경우에서 보듯 비정규 일자리 중에는 노동 환경이 위험한 게 수도룩하다. 그래서 전북도에게 여기 하고 싶은 말은 분명하다.

어떻게 하면 관청은 일자리를 더 만들어낼지 정직하게 고민해야 한다. 그리고 일자리 창출이 한 때의 반짝 효과로 그쳐서는 안 된다.

그것은 고용안정과 아무런 상관 없이 없으니까 말이다.

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다. 전북도는 예전에 여러 번 선언한 게 있다. 동부권 발전핵심 프로젝트를 추진하겠다고 한 것이 그것이다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야 한다. 또다시 동부권에 대한 발전 관심이 주북의 대상이 되고 있는데 예전처럼 말풍선 날리기 같은 것이어서는 안 된다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 반복만 할 게 아니다. 전북도는 동부권에 대한 진정성을 보여야 한다.

지난 십수 년 간 동부권에 대한 발전 관심을 말했지만 그게 그 뿐이었다. 그러므로 이제 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다.

그동안 발전 기대감을 키운만큼 추진력을 보여주어야 한다. 그리고 여기 말할 것이 있는데 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다.

그 어떤 새로운 일을 벌이는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내

주었으면 하는 것이다. 정부의 일하는 방식이 이쪽의 기대와 달라 지역 발전이 희망 사항에 그칠까 염려가 된다. 전북도는 저력을 보여야 한다. 그 저력이 없다면 그동안 있었던 전북 자존 선언이나 재류 찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있으니 말이다.

전북도는 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존심일 뿐이다. 팩트는 184만 명 수준에 머물고 있는 것이다.

나이든 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다.

지난 1960년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다.

전북도는 동서 철도 건설 등을 포함해 동부권 발전을 위한 다른 프로젝트에도 열과 성을 다해야 한다. 동부권 주민들은 그것을 간절히 바라고 있다.

독자제언

독거노인에 대한 배려와 관심

본격적인 겨울의 시작을 앞두고 대부분의 사람들은 성탄절, 연말을 가족들과 보낼 마음에 기뻐하지만 매년 돌아오는 겨울이 유난히 춥고 힘든 독거노인분들이 많이 있다.

보건복지부에 따르면 현재 독거노인은 134만명으로 추정되며 매년 급속히 증가하고 있고, 2025년에는 200만 명을 훌쩍 넘을 것으로 예상하고 있다.

더욱 충격적인 사실은 120만명에 이르는 독거노인 가운데 최저 생계비 이하로 생활하는 노인이 전체의 42%이며, 이중에 약30만명은 홀로 죽음을 맞이하는 이른바 '고독사'의 우려가 심각하다는 것이다.

또한 겨울이 불편한 독거노인이 20만명에 이르지만 요양서비스 제공은 서비스 대상 노인의 3분의 1정도에 불과하다.

지금 이순간에도 독거노인들은 빈곤

과 외로움, 병마, 그리고 사회적 무관심 속에서 힘겹게 살아가고 있다. 특히 차가운 바람이 불어오는 겨울이 되면 상황은 더욱 안 좋아진다. 우리는 독거노인에 대한 관심을 갖고 이웃 독거노인 가정을 방문하거나, 전화로 안부 확인, 한과 행동요령 안내를 통한 노인들의 외부활동 자제와 난방 시설 점검 및 무료급식과 도시락 배달 등 따뜻한 손길이 필요하다.

방치된 노인은 어쩌면 우리 세대의 미래일 수도 있다. 사랑의 나눔을 한 해를 가장 뜻있게 마무리하는 방법이다.

추운 겨울이 시작되는만큼 올 겨울은 몸과 마음이 모두 따뜻하게 날 수 있도록 독거노인보호에 대해 각별한 관심과 진심어린 손길이 절실히 필요한 때이다.

장윤서 고창경찰서 모양지구대 순경

사외이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

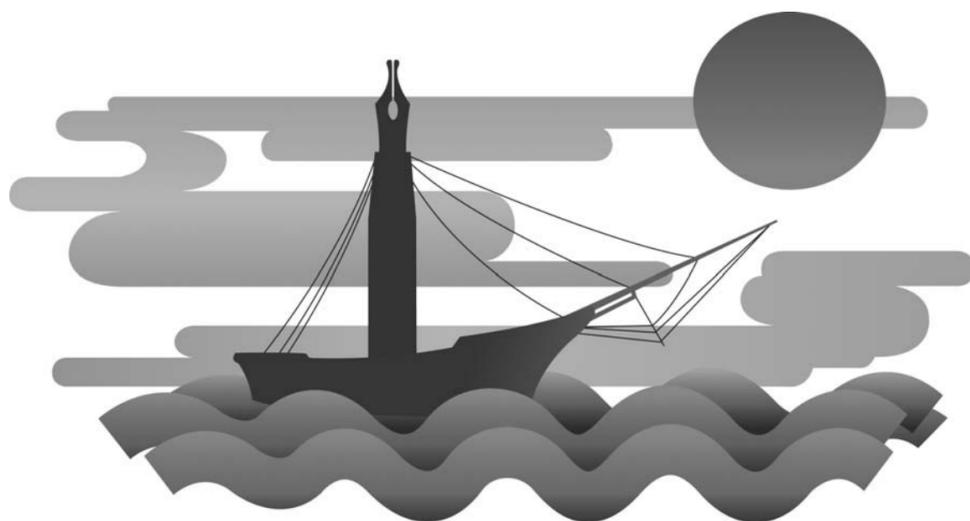
사진으로 보는 지구촌 소식

폼페이서 말 유해 발견



지난 23일(현지시간) 이탈리아 폼페이 유적지에서 한 고고학자가 최근 발견된 말의 유해를 조사하고 있다. 발굴팀 책임자 마시모 오사니 교수는 최근 안장과 화려한 청동 장식의, 손질이 잘 된 키 큰 말이 발견됐는데 이는 근 고위 간부의 것으로 보인다

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.