

건강 칼럼

‘오십견’에 대한 오해와 진실

날씨가 따뜻해지면서 야외로 산책이나 운동을 나가기 위해 준비하는 사람들이 부쩍 늘었다. 하지만 어깨통증 때문에 산책이나 운동 대신 병원행을 선택하는 사람들도 있다. 이들 중 상당수가 오십견을 진단받는다.

오십견은 주로 50대인 사람들에게 발생하지만 가사 일이 많은 여성이나 컴퓨터 작업을 많이 하는 직장인들, 스마트폰을 많이 사용하는 젊은이에게도 많이 나타난다. 오십견은 특별한 원인이 없고 통증이 뒷목에도 나타나기 때문에 목디스크 등으로 오해하기 쉬워 치료시기를 놓칠 수 있다.

▲이간 통증, 옷입기, 머리 빗기 어려운 경우 오십견 의심할 수 있어

오십견의 정확한 명칭은 ‘유착성 관절낭염’이다. 관절을 싸고 있는 관절낭에 염증이 생겨 관절이 서로 붙어 심한 통증이 나타나며 관절 운동 범위가 점진적으로 감소한다. 초기에는 어깨 근육이 다소 뭉치는 정도의 통증을 유발하기 때문에 대수롭지 않게 여기기 쉽다. 증상이 심해지면 참을 수 없는 통증에 팔이 저리는 현상을 동반하며 뒷목 통증까지 이어져 종종 목디스크로 오인하기도 한다.

손을 들어 머리를 빗기 어렵거나 손을 바지 뒷주머니에 넣기 힘든 경우, 밤에 어깨 통증이 심해지는 경우라면 오십견을 의심할 수 있다. 오십견과 증상이 비슷한 회전근개 파열은 어깨를 감싸고 있는 4개의 힘줄인 회전근개가 다양한 원인에 의해 약해지거나 찢어지면서 발생



선동혁
유성선병원 정형외과 과장

한다. 회전근개 파열의 주요 원인은 과도한 어깨 사용이다. 어깨통증 환자의 약 70%, 60대 이상, 일반인의 50% 이상이 회전근개 파열을 겪고 있으며, 최근에는 레저 스포츠의 유행으로 환자가 증가하고 있다. 스트레칭이나 어깨운동을 해야 증상이 호전되는 오십견과 달리 회전근개 파열은 근육을 최대한 쓰지 말아야 한다. 회전근개 파열은 초기에 발견하면 약물과 물리치료를 치료할 수 있지만, 오십견으로 착각해 방치하면 인공관절수술까지 해야 할 수 있다.

▲오십견 진단 관절 운동범위 측정...치료는 물리·약물·주사

오십견의 통증은 길게는 수개월에 걸쳐 점진적으로 진행되며 흔히 야간통을 호소한다. 진행될수록 옷 입기, 머리 빗기 등 일상생활에 불편함을 겪는다. 관절 운동 시 통증은 점진적으로 감소하지만, 그 이상의 각도에서는 통증이 나타난다.

진단을 위해서는 관절 운동 범위 측정을 시행하며 특정 방향의 관절 운동 소실 여부를 관찰한다. 동반될 환 혹은 이차성 오십견 감별을 위해 회전근개, 삼각근, 이두근 등에 대한 평가도 필요하다.

오십견은 수술이 필요하지 않은 경우에는 물리치료, 약물치료, 주사 치료 등의 보존적 치료를 한다. 물리 치료는 환자의 상태에 따라 초기 동통기에는 자세 유지에 대한 교육 등에 중점을 두고, 보다 진행된 상태인 동결기에는 관절낭 및 근육의 스트레칭을 시행한다. 더욱 진행된 해리기에는 어깨관절 기능의 완전 회복 및 운동 범위 회복을 위한 운동 치료의 강도를 점차 높인다.

약물치료는 운동 및 물리 치료 시 부가적으로 사용된다. 비스테로이드성 소염제가 치료를 더욱 원활하게 유도할 수 있지만 관절 운동 범위 회복에 직접적인 작용하지 않는다. 관절 내 스테로이드 주사는 오십견 초기에 염증의 진행 및 악화를 화학적으로 차단함으로써 관절낭의 섬유화를 막는 역할을 한다.

물리 치료로 개선되지 않으면 수술적 치료를 받게 된다. 나이가 어리거나 초기일에도 심한 증상, 4개월간 치료를 잘 받았음에도 움직임의 감소하는 경우에는 수술이 필요하다. 수술방법은 주로 마취하 도수 치료와 관절경 수술이 시행될 수 있다. 마취하 도수치료는 전신 마취 후

상완을 운동시켜 관절낭을 파열시킴으로써 관절운동 범위를 회복하는 방법이다. 관절경 수술은 관절경을 삽입한 후 내부구조물들을 확인해 가면서 회전근 간격 조적을 제거하고 상완 인대를 충분히 이완시킨 후, 관절과 상완인대를 절제하면서 전방 관절낭을 절제하는 수술이다. 점차 아래로 내려가 하관절와 상완 인대를 포함하는 하방 관절낭까지 연질한다.

▲오십견 수술 후 재활 치료·통증 조절을 위해 필수

오십견 수술 후에는 흉터에 의한 유착 형성을 최소화하기 위해 수술 후 24시간 내로 보조기를 사용한다. 다만 회전근개 봉합이 동반되었을 시에는 고정과 운동제한을 병행한다.

적극적인 통증 조절은 재활치료의 순응도를 높이기 위해 필수적이다. 마약성 진통제의 의존도를 피하기 위해 CPM(Continuous Passive Motion)이라는 통증 조절 장치로 초기 스트레칭 운동에 도움을 주거나 국소 수술 부위에 지속적으로 국소 마취제를 직접 주입하는 방법을 사용할 수 있다.

오십견을 예방하기 위해서는 주기적으로 스트레칭을 하는 것이 중요하다.

컴퓨터나 스마트폰 이용 시간이 길다면 틈틈이 휴식을 취하며 스트레칭을 해 경직된 근육을 이완하고 몸을 풀어줘야 한다. 팔을 뒤로 돌려 올리는 동작을 많이 하는 것도 좋으며, 평소 목을 크게 돌리는 목 운동이나 두 팔을 좌우로 벌리는 동작도 도움이 된다.

사설

전북도 이제 할 말은 해야 한다

전북도는 용기를 내야 한다. 눈치를 볼게 아니라 능동적으로 나가야 한다는 주문이다. 이번에 도지사과 두 부처사가 내년도 예산을 위해 발빠른 행보를 보여줬는데 그것만으로는 2% 부족하다는 생각이다. 무슨 말이나하면 정부의 예산 차액에 이의를 제기해야겠다는 것이다. 국토의 모든 지역이 고루 발전해야 하는데 우리 전북은 지난 수십 년동안 그게 아니다. 그래서 전국의 다른 광역시도와 비교해 이후의 모습이 뚜렷하다. 이런 모습은 국토의 균형 발전론과 맞지 않다.

전북도는 도내 경제단체들이 이구동성으로 하는 말을 경청해야 한다. 지금 대선 정국인데 지역 경제를 살리기 위한 약속을 확실히 받아내라는 것이다. 전북도는 이제 이례서는 안된다고 말하는 강단을 보여야 한다.

역대 정부의 일처리 방식을 보면 지역 차별 의도가 역력하다. 다른 지역의 예산 증가에 비해 전북의 예산은 겨우 10% 정도를 따라가는 형편이었으니 차별이라도 보통 차별이 아니다. 이같은 지역 차별을 당연한 것으로 받아들이는 안 된다. 전북도는 제

목소리를 내야 한다. 전북도는 도민의 정서가 어떠한지 헤아려야 한다. 영남과 호남이 확연히 비교 구분돼 버린 지는 아주 오래이다. 다른 지역과 비교해도 한참 뒤쳐져 있다. 그게 한두 해도 아니고 수십년 동안 그래왔으니 낙후가 크게 표나고 있다.

전북의 지난해 경제 성장률은 0%였다. 전국에서 유일한 기록이다. 도내 경제 단체들이 요구하는 바는 도민의 염원이기도 하다. 군산조선소의 정상화가 그렇고 새만금 사업의 속도감 있는 추진이 그러하다. 그리고 전라선의 고속철도화도 그렇고 동부권의 발전도 그러하다.경상도 쪽은 예산을 퍼주고 있으면서도 이쪽은 팔금거리듯 인색하게 대하고 있으니 말이다. 그러므로 전북도는 예전과 다른 모습을 보여야 한다.

전북도는 역대 정부의 편견이 국토의 균형발전론에 반하고 있음을 잘 알 것이다. 현안 사업이 터럭거리고 있다면 실제로 그에 대한 타계책을 열어야 한다. 지역 발전을 위해 노력하고 있다고 해도 변화가 미미하다면 도민들이 볼 때 전북도는 직무를 소홀한 것이나 마찬가지다.

지금은 지역 발전을 도모할 때다

지금은 다 함께 지역 발전을 도모할 때이다. 그러려면 한 마음 한 뜻을 가져야 한다. 지금이 대선 정국이라서 그런지 각당의 대통령 후보 선출에 눈길이 온통 쏠리는데 그럴수록 관심사를 향토 발전에 두어야 한다. 도민의 오랜 바람은 그 언제나 지역 발전이기 때문이다. 그래서 하는 말인데 이번에 예산 증액을 위해서도 전북도는 힘을 내야 한다. 예산 편성 이야기가 나올 때면 매번 당부만 하게 있는데 그것은 도민의 뜻대로 예산을 증액시켜야 한다는 것이다.

전북도는 지역 발전을 위해서 제 뉘를 행겨야 한다. 그러려면 역적스러움을 보여야 한다. 그리고 지역 현안을 구체적으로 추진하기 위해서는 누구나 공동 보조의 정신이 필요하다. 같은 마음을 가져야 한다고 매번 주문했던 것은 그래서이다. 지역을 보다 발전시키기 위해서는 어디에 소속돼 있던 우리 지역의 뉘를 온전히 행기는데 힘을 보태야 한다. 워낙 자주 반복해 주문했던 거라 귀가 성가실 테지만 들을 것은 들어야 한다. 지역의 발전상이 시원치 않

다고 했거니와 매번 그 실상을 보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다. 다시 말하거니와 지금은 한 마음 한 뜻으로 지역 발전을 위해 매진할 때이다. 지역 발전을 위한 정신에는 자존심도 필요하다. 예전에 도세가 전북보다 못했던 지역들이 앞서 나가고 있기에 하는 말이다. 그 한 예로 충북이 바로 그러하다. 예전에 전주의 절반 정도밖에 안되던 청주는 이제 전주를 아래로 내려다보고 있다. 다른 광역 지자체 지역은 거주 인구가 나날이 불어나고 있는데 이쪽은 담보 상태 내지는 퇴보 상태라야 간 서운하고 답답한 게 아니다.

앞서 했던 말을 또 반복하거나 내년도에는 예산이 큰 폭으로 늘었으면 한다. 예산이 증액된다 해도 그게 소액이라면 반갑지 않다. 향토의 오랜 낙후 때문에 도민들은 상처가 깊다. 전북도는 지역 발전을 위해서 제 뉘를 행기는 역적스러움을 보여주어야 한다. 지역 발전 청사진이 그 실체를 보이려면 큰 폭의 증액이 절실하다. 산적한 현안을 해결하려면 예산이 증액돼야 하는데 전북도가 역량을 한껏 발휘해 주기 바란다.

독자제언

아이들의 건강을 위협하는 불량식품

성인보다 돈이 풍족하지 않은 학생들에게 값싼 군것질거리들은 하루의 즐거움이다. 그러나 초·중·고등학교 앞에 자리 잡은 문구점과 분식집 등에서 위생 상태를 확인하기 어려운 먹거리 음식이 버젓이 판매되고 있다. 7080세대라면 '주역의 불량식품'을 어릴 적 한 두 번 먹어본 경험이 있을 것이다. 뿐만 아니라 유해성 식품 등은 어린 아이들이 먹었을 경우 신체 발달을 저해 할 뿐만 아니라 경우에 따라서는 생명까지 위협한다.??

그러나 한정된 경찰인력만으로 점점 교묘하고 은밀하게 제조 및 유통되는 불량식품을 모두 단속하기는 어려운 현실이다.?? 불량식품을 제조·판매 하는 것을 발견 한다면 국번 없이 112(경찰), 1399(불량식품통합신고센터), 스마트폰 어플리케이션 '식품안전과수꾼'을 통해 신고 해주기 바란다. 먹는 것이 우리에게 보다 더 중요하고 의미 있는 것이 된 만큼, 불량식품을 더 이상 가볍게 여겨서는 안 된다. 박재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

독자제언

외국인 노동자로 채워지는 농촌 일손

이농과 고령화시대로 접어들면서 농촌지역의 인력난이 심해 된 때 농촌의 영농철을 맞아 외국인 노동자들이 우리 농사를 대신하고 있다. 전북 지역에는 러시아인들이 주를 이루고 일부 불법체류 노동자들은 단속의 눈길을 피해 숨숙이며 하루하루 열악한 환경 속에서도 신분을 숨기고 살아가고 있는 것이 현실이다. 외국인 노동자중 용역업체가 외국 인 인력을 관리하는 형태와 외국인 개인들이 인터넷 사이트로 소개 받아 현지에서 와서 국가별 노동자와 같이 생활하면서 알선자가 인력을 공급하

고 있다. 출입국관리사무소는 현재 합법적으로 도내에 체류하고 있는 외국인중 10%정도가 불법체류 노동자로 추산하고 단속이 시작되면 피했다가 단속이 끝나면 다시 와서 농사일을 하고 단속과 도주가 반복된다 보면 외국인 노동자에 의해 발생하는 강력범죄가 또 하나의 사회 문제로 대두 되고 있어 근본적인 대책 마련이 필요하다. 박극수 고창경찰서 공무과출소 경위

용 와 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 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**