

건강 칼럼

중년의 어깨통증

흔히 중년에서 발생하는 어깨 통증을 오십견으로 치부하는 경향이 있다. 그러나 어깨 통증은 다양한 원인으로 발생할 수 있으며 적절한 치료를 위해서 정확히 진단해야 한다. 오십견에 대해 보다 상세히 파악해 다른 질병과 어떻게 구분되는지 알아보자.

▲오십견 원인, 정확히 밝혀지지 않음

오십견은 유착성관절낭염이라는 용어로도 불리며 동절성·관절주위염·관절낭주위염으로 혼용되고 있다. 정상 인구의 2~5%에서 발병하며 여자와 40세 이후 연령대에서 더 많이 발생한다.

일부에서는 유전적 요인이 있을 것이라고 추정하고 있으나 확실하게 규명된 것은 아니다. 반대쪽 어깨에도 발생할 확률은 20~30% 정도며 같은 어깨에 재발하는 경우는 매우 드물다.

정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만 활액막염과 관절막의 섬유화로 나타난다. 관절막이 두꺼워지면서 운동 범위가 감소하고 활액막염 때문에 통증이 발생하게 된다.

오십견은 관절 주위에 염증 반응과 관절막이 두꺼워져 있는 것으로 오십견은 관절 내 유착이 아니라 관절막이 두꺼워져 있으며 수축돼 있어 관절의 유연성이 떨어져 생기는 것으로 알려져 있다. 당뇨나 갑상선 질환이 있는 경우

그 발생 빈도가 높고 치유 기간도 길어진다.

▲오십견 진단 방법

다른 질환이 없고, 다른 원인을 찾을 수 없을 때, 방사선 검사에서 정상이라고 나왔을 때, 4주 이상의 어깨 통증을 동반한 강직이 있을 때, 일상에 지장을 줄 정도의 어깨 통증이 있을 때, 야간통이 있을 때, 전방 굴곡 범위가 100° 미만, 외회전 범위가 50% 이상 감소했을 때와 같은 조건을 만족할 때 오십견이라고 진단할 수 있다. 회전근개 파열이나 외상 또는 관절염에서 발생하는 관절 운동 범위의 감소는 오십견이라고 할 수 없으며 치료 방법도 전혀 다르므로 정확한 감별이 필요하다.

▲결빙기-냉동기-해빙기 순으로 진행됨

오십견은 대부분 스스로 호전되는 경향을 보인다. 하지만 그 기간이 수개월에서 많게는 2~3년 동안 지

속될 수 있기 때문에 적절한 치료가 필요하다. 오십견은 증상에 따라 3단계로 나눌 수 있다. 그 첫 단계인 결빙기는 통증과 더불어 운동감소가 시작되는 시기로 약 10~36주간 지속된다. 그 이후에 관절 운동 범위의 감소가 심화되는 냉동기가 오고 이는 약 4~12개월 사이에 발생한다. 이 시기에는 잠잘 때 통증이 있고, 어깨 위로 팔을 들거나 옷을 입을 때와 같이 팔의 운동범위가 많이 필요한 경우 통증이 발생한다. 이후 통증이 감소하면서 관절 범위 운동이 증가하는 해빙기에 이르러 이는 12개월에서 수년 사이에 발생하게 된다. 하지만 적절한 스트레칭 운동을 하지 않으면 해빙기가 끝난 후에도 관절운동 범위가 감소될 수 있다.

▲오십견의 치료방법

관절강(시로 대하는 뼈와 뼈의 틈새) 내에 스테로이드를 주사하는 방법은 치료의 성공률이 44~80% 정도로 다양하다. 이 방법은 질병 기

간을 크게 단축시키지 못하는 것으로 알려져 있으며 질병 초기의 통증 감소에 효과적인 것으로 알려져 있다. 관절강 내 스테로이드 주사요법과 스트레칭 치료를 비교한 결과 장기간 치료에서는 두 방법이 별 차이가 없다. 하지만 주사요법은 단 시간 내에 통증을 완화시킬 수 있기 때문에 진단이 확정되면 투여를 하는 것이 좋다.

스트레칭은 가장 중요한 치료이며 제한된 관절 운동 범위를 호전시킬 수 있는 방법이다. 스트레칭은 전방 굴곡·외회전·내회전 등 여러 방향으로 해야 하며, 자주 반복적으로 실시해야만 효과를 볼 수 있다. 통증이 심한 경우 스트레칭이 어려우므로, 스테로이드 주사·진통제·소염제를 사용하여 통증을 경감시켜주는 것도 필요하다.

위의 방법으로 호전이 없는 경우에 할 수 있는 방법은 다음과 같다. 마취하에 어깨를 꺾어주는 도수 조작이나 관절 내 식염수를 주입해 관절의 용적을 늘리는 방법도 시도될 수 있으나 관절 운동범위를 증가시키는 효과가 있을 뿐 통증을 완화시키지는 못한다는 단점이 있다. 또한 시술 후 더 아프다는 환자도 많아서 통증이 감소하는 시기에 하는 것이 적절하다.

관절경으로 관절을 풀어주는 유리술을 시행할 수 있는데 보존적 치료에 반응하지 않는 환자에서 한정적으로 시행할 수 있다.

최영득

한국건강관리협회 건강중진의원 전북지부 원장



독자재언

자전거 타다가 사고나면 어떡하지?

자전거 이용자 수는 점점 증가하여 전국적으로 1300만명 이상이 자전거를 이용하고 있으며 자전거 이용자가 그만큼 많아지면서 자전거로 인해 생기는 교통사고 역시 가파르게 증가하고 있다. 전북지방경찰청에 따르면 최근 4년간 발생한 자전거 교통사고는 2524건에 달한다. 연도별로는 2013년 581건(사망23명), 2014년 761건(사망26명), 2015년 632건(사망23명), 2016년 550건(사망23명)으로 집계됐다. 도로교통법상 자전거는 자동차, 원동기장치자전거와 함께 '차'로 분류되기 때문에 법적으로 '차'이다. 따라서 자전거를 이용해 주행하다 보행자를 다치게 했을 경우 차로 사람을 친 것과 같은 법적 책임을 지게 된다. 이때 조금이나마 도움을 받을 좋은 방법이 있다면 바로 '자전거보험'이다. 정읍시는 자전거 이용 활성화 시책

의 일환으로 올해도 전 시민을 대상으로 '시민 자전거 보험'에 가입했다. 이에 따라 정읍시에 주민등록을 두고 있는 시민은 별도 가입 절차 없이 자동으로 피보험자가 된다. 보험가입으로 자전거사고로 인한 사망과 후유장애는 최고 500만원까지, 자전거 상해로 4주 이상의 진단을 받을 시 최고 30만원의 위로금과 7일 이상 입원 시 10만원의 위로금이 추가로 지급된다. 자전거보험에 가입한 지자체는 지자체마다 다르지만, 지자체가 드는 자전거 보험 대상은 해당 지자체에 주소를 두고 거주하는 모든 시민이다. 자전거를 이용하는 사람들이라면 자신이 주소를 두고 있는 지자체의 자전거보험 가입 여부를 꼭 알아보고 혹시나 모를 사고에 대비하고 자전거 보험 혜택을 받기를 바란다. 박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

독자재언

안전운전, 안전모를 착용

교통사고가 많이 발생하고 있는데 이중 오토바이 사고가 가장 높은 비중을 차지하고 있으며, 전체 교통사고 사망률 65세 이상 노인사고의 비중이 가장 높은 것으로 나타났다. 많은 오토바이 운전자와 탑승자들이 안전모의 필요성을 인식 못하고 있다며 교통사고현장에 나가보면 안전모만 착용했어도 사망으로는 이어지지 않았을 사고들이 대부분이어서 안타까운 마음이 들 때가 많다. 수없이 안전모 미착용으로 인한 사고에 대해 홍보하고 단속 등을 실시하였음에도 불구하고 안전모를 착용하지 않고 운행하는 운전자가 많다. 오토바이 안전운전의 시작은 안전모

착용으로 시작된다고 해도 과언이 아니다. 오토바이 교통사고 시 안전모를 착용한 경우 치사율 감소 효과가 대단히 높은 것으로 나타났으며 안전모를 착용하지 않은 경우에는 대부분 사망하는 것으로 분석됐다고 한다. 오토바이 교통사고는 자동차에 비해 치사율이 2배가량으로 높다. 무엇보다 중요시 되어야 할 것은 오토바이 운전자들 스스로의 의식 개선일 것이다. 운전대를 잡기 전 사고위험성에 대해 인식하여, 안전모와 같은 자신을 보호할수 있는 보호 장구를 착용해야 할 것이다. 황정운 남원경찰서 중앙지구대 순경

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사설

전북도의 탄소산업 프로젝트

전북도의 탄소산업에 대한 관심사가 어느 정도인지 궁금하다. 전북도가 올 하반기 탄소산업에 승부수를 던지겠다고 공표한 것을 기억하고 있기 때문이다. 이제 그 승부수를 실전으로 보여줄 때도 되었겠다. 말 그대로 탄소산업을 백년 먹거리 사업으로 키우려면 그래야 한다. 2011년부터 지난 2016년까지 1991억 원을 투입해 1단계 탄소밸리 사업을 구축했다면 말이다.

전북도에 주고 싶은 말은 예전과 다르지 않다. 도민들은 탄소산업에 기대가 크다. 그런데 다른 사업들이 그러는 것처럼 탄소산업이 기대를 충족시켜주지 못하고 있다. 도민들은 아직 탄소산업과 관련해 아직은 배가 많이 고프다는 이야기다. 전북도는 탄소산업 쪽도 예산 증액의 명분을 강화해야 한다. 다시 말하거나 전북도가 청구한 내년도 예산이 기대한 만큼 반영이 안됐던 걸 잊지 말아야 한다. 언제고 도민들이 전북도에 말하려는 것은 분명하다. 지역 발전을 그 무엇보다도 항상 우선순위로 올려야 한다.

전북도는 전주의 탄소 클러스터의 미래를 이끌 프로젝트를 키워야겠다. 고위 관계자들은 그 책임

이 막중하다. 지역의 발전을 견인하는 이들은 비상한 각오를 다져야 한다. 탄소 사업의 당위성을 설득하기 위한 세부논리를 치밀하게 챙겨야 한다. 탄소산업 발전 프로젝트를 계속 다듬고 또 다듬어야겠다는 주문이다. 그리고 프로젝트 발표는 도민에게 자랑스럽게 말하기 위한 내부용이 아니라 정부 쪽을 향한 것이라 한다. 전북도는 도민에게 공표했던 것을 잊지 말아야겠다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 국내 탄소산업의 중심지로 키우겠다고 했던 거 말이다. 그러나 한 해를 더 낚긴 2021년까지 2단계 탄소밸리 사업을 위해 714억 원을 투자하겠다는 발표는 도무지 말이 안 된다.

전북도는 내달 1일부터 3일까지 있을 국제탄소 페스티벌을 준비하면서 전북 탄소산업의 위상을 끌어올릴 방안을 강구해야 한다. 도민에게 약속했던 말의 무게를 생각해 우리 전북이 한국탄소산업의 선두주자임을 널리 알려야 한다. 그러므로 전북도에 하고픈 말은 분명하다. 탄소 산업을 백년 먹거리 프로젝트로 키우려면 전북도의 역할이 더욱 중요하다. 항상 그 점을 명심하고 있어야겠다.

'전북 자존' 계속 외치는 열정 가져야

전북도는 힘내야 한다. '전북 자존'을 계속 외치는 열정을 가져야겠다는 것이다. 지난날 여러 번 말했던 바, 지역의 발전상이 시원치 않은 이유를 전북도 고위 관계자들은 익히 알고 있을 것이다.

다른 고장은 보폭이 크게 발전하고 있는데 우리 지역은 왜 그렇게 안 되는지 유감이다. 그러므로 전북도는 더욱 끈질긴 모습을 보여야 한다. 이대로라면 다른 광역시도들과 비교해 그 격차가 더 벌어질 것이 뻔하다.

전북도는 제류 찾기에 보통 이상의 열정을 가져야 한다. 우리 전북이 오래 전부터 광주와 전남에 밀려가는 양상을 보여왔기 때문이다. 광주와 전남이 전북보다 인구가 많고 경제권이 크다고 해서 그 래야 할 이유는 없는데 말이다.

전북은 독립된 지자체이지 광주와 전남에 소속된 게 아니다. 전북은 광주와 전남의 들러리가 아니라는 이야기다. 국가 예산을 보아도 영남권과 비교해 호남권이 푸 대접을 받고 있는데 그중에서도 우리 전북은 서러운 대접을 받고 있다. 전북도는 우리 지역의 몫을 지키

기 위해서 깨어 있지 않으면 안된다. 전북도는 지역 발전을 위해서 무한 책임을 져야 한다.

낙후 신세를 면하기 위해서는 제 몫을 단단히 지켜야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 또 말하고 있거나 매년 그 발전을 보자면 미미하다. 전북 지역이 조금은 발전했구나 싶을 때, 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않은 것이다. 전국 도 단위 광역 지자체의 인구변동 상황을 보면 지난해 전국에서 유일하게 우리 전북만 인구가 감소했다. 올해는 그러지 않아야 하는데 어찌될 지 벌써부터 걱정이다.

전북도는 고장의 낙후와 관련하여 도민의 마음 고생이 심함을 알아야겠다. 도민들이 무슨 생각을 하고 있는지 헤아려야 한다는 지적이다. 영남에 치이고 광주 전남에 밀려온 세월이 한 두 해가 아니다. 이같은 불평등을 용납해선 안 된다. 전북의 오랜 낙후는 도민들이 바라는 바가 결코 아니다. 전북도는 도민과 함께 '전북 자존'을 계속 외치는 강인함을 보여야 한다.

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