

건강 칼럼

중년의 어깨가 위태롭다

어깨 질환은 중년 이후 발생하는 대표적인 퇴행성 질환으로 그 나이 때부터 만성적인 어깨 통증을 겪는 환자가 늘어나기 시작한다. 성별에 따라 40~50대의 어깨질환에는 차이가 있다. 남성은 신체 하이에 맞춰 앉는 강도로 헬스나 테니스 같은 운동을 갑자기 시작하면서 어깨 질환이 생기는 반면, 중년 여성의 경우에는 어깨를 가사일로 많이 쓰기는 하지만 스트레칭 등 운동에는 소홀해 쉽게 경직되는 편이다. 이러한 어깨질환을 가볍게 여기고 방치했다 노년의 삶이 무거워질 수 있다.

▲ 만성 어깨 통증의 주범, 회전근개 파열

어깨 관절은 네 개의 힘줄이 감싸고 있다. 이 네 개의 힘줄을 '회전근개'라고 부르는데, 나이가 들면 이 힘줄이 붓고 약해진다. 그 상태로 어깨를 당으면 통증이 생기며, 이를 '회전근개 건염' 또는 '충돌 증후군'이라 한다. 이 병이 더 진행되면 미세한 균열이 생기고, 뼈에서 조금씩 떨어져 시작하는데 이것이 바로 만성 어깨 통증의 주범이다.

회전근개 파열은 과격한 운동이나 교통사고 외상, 노화 등으로 어깨를 둘러싸는 힘줄인 회전근개가 찢어지는 증상이다. 팔을 움직일 때마다 통증이 발생하고, 누워 있을 때도 통증이 심해 일상생활에 지장을 준다. 특히 중년 이후부터는 탄력성과 기능회복으로 인해 약간의 무리에도 힘줄이 끊기거나 손상되기 쉽기 때문에 어깨 통증이 반복되거나 물건을 들어올리기 힘든 상황이 지속된다면 회전근개 파열을 의심해봐야 한다. 만약 통증이 있음에도 불구하고

고 지속적으로 활동을 하여 파열이 심해지게 되면 불편함은 물론 회전근개성 관절염으로 연결될 수 있다. 그러면 결국 회전근개가 완전히 파열돼 자연 치유는 물론 수술이 불가피한 상황까지 초래할 수 있다. 회전근개의 주요 기능은 팔을 들어 올리는 것이 아니라 어깨의 균형을 유지하는 것이라서, 파열되더라도 팔을 들어 올리는 데에 큰 지장이 없어 안심해버리기 쉽다.

경미한 통증이라도 4주 이상 지속되면 병원을 찾아 검사를 받는 것이 좋다.

회전근개가 완전히 끊어지기 전에 치료를 시작하면 70~80%는 수술을 하지 않아도 된다. 하지만 회전근개가 파열되면 완치율이 30%대로 낮아지므로 조기에 병원을 찾는 것이 좋다.

▲ 목 관절 질환으로 오인할 수 있는 석회성 건염

어깨 질환 중 회전근개 파열만큼 흔한 것이 석회성 건염이다. 석회성 건염은 어깨 인대에 석회가 돌처럼 단단하게 뭉쳐 통증을 유발하는 질환으로 어깨 관절의 퇴행성 변화가 주원인이다. 증상 초기에는 어깨가 무거운 느낌과 함께 활동이 불편해 지다가 석회화가 진행되면 팔을 들 때마다 뜨겁한 느낌이 들며, 심한

경우 통증 탓에 팔을 움직이기조차 어렵게 된다. 석회성 건염은 X-ray 촬영만 해도 위치와 크기를 파악할 수 있어 비교적 진단이 쉬운 질환으로 치료 후 증상 개선도 빠른 편이다. 다만 석회성 건염 환자는 목 부위에 통증을 겪는 경우가 많이 이를 목 관절 질환으로 오인해 잘못된 치료를 받는 경우가 많다.

▲ 손을 뻗기조차 무서운 오십견

중년 이후 특별한 외상없이 어깨가 아프고 그 통증이 팔까지 이어지는 어깨 결림을 '오십견'이라고 한다. 이 어깨 통증은 노화현상의 하나이지만 운동부족과 스트레스, 불안정한 자세 등으로 인해 최근에는 20~30대에도 곧잘 나타난다. 처음에는 저절로 증상이 없어지기 때문에 대수롭지 않게 여기다가 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 오십견에 걸리면 방향에 관계없이 어깨가 굳어 팔사용이 어렵게 되는데, 회전근개 파열도 이와 유사하여 혼동되곤 한다. 두 질환 모두 통증 때문에 손을 어깨 위로 올리기가 힘들어지지만 나이 손을 올려주었을 때 올라가면 회전근개 파열이고, 그 래도 잘 올라가지 않으면 대개 오십견이다.

초기 통증은 어깨 부위를 바늘로 찌르는 듯 묵묵 수시는 정도로 나

타나는데, 진행되면 머리 위로 손을 올리기가 어렵고 세수나 식사 등 일상생활에 지장을 받을 정도로 심한 통증을 느끼게 된다. 나중에는 팔과 뒷목까지 아프고 지러 목 디스크로 오인할 수도 있다. 발병 후 일정 시간이 지나면 정상으로 돌아오는 경우도 있지만, 운동제한 및 통증 악화로 삶의 질이 현격히 떨어지고 나중에는 관절이 굳어져 전혀 움직이지 못할 수도 있으니 적극적인 치료가 필요하다. 특히 40~60대 사이의 여성이나 당뇨병, 갑상선 질환, 어깨 관절에 다른 질환이 있는 사람들에게 잘 발생한다.

일단 오십견이 나타나면 통증 때문에 어깨를 잘 사용하려 들지 않기 때문에 오히려 악화시키는 결과를 낳는다. 적게 움직일수록 근육 경화가 진행되기 때문에 어깨 운동 범위가 좁아지는 악순환을 일으킨다. 오십견이 나았다가 아프기를 반복하는 가장 큰 이유는 오십견 치료의 3대 원칙인 약물, 물리, 자가 치료 중 하나를 소홀히 하기 때문이다.

어깨 질환을 예방하기 위해서는 꾸준한 스트레칭이 필요하다. 스트레칭 강도를 너무 높게 하면 어깨에 무리를 줄 수 있으므로, 스트레칭을 했을 때 통증을 느낄 수 있는 수준에서 30초 정도 지속하는 것이 좋다.

통증 완화를 위한 어깨운동은 대부분 3개월 정도 꾸준히 하면 증상이 좋아진다. 하지만 좋아졌다고 해서 완전히 나은 것은 아니므로 통증이 사라지고 정상적인 팔놀림이 가능해진다고 해도 어깨에 무리가 가는 동작이나 스트레스는 피하도록 하고 근육을 자주 뻗어주는 것이 중요하다.

오유정 한국건강관리협회 전북지부 내과 과장



사설

새만금 도로건설 대기업들만의 잔치가 돼서야

새만금 사업에 대해서 전북도는 이제 그 어떤 변화를 시도해야겠다. 새만금 핵심 축 때문에 지역의 건설업체들로부터 또 불만 소리가 들려오고 있다. 동서도로와 남북도로와 관련한 건설물량이 반감지만은 않다는 것이다. 그도 그럴 것이 새만금 사업이 지역 발전을 시키자고 하는 것인데 정작 일거리가 외지 대기업들이 싹쓸이하고 있는 것이다. 말로는 지역 업체도 참여할 수 있도록 하고는 있지만 그 지역 업체들에게는 아무래도 역부족이다. 결국 지역의 건설업체들에게는 그 일거리가 그림의 떡이 되고 있는 것이다.

왜 이런 현상이 반복 되는 것인지 답답한 일이다. 우리 지역의 건설 시장이 남 좋은 일만 시키고 있으니 하는 말이다. 우리 지역에서 벌이는 대형 건설 현장마다 다 큰 지역의 기업들만 일하고 있으니 정말이지 그 모양이 좋지 않다. 다른 지역의 기업들이 다 쟁겨 먹고 있다는 지적은 그래서 나오고 있다. 정말이지 이제 그같이 도민의 정서에 반하는 일을 이제 용납해서는 안 된다. 엇그제와 사실에서도 1조원대 건설 물량이 지역의 건설업체들에게는 반가운

게 아니라고 말했거니와 이제 뭔가 달라진 모습을 전북도는 보여 주어야 한다. 물론 우리 전북 지역에 많은 건설물량이 있다는 것은 대견한 일이다. 그런데 반가움보다는 섭섭함과 서러움으로 다가오는 것이 오늘날 전북 건설업체의 현실이다. 우리 지역의 건설업체들도 그 큰 일거리에 참여할 수 있다면 얼마나 좋을 것인가. 그러면 돈도 그만큼 많이 돌아 지역 경제에 큰 보탬이 될텐데 말이다. 입찰공고 안에 지역의 건설업체 참여를 권장해봤자 현장에서는 효력이 없음을 이라는 것이다.

전북도는 도내 건설업체들의 호소에 귀를 주어야 한다. 때면 이런 식이라면 지역발전은 요원하다. 예전에 지역의 소규모 건설업체들이 사흘에 하나 꼴로 문을 닫고 있다는 보도가 있었다. 이제 그 같은 일이 반복해서는 곤란하다. 권장하는 식으로는 곤란하다. 권장하는 식으로는 약발이 먹이지 않으므로 이제 달라져야 한다. 전북도는 지역의 건설업체들도 참여할 수 있도록 제도적인 장치를 마련해야 한다. 지금 지역의 건설업체들을 위한 참여 확대 대책이 시급하다는 지적이다.

전북도 이제 뭔가를 보여주어야

전북도는 이제 뭔가를 보여 주어야 한다. 도민들의 바램은 그 언제나 지역 발전이다. 그래서 하는 말인데 내년도 예산 증액을 위해서도 다들 뛰어야 한다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 매년 당부한 게 있다. 그것은 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 몫을 챙겨야 하는데 그러려면 역척스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 발전을 위해서는 누구나 발상의 전환이 있어야

지자체 지역은 거주 인구가 나날이 줄어들고 있는데 이쪽은 줄고 있으니 여간 서운하고 답답한 게 아니다.

전북도는 보름 이상의 열정을 가지고 지역 발전에 매진해야 한다. 그리고 지역 발전 동참 대열에서 소외되고 있는 쪽에도 시선을 주어야 한다. 새만금 사업이 지역의 발전을 위해서 추진되고 있는게 분명한데도 실상을 보면 답답하기 그지 없다. 외지의 대기업들이 매년 큰 일거리를 도맡아 하고 있으니 말이다. 사업에 투자 되는 엄청난 돈이 다른 지역의 기업들에게 흘러 들어가고 있는 것이다. 거듭 주문하거나 전북의 브레인들은 이제 뭔가를 보여주어야 한다.

향토의 오랜 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도가 제 몫을 챙기는데 역척스러움을 보여야 하는 이유이다. 지역 발전 청사진의 그 실체를 보여주려면 책상 물림이 돼가지고는 안 된다. 이제 달라져도 확실히 달라져야 한다. 전북도는 공동의 내재된 역량을 한껏 발휘해주시 바란다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

독자제언

다문화 가정폭력 이대로 방치해선 안된다

최근 늘어선 총각의 국제결혼 증가와 함께 가정폭력문제 또한 증가하고 있는 추세이다. 다문화가정의 대부분은 국제결혼 전문업체를 통해 결혼하다보니 서로 다른 나라의 문화적, 언어적, 나이 차이를 극복하지 못한 상태로 결혼을 하여 부부간의 잦은 마찰이 가정폭력까지 불러일으키게 된 것이다. 같은 나라 사람들 결혼을 하여도 서로 자라온 환경이 다른 만큼 의견 충돌로 인해 다투는 경우가 많은데,

다른 나라 사람과 결혼으로 인해 많은 문제점이 생기는 것은 당연한 결과이다. 하지만 이러한 가정폭력 문제를 방관만 하고는 있을 수는 없는 노릇이다. 상습적인 가정폭력으로 인한 가출 여성과 이혼증가 심치어는 실인까지 더 큰 문제를 불러일으키기 때문이다. 이에 다문화 가정에 대한 전문적인 상담기관의 필요성과 국제결혼 전문업체의 관리가 필요하다. **박국선 완산경찰서 남문지구대 경찰**

독자제언

방어운전, 교통사고 예방위한 중요한 습관

교통사고는 운전자들이 예기치 못한 상황에서 주로 발생하기 때문에 갑자기 라는 말은 교통사고 현장에서 운전자들이 가장 많이 하는 변명 중 하나이다. 이렇게 갑작스럽게 발생하는 교통사고를 막기 위해서 우리는 방어운전을 해야한다. 방어운전이란 사고를 미연에 방지하기 위한 운전기법으로서 나뿐만 아니라 다른 운전자나 보행자에 대응하여 사고의 발생 가능성을 예견해 미리 대비하는 운전을 말한다. 사고를 피해

기 위해서 운전자가 적극적으로 해야하는 운전방법이지만 대부분 자신들의 운전실력을 과신하여 방어운전을 중요하게 생각하지 않는다. 방어운전의 기본은 안전거리를 확보하는 것이다. 교통사고를 예방하기 위해서 모든 차량은 앞차와의 간격을 정지거리 이상으로 유지해야 하며 이는 버스나 화물차 등 대형차들이 많이 다니는 고속도로에서 특히 더 중요하다. **김소정 고창경찰서 흥덕파출소**

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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**