

光州日報·전남대병원 공동주최
레미아가 있는 새봄 건강강좌 <107>

오십견과 회전근개 파열

김명선 정형외과 교수

- 대한정형외과학회 정회원
- 대한건주관절학회 정회원
- 대한수부외과학회 정회원
- 대한관절경학회 정회원



“스트레칭만 제대로 해도 수술 피할 수 있어요”

나이와 무관...30대에도 생겨
 관절염·당뇨 등도 오십견 원인
 회전근개 질환이 더 흔해

팔을 들어올리려면 어깨가 너무 아파서 입에서 저절로 ‘악’ 소리가 난다. 세수를 하면서 목을 닦으려고 하는데 갑자기 팔이 닿지 않는다. 옷 입기가 너무 힘이 든다. 팔을 머리 위로 들기 힘들어 머리를 감거나 빗질을 하기 힘들다. 등이 가려워 손으로 긁으려하는데 팔이 올라가지 않는다. 뒤 호주머니에 손을 넣기도 어렵다. 어깨가 너무 예리하고 아파서 잠을 설치기가 일쑤고, 아픈 쪽으로 돌아누워서 잘 수가 없다. 목과 손가락까지 저리고 아프다.

◇오십견? =일반적으로 위와 같이 어깨 통증이 생기면 우리 주위에서 “그거 오십견(五十肩)이야”라고 흔하디 흔하다. 참 재미있는 이름이다. 말 그대로 보면 ‘오십 살의 어깨’라는 의미로 특별한 원인 없이 어깨가 아프고 굳어지는 증상이 오십세를 전후해서 많이 생기기 때문에 붙여진 이름이다.

이는 과거 어깨 질환에 대한 많은 지식이 없어 정확한 진단을 못하는 상황에서 쉽게 붙일 수 있어 생긴 현상으로 볼 수 있으며, 실제로는 30~40대, 60대 이후에도 발병하기 때문에 나이와는 무관한 질환이다.

백과 사전에서 오십견의 정의는 ‘어깨 관절을 둘러싼 관절막이 퇴행성 변화를 일으키면서 염증을 유발하는 질병’으로 기술돼 있으며, 현재 의학적으로 정확한 진단명은 ‘동결견’ 또는 ‘유착성 관절낭염’이다. 동결견의 ‘동결’, 유착성 관절낭염의 유착과 같은 단어가 내포하듯 오십견은 어깨가 얼음처럼 굳어지는 상태를 주된 증상으로 하는 질환인 것이다.

오십견(동결견) 하면 어깨 통증을 생각하는 사람이 많다. 그러나 통증이 아무리 심해도 어깨를 잘 움직일 수만 있다면 오십견(동결견)은 아니다. 왜냐하면, 오십견(동결견)은 환자 스스로 어깨를 움직여 보려해도 아프지 않은 정상 어깨만큼 움직이지 못할 뿐더러, 다른 사람이 수동적으로 움직여 보려해도 운동에 제한이 있는 상태를 말하기 때문이다. 오십견(동결견)은 대개 특별한 원인이 없이 발생하는 일차성 동결견(유착성 관절낭염)이 더 많으며, 다른 병변으로 인해 나타나는 경우를 이차성 동결견이라고 한다.



김명선 전남대병원 정형외과 교수가 어깨힘줄 질환의 원인과 치료에 대해 설명하고 있다.

<전남대병원 제공>

이차성으로 오는 동결견의 원인으로는 관절 주위를 싸고 있는 근육의 퇴행성 파열, 상완 이두근 장두 건염, 석회화 건염, 골성 관절염, 목 디스크, 심장이나 폐질환, 뇌혈관질환, 당뇨병, 갑상선 질환, 결핵 등을 들 수 있다. 이외에 심한 어깨 타박이나 외상 또는 골절 등으로 인해 장기간의 고정을 하거나, 수술적 가료 후 합병증으로 나타나기도 한다. 일차성인지 이차성이든 오십견(동결견)은 견갑골과 상완골을 감싸는 관절낭의 구조적이나 어깨가 움직일 때 필요한 어깨 관절 주변의 공간이 여러 가지 이유로 유착이 발생해 유발되는 질환으로, 어깨 관절의 능동적 및 수동적 운동의 제한이 모두 존재하는 경우를 말한다.

◇오십견과 회전근개 질환의 차이 =특히 감별해야 할 질환으로는 오십견보다 더 흔하게 어깨 통증을 일으키는 ‘회전근개(어깨 힘줄) 질환’이다.

오십견(동결견)과의 차이점은 회전근개 질환(염증이나 파열)인 경우에는 아프지 않은 팔로 아픈 팔을 올릴 때 아프긴 해도 올릴 수가 있지만, 어깨가 굳어진 오십견(동결견)인 경우에는 아프지 않은 팔로 아

픈 팔을 올리려해도 팔이 잘 올라가지 않는다는 점이다. 이러한 오십견(동결견)은 적절한 진찰을 통해 쉽게 진단할 수 있으며, 다른 원인에 의한 통증과 구분하기 위해서 X-선 검사, 초음파검사, MRI 검사, 혈액검사 등을 시행하기도 한다.

일차성 오십견(동결견)은 30대에서 50대의 여자에서 호발하고, 6%에서 50%까지 양쪽 어깨에 발생할 수 있다고 알려져 있으며, 같은 부위에 재발은 드물며, 전체 인구의 2% 정도가 일생에 한번쯤 겪게 되는 비교적 흔하지 않은 질환으로 ‘어깨 통증, 어깨 질환=오십견’이라는 수식은 잘못된 것이다.

오십견(동결견)의 증상은 처음 문단에 기술했던 증상들처럼 크게 어깨의 통증과 어깨 관절 움직임의 제한이다. 대개 단계적으로 진행하며, 통증이 점차 증가하는 동통기, 약간의 움직임에도 심한 통증을 호소하며 운동 범위가 감소하고 운동 범위도 점차 증가해 가는 용해기(해리기)를 거치게 된다.

이러한 단계를 거쳐 자연적으로 회복하는 데는 약 1년 내지는 2년 정도 걸리는 것으로 알려져 있다.

그러나, 근래 연구보고에 의하면 수년의 기간이 경과해도 상당수에서 지속적인 운동 제한이 후유증으로 잔존하는 경우가 많다고 하여 적극적인 치료가 권유되고 있다.

오십견(동결견)의 치료의 주목적은 어깨 통증과 운동 범위가 감소되는 것을 억제하여 어깨 기능을 유지하는 것인데, 환자가 어깨가 너무 아프다고 해서 어깨를 사용하지 않는다면 어깨 관절의 운동 범위를 더욱 감소시키는 결과를 초래하게 되므로 주의를 요한다. 대부분의 환자에서 수술적 치료없이 약물 치료, 물리 치료와 적절한 자가 운동 치료(수동적 관절 스트레칭 운동)만으로도 1~2년 사이에 호전을 보일 수 있으며, 이러한 비수술적 치료에도 통증이 호전되지 않고 운동 제한이 심한 일부 환자에서는 마취하에 도수 조작술이나 관절경 수술을 통한 수술적 치료가 고려될 수 있다.

오십견의 치료 중 가장 중요한 것은 굳어진 어깨를 서서히 스트레칭하면서 풀어주는 자가 운동치료이다. 이는 환자 임의대로 하는 운동이 아니라 전문의에게 정확히 배워야만 하는 운동을 말한다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

영·유아 ‘로타바이러스’ 조심하세요

광주보건연, 위생 철저·예방접종 당부

광주시보건환경연구원은 일교차가 큰 4월 환절기에 급성 설사질환의 원인으로 알려진 로타바이러스에 의한 고열, 구토를 동반한 심한 설사환자가 급격히 증가하고 있어 주의해줄 것을 당부했다.

특히, 어린이집 등 집단생활을 하는 24개월 이하 영·유아들에게 많이 발생하므로 건강관리에 각별한 주의가 필요하다.

시 보건환경연구원은 전과 속도가 매우 빠르고 강한 감염성 질환에 대한 원인병원의 발생과 유행 양상을 파악하기 위해 실험실감시 사업을 실시한 결과, 2월말까지 9.1%(186건 중 17건)의 검출률을 보이던 로타바이러스가 크게 증가하기 시작해 3월 현재 32.1% (131건 중 42건)로 설사를 유발하는 장염 바이러스 중 가장 많은 검출률을 보이고 있다.

이는 지난해 3월(14.2%, 343건 중 49건)과 비교해 2배 이상의 증가 추세로, 2013년 로타바이러스가 유행(34.0%)한 이후 2014년과 2015년에 주춤하던 바이러스가 올 봄 환절기가 되면서 크게 유행하는 양상을 보이고 있다.

로타바이러스는 주로 오염된 음식이나 손, 입, 대변의 접촉에 의해

감염되며, 1~3일간 잠복기를 거쳐 구토, 발열, 복통, 수양성 설사나 타난다.

다른 설사바이러스와 다르게 구토와 설사가 더욱 빈번하게 나타나기 때문에 영양장애와 수분부족으로 인한 탈수로 생명까지 위협받는 경우가 많아 24개월 이하의 영·유아는 반드시 전문의의 치료를 받아야 한다.

로타바이러스 감염증은 통상 노로바이러스와 비슷한 시기인 1~2월에 유행했지만 최근 온난화 등 기후변화와 함께 바이러스 활동성이 높아지면서 유행시기가 2~5월 까지 점점 늦춰지고 있으며 모든 연령층에서 감염이 될 수 있으나, 주로 생후 3개월에서 24개월 이하의 영·유아에서 가장 많이 발생한다.

세계인 광주보건환경연구원 미생물과장은 “로타바이러스 감염을 예방하기 위해서는 놀이방과 어린이집 등 집단 시설에서 장난감 등 영·유아용품을 철저히 소독하고, 특히 손 씻기를 생활화해야 한다”며 “예방접종은 로타바이러스 감염을 예방할 수 있는 가장 효과적인 방법이다”고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 ‘관상동맥우회술’ 1등급

심평원, 종합병원 등 평가

광주·전남지역 유일 선정

전남대병원이 급성심근경색·협심증 등 허혈성 심장질환자에 대한 관상동맥우회술을 잘하는 1등급 병원으로 선정됐다.

건강보험심사평가원(이하 심평원)이 지난 2013년 7월부터 1년간 전국 상급종합병원·종합병원 79곳을 대상으로 실시한 관상동맥우회술 적정성 평가에서 전남대병원 등 48곳이 1등급에 선정됐다.

특히 전남대병원은 상급종합병원 중 광주·전남지역에서 유일하게 1등급을 받았다.

관상동맥우회술은 좁아진 관상동맥 혈관을 대신해 다른 혈관으로 새로운 통로를 만들어주는 수술이다. 이번 평가는 관상동맥우회술 수술건수, 퇴원할 때 아스피린 처방률, 수술 후 출혈과 같은 합병증으로 인한 재수술 비율, 수술 후 사망률(30일내)과

입원 일수 등을 기준으로 1~5등급으로 구분했다.

100점 만점에 90점 이상을 받으면 1등급, 80점 이상~90점 미만이면 2등급, 70점 이상~80점 미만이면 3등급이다. 조사 병원의 전체 평균점수는 92.5점(상급종합병원 93.9점, 종합병원 90.9점)이었다.

전남대병원은 이번 평가의 대부분 항목에서 우수관정을 받았다.

심평원에 따르면 허혈성 심장질환 환자 수는 2013년에 인구 10만명당 1032명에서 2014년도에는 1626명으로 매년 증가하고 있는 것으로 나타났다. 허혈성 심장질환을 포함한 심장질환으로 인한 사망률은 암을 제외하면 단일 질환으로는 우리나라가 1위이다.

허혈성 심장질환은 고혈압·당뇨·고령·흡연·허혈성 심장질환 가족력 등이 위험인자로 여겨지고 있고, 비만·고열량의 고지방식·운동부족 등의 생활습관도 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

커피숍 상가 건물 매매 (전대정문)

전대정문 모아 A.P.T 후문 코너자리

1층 (커피숍 입점)

2층~3층 (원룸 6개, 투룸 2개)
 4층 (주택)을 주택
 (방 3개, 화장실 2개, 내부 깔끔한 화이트, 다용도실)

임대완료 정남향 코너자리

□ 월수익 → 480만
 □ 매가 → 6억 8천만
 (용 1억5천 보 1억5천 / 실투자 3억 8천)

(※ 주인직매) 010-6670-9800 010-7384-7800

근린상가 오피스텔 매매

소액투자 가능, 3천만~2억

□ 동구 수기동 제일 오피스텔 - 6층 (45평) 울수리 천원형 전망 좋음 - 보증금-1,000만, 월세 60만 (용 5천)	□ 서구 쌍촌동 대우파크빌 (별과 원룸) - 2층 (11평) 운전역 1번출구에서 3분거리 - 보증금 200만 월 30만 (용 1천)
□ 매가 1억 1천만	□ 매가 3천 5백만 (전세값으로 내담마련)
□ 상무지구 수림 오피스텔 - 6층 (23평) 롯데마트앞, 상무나이트역 - 보증금 500만, 월세 45만 (용 1천 6백만)	□ 광산구 월계동 첨단지구 1층상가 - (40평) 1층 상가, 미용실,식당,프랜차이즈 추천 - 보증금 800만, 월 80만 (용 4천)
□ 매가 8천 500만	□ 매가 1억 5천만
□ 상무지구 수림 오피스텔 - 6층 (19평) 롯데마트앞, 상무나이트역 - 보증금 500만, 월 42만 (용 2천4백만)	□ 전남 광양 광영동 상아 아파트 - (55평) 2층-전망 좋음, 주변 골목상,아파트 밀집지역 - 보증금 200만, 월 25만 (전세 2억5백만 가능)
□ 매가 7천 500만	□ 매가 3천 5백만

010-6834-4800

법률경매

(주)대신경매 (특수물건 추천)

1. 북구 매곡동 (토 223평,건381평) (근린시설) ◆ 광주중앙고등학교 인근 (아파트 상권 유동 많음) ◆ 매곡동 호반 2차 아파트 정문 인근 ◆ 1층 (식당) 2층~3층 (학원) 4층 (사무실) ◆ 대출 50%가능 (실투자 : 3억) 감정가 12억 - 최저가 12억	① 북구 중흥동 (토 72평, 건 36평) ◆ 중흥3동주민센터 부근, 2~3m 포장도로 접감정가 1억3천8백 - 최저가 1억3천8백
2. 광산구 운남동 (토 70평, 건186평) (근린주택) ◆ 1층 상가 (마트) 2층 주택 ◆ 광주 운남동 우체국 부근 (코너자리) 감정가 7억5천 - 최저가 7억5천	② 동구 신수동 (토 42평,건25평) *토지 평당 150만원 단층주택, 다용도실 및 6평 별도있음 감정가 6천8백만 - 최저가 6천8백만
3. 서구 쌍촌동 (토 90평, 건 364평) (숙박시설) ◆ 1층~5층 총층 37개, 운전역 3분거리 ◆ 달방 수익 약 900만 가능 ◆ 대출 약 70%가능 (실투자 2억) 감정가 12억 2천 - 최저가 9억5천	수익성상가 (근린주택) ① 북구 연제동 (토 84평, 건 155평) ◆ 1층~2층 상가, 3층 주택 감정가 5억2천 - 최저가 5억2천
4. 서구 화정동 (토 800평, 건 2567평) (동 나이트) ◆ 광천터미널 뒤편 위치 ◆ 현 나이트 운영중 ◆ (나이트 직영, 타임빌 부근 투자 가치 추천) 감정가 130억 - 최저가 62억	② 동구 충장동 (토 34 평, 건 44평) 1층 식당, 2층 주택 차선도로 접, 우리은행 광주지점 부근 감정가 2억9천 - 최저가 2억
5. 광주 남구 주월동 (184평) (농지) ◆ 주월동 2차 현대아파트 부근 (차량접근 가능) ◆ 전원 주택지 추천, 식당, 마트 추천 감정가 2억5천6백 - 최저가 1억9천	(토지 추천) ① 광주 남구 주월동 (184평) (농지) ◆ 주월동 2차 현대아파트 부근 (차량접근 가능) ◆ 전원 주택지 추천, 식당, 마트 추천 감정가 2억5천6백 - 최저가 1억9천

010-6832-9700