



어깨 질환

시원병원 조남영 대표원장

장시간 컴퓨터하는 직장인, 관절낭염 주의해야



조남영 시원병원장이 어깨 움직임이 불편한데다, 잦은 통증으로 힘들어하는 환자를 진료하고 있다.

〈시원병원 제공〉

힘줄·인대 손상이 염증 악화

■ 지금 해보세요. 어깨 건강 지키는 3단계 스트레칭

MRI 등 정확 진단 필요

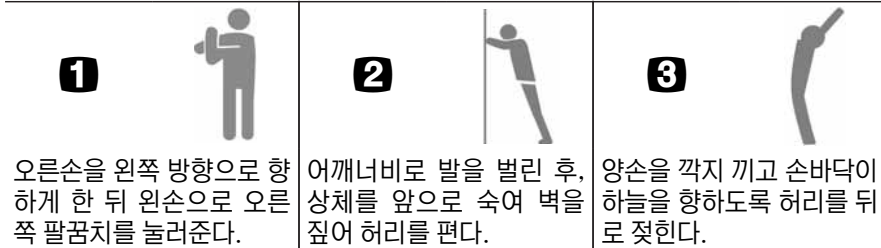
관절경, 흉터 작고 회복 빨라

어깨는 우리 몸에서 유일하게 360도로 자유롭게 움직일 수 있는 관절로 운동 범위가 크다. 하지만 불안정한 구조로 되어 있기 때문에 다치기도 쉽고 나이가 들어감에 따라 다양한 질환이 생기기 쉽다. 회전근개 손상, 오십견 등이 우리가 잘 알고 있는 어깨 질환이다.

국내 성인의 약 20%가 평생에 한 번 이상의 어깨 통증을 호소하는데 우리가 흔히 아는 오십견, 회전근개(어깨 관절 주위를 덮고 있는 근육)손상, 퇴행성 관절염처럼 중·장년층만 병원을 찾는 것은 아니다. 요즘은 장시간 컴퓨터를 사용하는 젊은 직장인도 어깨 통증을 많이 호소하고 있고, 야외활동이 많아지는 봄에는 운동이나 레저 활동을 즐기다가 어깨 통증을 느끼는 사람들이 다양한 연령층의 어깨 통증 환자들이 늘어나고 있다.

◇유착성 관절낭염과의 구별이 중요=일반적으로 어깨 통증을 병원을 방문하면 흔히 듣는 진단명이 유착성 관절낭염이다.

유착성 관절낭염이란 힘줄이나 인대의



1 오른손을 왼쪽 방향으로 향하게 한 뒤 왼손으로 오른쪽 팔꿈치를 눌러준다.

2 어깨너비로 발을 벌린 후, 상체를 앞으로 숙여 벽을 짚어 허리를 편다.

3 양손을 깎지 끼고 손바닥이 하늘을 향하도록 허리를 뒤로 젖힌다.

손상 등 특별한 원인 없이 나이가 들어감에 따라 어깨를 움직이기가 힘들어지는 경우를 말한다. 정상적인 어깨 관절 내의 관절막에 염증성 변화가 생기는 질환으로 흔히 오십견 또는 동결견이라고도 부른다. 50세를 전후해서 나타나기 때문에 이 같은 명칭이 붙여졌지만, 요즘은 30대와 40대에서도 적지 않게 볼 수 있는 질환이다. 외상이나 다른 어깨 질환으로 인해 장기간 고정돼 사용하지 않거나, 다른 병명이 이차적으로 발생할 수도 있다.

이렇게 성인들에게 흔하게 나타나는 질환이지만 보존적 치료만 받다가 제대로 된 진단을 받지 못하고 증세가 악화돼, 뒤늦게 수술적 치료를 받는 경우가 적지 않은 실정이다. 이 때문에 유착성 관절낭염과 다른 관절 내 질환을 정확히 감별한 후 그에 맞는 치료를 하는 것이 매우 중요하다.

유착성 관절낭염은 일반적으로 보존적 치료인 약물치료, 주사치료와 물리치료를

병행해 치료할 수 있으며 일부의 경우에는 관절 내시경을 이용한 수술적 치료도 필요하다.

◇회전근개 손상, 정확한 진단 위해서 MRI 검사 필수=어깨의 통증 중 회전근개 손상은 대부분 퇴행성으로 진행되며 간혹 젊은 연령층에 있어서도 어깨를 많이 사용하는 일을 하거나 어깨 운동을 하는 경우 발병하게 된다.

만성적인 어깨 통증과 특정 동작 시에 유발되는 갑작스런 통증이 특징이며, 정확한 진단을 위해서는 MRI 검사가 필요하다.

한번 손상된 회전근개는 자연적으로 치유되기 어렵다는 것이 전문가의 설명이다. 회전근개 손상 정도가 가볍다면 일차적으로 약물 치료 및 주사 치료 등의 비수술적 치료를 시행해 볼 수 있으며, 파열 정도가 심할 경우 관절경 수술을 통해 치료 받을 수 있다. 이러한 진단은 정형외과 전문의와 진단 후에 상담을 통해 결정하는 것이 필수이다.

문의와 진단 후에 상담을 통해 결정하는 것이 필수이다.

비수술적 치료에는 염증 방지를 위한 약물치료 및 주사치료가 있다. 수술적 치료인 관절경 수술은 환부를 최소 절개한 후 초소형 내시경과 특수 도구를 관절 안에 집어넣어 껴매는 방식이다. 관절 내시경은 절개가 작아 출혈이 적고 흉터가 거의 남지 않으며, 통증이 적어 일상으로 빠르게 복귀할 수 있다는 장점이 있다. 또한 회전근개 손상의 치료는 수술 후에도 제대로 된 재활 치료와 물리치료가 필요하다.

◇간단한 스트레칭으로 어깨 건강 유지=이처럼 중요하지만 손상되기도 쉬운 어깨, 간단한 스트레칭으로 건강을 지킬 수 있다.

먼저 오른손을 앞으로 쪽 편후 왼쪽 방향으로 향하게 한다. 왼손으로는 오른손 팔꿈치 부분을 눌러준다. 팔꿈치를 누르던 왼손을 점차 어깨 위쪽으로 올려주며 스트레칭의 단계를 조정할 수 있다. 이어 발은 어깨너비로 벌린 후, 상체를 앞으로 숙여 벽을 짚는다. 허리부터 등, 어깨와 팔이 평행하도록 한 후 전체적인 상체 스트레칭을 한다.

마지막으로 양손을 깎지 끼고 손바닥이 하늘을 향하도록 팔을 펴 준다. 가능하다면 양팔을 머리 뒤까지 젖혀 어깨 상부가 충분히 늘어날 수 있도록 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, 지역 병원과 치매 진료체계 구축

조선대병원(병원장 이상홍)은 최근 병원 하종현홀에서 지역의 대표적인 병원, 요양병원 40여 곳과 ‘치매 예방과 관리에 대한 상호협력 업무협약(MOU)’을 체결했다.

이번 협약식은 급격한 고령화 추세에 따라 치매 질환이 가정 문제, 의료비 부담, 실종·사고 등으로 인한 막대한 사회적 비용 조래 등 심각한 사회문제로 대두되면서 지역 의료계 전체가 관심을 갖고 이에 대응하기 위해 마련됐다.

주요 협약내용으로는 협약기관 간 ▲치매 환자를 위한 진료체계 구축 ▲의료인력 지원 및 교류 ▲최신 치매 의학 정보 및 공동교육 ▲치매분야 공동 연구 ▲진료환자 상호의뢰 등이다.

조선대병원은 지역 실정을 반영한 치매 예방·교육 프로그램을 준비 중에 있

으며, 노인 복지시설 종사자 재교육은 물론 치매 환자와 보호자를 대상으로 지속적인 교육 활동을 펼칠 예정이다.

이상홍 조선대병원장은 “이번 협약을 통해 광주시에 체계적인 치매 서비스를 구축하고, 지역민의 건강과 행복을 위해 효율적인 치매 관리 허브병원이 될 수 있도록 노력해 나가겠다”고 의지를 밝혔다.

한편 조선대병원과 조선대 치매국제연구단, 광주시 치매예방관리센터, 광주과학기술원은 공동으로 치매 예방연구 및 원인분석을 진행하고 있다. 조선대병원과 치매국제연구단은 ‘치매 30% 이상 억제, 10조 이상의 사회적 비용 절감’이라는 목표 아래 치매 관련 한국표준 뇌지도 구축을 앞두고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 심장혈관 스텐트 연구

보건산업진흥원 ‘바이오코리아’ 전시

전남대병원 순환기내과 정명호 교수(사진)가 이끄는 심장질환 치료기술 특성화센터가 최근 한국보건산업진흥원의 우수과제 성과물로 선정돼 ‘바이오코리아 2016’ HT R&D Tech Fair행사에 전시됐다.

한국보건산업진흥원과 보건복지부 공동 주관으로 서울 일간 서울 코엑스에서 열린 ‘BIO KOREA 2016’은 45개국, 700여개 기업이 참가하는 아시아 최대 규모의 바이오헬스산업 국제행사이다.

이번에 포스터로 제작·전시된 심장질환 치료기술 개발 특성화센터의 성과 내용은 질환극복기술 개발사업에 관한 것으로 ‘세계 최초 약물방출 조절용 다중 코팅 스텐트 개발 및 생체 친화적 스텐트 일본 특허 등록’과 ‘세계 첫 혈관 내 완전분해 스텐트 개발’ 등이 소개됐다.

또 포스터에는 전 임상 실험 공간 확보 및 세계 최대 동물실험(2524례), 국내 최대 스텐트 연구실적(논문 374편, 특허 36건, 국제발표 320회, 저서 13편, 기술 이전 4건), 4등급 의료기기에 대한 GMP 구축과 자체개발 심장혈관 스텐트의 산



업화(상품명 Tiger stent) 및 성공적인 환자 적용 등의 주요 성과내용이 실렸다. 주요 연구내용은 유연성을 극대화한 자체 디자인 개발 및

KFDA 승인, 세계 최초 급성 심근경색 증 환자에서 혈소판 응집억제제 부착 스텐트의 효능 검증, 세계 최초 유전자 코팅 스텐트 개발 및 유전자·약물 동시 전달 스텐트 개발 등이다.

이번 우수과제 성과물 선정에서 정명호 교수의 기존의 스텐트와 차별화된 연구결과가 높이 평가됐다. 특히 약물방출 스텐트의 한계로 여겨졌던 폴리머의 사용을 극복하고자 비폴리머 코팅 스텐트, 자연친화적 코팅 스텐트, 유전자 코팅 스텐트를 연구 개발한 것과 차세대 스텐트인 스마트 스텐트와 3D 프린팅을 이용한 생분해성 스텐트를 연구개발한 점이 높은 점수를 받았다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

20년 노하우

미래형 투자 컨설팅 **지오옥션 / 지오옥션부동산 중개법인 (주)**
고객 맞춤형 투자 추천!! 전지역 부동산 신속한 책임중개상담
경, 공매 NPL컨설팅 전문업체

지오옥션 경매 컨설팅

20년경력의 부동산 컨설턴트 성실한 상담

- ★ 공장 나주시 오랑동 단층 및 2층공장, 대지5,735㎡ 건물3,965㎡ 동수오랑농공단지내 ▶ 감평가 34억6천7백, 최저가 15억5천5백 (감평가의45%)
- ★ 공장 화순군 동면 단층 및 2층 미곡공장, 대지16,844㎡ 건물1485.8㎡ 연동마을 인근 ▶ 감평가 13억2천만, 최저가 4억7천3백 (감평가의36%)
- ★ 공장 전북 순창군 순창읍 교성리 전통식품공장, 대지7940㎡ 건물3502㎡ 단층 및 3층 ▶ 감평가 24억9천4백, 최저가 4억2천
- ★ 공장 광산구 안창동 하남산단내 대지5,940㎡ 건물5872㎡ 단층 및 2층 ▶ 감평가 57억6천8백 최저가 57억6천8백
- ★ 나주시 경현동 지하1층~지상3층 연수원건물, 대지1,488㎡ 건물2,075㎡ 경현리유원지부근 ▶ 감평가 30억6천5백, 최저가 8억7천9백 (감평가의29%)

※ 전지역 병원, 사우나 매매, 매입 상담 ※

미래형 투자 컨설팅 지오옥션
조여사 010-6211-4585



G.O. Auction

채용공고

- * 경매투자에 관심있는분
- * 부동산 배우면서 일할분
- * 공인중개사
- * 열정과 소신이 있는분
- * 진취적이고 긍정적인 분
- * 자격증 소지 무관

지금 도전하세요!!

T. 062-714-2251



T. 062-714-2251

NPL채권 전국 물건 상담
이주원 국장 010-7171-7610

권리분석, 수익성 상담
강천구 이사 010-6838-6008