



오십견

무등한방병원 민인규 원장

양·한방 치료 함께하면 효과적

회복 기간 최소 1년 넘게 걸려
한약물료 영양공급해 재발 방지
꾸준한 어깨 지압 통증 완화 도움

오십견은 통증(동통)과 어깨 관절의 움직임이 불편해지는 유착성 관절낭염을 지칭한다. 오십견에는 수십 가지의 어깨질환이 모두 포함되는데, 과거에는 이들 질환을 구분하기 어려워 그렇게 불렀다.

흔히 40~60세 인구의 약 2~5%에서 나타나며, 만성적인 어깨 관절의 통증과 운동 제한을 일으키는 가장 흔한 질환 중 하나이다. 오십견은 저절로 나을 수 있으나 회복되는 데 약 12~42개월 가량 너무 많은 시간이 소요되고, 또한 회복 후에도 부분적인 관절 운동 제한이 남을 수 있다. 따라서 오십견의 치료를 위해서는 발병 초기의 극심한 통증 조절과 후기의 관절 기능 회복이 중요하다.

동의보감의 분류에 따르면 오십견은 '견비통(肩臂痛)'에 해당하고, 어혈이나 담음 등의 요인에 의해 경락이 막혀 기혈이 잘 흐르지 못하고 응체돼 견비통이 생긴다고 설명하고 있다.

초기 치료는 통증 제거가 우선=한 의학에서는 통증이 심한 초기에는 침 요법으로 기혈의 흐름을 원활하게 해주고, 붓독 약침요법의 강력한 소염작용으로 통증과 염증을 완화하며, 경락의 원활한 흐름을 방해하는 어혈이나 담음과 같은 노폐물을 제거하는 한약물을 통해 관절 내 순환을 원활하게 함으로써 통증을 제거하는 치료를 한다.



무등한방병원 민인규 원장이 어깨 통증에 시달리는 회사원에게 침을 놓고 있다. <무등한방병원 제공>

어깨의 운동범위가 제한되는 시기에는 침요법 및 전침요법으로 경결된 어깨주위 근육, 힘줄 및 인대를 이완시켜주고, 뜸 요법으로 어깨관절을 따뜻하게 해 혈액 순환을 촉진한다. 또 관절의 탄성도를 높여서 뻣뻣해진 관절을 좀 더 유연하게 하는 치료를 한다. 또한 어깨 관절 내의 근육, 힘줄, 연골, 인대, 관절낭과 같은 조직의 탄력 및 관절 기능을 원활하게 유지할 수 있는 한약물 요법을 병행한다.

이후 오십견의 회복기에는 침요법으로 기혈을 조절하고, 붓독요법으로 면역력을 높여 어깨 관절의 퇴행을 막고, 어깨 근육을 튼튼하게 한다. 그리고 뼈와 연골을 보호하는 한약물 요법을 시행해 관절 및 연

부 조직의 영양공급을 원활하게 해 재발을 방지한다.

양한방 협진 치료효과 좋아=더불어 양한방 협진을 통해 물리요법, 경근도인·추나·마사지·도수치료 및 운동요법 등을 환자의 상태에 따라 추가로 시행하면 회복에 더욱 도움이 된다.

무등한방병원에서는 붓독약침, 침구부항 시술과 물리치료, 도수치료를 결합한 양한방 협진치료로 오십견을 치료하고 있다. 협진은 통증과 운동제한을 단독치료보다 빠르게 개선시키고 이를 통한 삶의 질 향상에도 도움이 된다.

병원 치료의 효과를 극대화하고, 평상시 가정에서도 효과를 볼 수 있는 지압법

■오십견에 좋은 어깨 지압법



고개를 숙였을 때 가장 볼록 튀어나온 뼈와 어깨 끝을 일자로 연결한 선의 중간지점 주위를 시계방향으로 원을 그리듯이 돌리면서 3~5초 정도 10번 돌려준다.

을 익혀 두면 큰 도움이 된다.

고개를 숙였을 때 가장 볼록 튀어나온 뼈와 어깨 끝을 일자로 연결한 선의 중간지점 견정혈, 견갑골(날개뼈) 중앙부분에 오목한 곳인 천정혈, 견갑골의 견갑부의 안쪽 끝에 해당하는 곡월혈 그리고 견갑골 내측과 척추뼈 사이의 경혈점 등을 엄지손가락을 이용해 시계방향으로 원을 그리듯이 돌리면서 3~5초 정도 돌려주면 된다. 한번에 10회 정도 시행한다. 경혈점을 지압할 때에는 필요 이상으로 힘을 주어서 아프게 누르지 말고 부드럽게 눌러주어야 한다. 꾸준한 지압은 어깨의 근육을 풀어주고, 위축되거나 이완된 어깨 근육을 회복해줌으로써 어깨 통증을 완화해준다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>



이철갑(직업환경의학)과 조선대병원 어업안전보건센터장이 최근 무료로 인공관절 치환술을 받은 할머니의 상태를 살피고 있다. <조선대병원 제공>

조선대병원, 어민 맞춤형 건강교육 호응

해양수산부 지정 조선대병원(병원장 이상홍) 어업안전보건센터(센터장 이철갑)는 낙도지역 어민들을 대상으로 재해 발생을 줄임과 동시에 안전하고 능률적인 작업환경을 조성하기 위해 추진 중인 '어업인 안전 및 건강관리교육'이 좋은 반응을 얻고 있다.

조선대병원 어업안전보건센터는 지난 8~9월 안도 덕우도 경로복지센터와 진도 갈두마을 복지센터를 찾아 의료서비스를 제공했다.

찾아가는 보건 의료서비스는 어업인의 질환예방과 재활교육에 초점이 맞춰져 있다. 뇌심혈관계질환 예방을 위한 교육과 함께 혈압 및 혈당 측정, 의사 건강상담과 무릎관절염 등 근골격계질환 진료를 실시했다.

또한, 센터 소속 연구원인 김시상 건강운동관리사와 외부 초빙강사 김재운 물리치료사가 폼롤러 운동 교육을 진행

해 어업 직업 시 많이 사용하는 어깨, 허리, 종아리 근육의 유연성과 근력을 강화해 근골격계질환을 예방토록 했다.

어업안전보건센터는 안도군 덕우도에서 찾아가는 보건 의료서비스를 진행하던 중 무릎 관절염으로 똑바로 서지도 걷지도 못하는 김용덕(84)할머니를 발견, 조선대병원에서 무료로 양쪽 무릎 인공관절치환술을 실시했다.

조선대병원 어업안전보건센터는 어업인들에게 장기간 장애를 유발하는 무릎관절염과 척추질환 등 근골격계질환이 어업작업과 어떤 관련이 있는지를 연구, 효과적인 예방 및 재활 방법을 제시하는 역할을 한다. 더불어 올 1월부터 실시 중인 '농어업인의 안전보험 및 안전재해예방법'에 따라 어업작업과 질병과의 연관 관계를 입증하는 기능도 담당할 예정이다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>

화순전남대병원 뇌종양 연구 국제적 인정

토론토대 공동 논문 7편 발표

화순전남대병원 정신(신경외과) 교수가 뇌종양 분야에서 세계적인 수준의 연구역량과 활발한 국제학술활동을 펼치며 '의료 한류'에 앞장서고 있다.



정신 교수

정신 교수는 캐나다 토론토대학의 마이클 테일러 교수팀과 뇌종양 공동연구를 진행, 지난 4년간 7편의 논문을 '네이처' '랜셋 온콜로지' 등 세계 저명잡지를 통해 발표했다. 이 중 6편의 논문 인용지수(Impact Factor) 합계는 138.953점에 이를 정도로 매우 높다.

지난달에는 화순전남대병원에서 미국 하버드대학원의 트레이시 베첼러 교수 등을 비롯한 국내 저명교수들을 초

청, 국제 뇌종양 심포지엄을 주관했다. 중추신경계 임파종과 교모세포종, 악성 뇌종양 등의 치료·연구법 등을 논의, 국내외 관련학계의 주목을 받았다.

지난해에는 대한두개저외과학회장을 맡아 '한·일 두개저외과 공동심포지엄'을 처음으로 주관해 개최, 일본 학회와 소통의 장을 여는 데 기여했다. 지난해 4월 아시아 태평양 두개저외과학회도 성공리에 진행된 국제적인 교류기반을 넓혔다. 이에 앞서 2014년 터키 이스탄불에서 개최된 아시아뇌종양학회에서는 '최우수 논문상'을 수상하기도 했다.

정신 교수는 현재 대한신경종양학회 부회장을 맡고 있으며, 대한뇌종양학회 차기회장으로서도 활동중이다. 대한두개저외과학회 회장, 대한감마나이프 방사선수술학회장을 역임한 바 있다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>

전남지역암센터 “청소년도 암예방 습관 필수”

학교로 찾아가는 교육·캠페인

화순전남대병원(병원장 김형준) 전남지역암센터(소장 김형철)가 미래세대의 암 예방을 위해 '키즈 리본 캠페인'을 진행하고 있다.

지역교육청과 보건·영양교사 등을 연계한 암예방 캠페인, 학교로 찾아가는 암 예방교육, 구연동화나 인형극을 통한 눈높이 교육 등 다채로운 프로그램을 펼치고 있다. <사진>

그 일환으로 최근 '소아·청소년 암예방의 날'을 맞아 화순지역아동센터 초·중학생 50여명을 병원으로 초청, 암예방 교육

과 인바디 측정 등 건강상담을 병행했다.

9일에는 광주패밀리랜드에서 어린이와 청소년을 대상으로 암예방 이벤트를 가졌다. 올바른 정보전달을 위해 투호·다트 등 놀이를 겸한 퀴즈대회, 포도존 등을 마련한다.

학교로 찾아가는 암 예방교육에도 힘쓰고 있다. 초·중·고교와 캠페인과 함께 학생들을 대상으로 건강습관 실천을 지도하고 있다. 지난 4일 여수중고초등학교를 시작으로 7일 벌교·완도신지초등학교, 13일 강진여자중학교, 14일 나주남평초등학교, 19일 장성중앙초등학교를 방문할 계획이다. 전남영양교사협회와 함께 6일 여수 상암



초등학교에 이어 8일 순천조례초등학교, 14일에는 목포 로데오거리에서 전남 동부

권 학생들을 대상으로 홍보활동을 펼칠 예정이다. <채희종기자 chae@kwangju.co.kr>

<h3>첨단 8층 상가빌딩 매매</h3> <p>북구 오룡동(첨단삼성전자 정문 앞) 메가박스, 정부합동청사 1분</p> <p>토 500평, 건 904평</p> <p>1층 (상가) 120평 2층~7층 (오피스 룸) 56개 8층 (41평) 스키아일랜드</p> <p>(연구실, 본사건물, 경영컨설팅 사무실 최적함) 최고급 시설 / 주차 완비 (60대) ※ 분할 대기 가능 ※</p> <p>※ 보증금 2억 월수익 3,000만 ※</p> <p>▶ 매가 38억 (용 25억 가능)</p> <h3>첨단 소형 연구실(사무실) 임대</h3> <p>◆ 입주 예정일 11월 15일 ◆</p> <p>① 보 1,000만 월 40만 (투룸형) (주차 1대 가능) (전세 7천 월 5만 원) (전용 12평, 분양평수 16평)</p> <p>② 보 500만 월 35만 (투룸형) (주차 1대가능) (전세 6천 월 5만 원) (전용 9평 분양평수 13평)</p> <p>010-7384-7800</p>	<h3>평택 토지 전문</h3> <p>▶ 120만평 LG전자 ▶ 110만평</p> <p>(평택 신도시 530만평) (현덕지구 70만평) (미군기지이전) (KTX 개통) (평택 항)</p> <p>(미군기지 - 5만평) (평택항) (현덕지구 70만평) ※ 대한민국 최고의 투자처 !!! 평택 투자 절되 후회 없습니다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>경기도 평택시</p> <p>순탄 소방사거리 1분 !! 토지 - 1,611평 토목 공사완료 (허가완료) 최고의 입지 조건 ※ (총 7 필지 분할가능) 1필지 200평 3억 - 1억 투자시 가능 (용 2억)</p> <p>※ 개발시 순수익 10억 10억투자 10억 순수익 ▶ 매가 16억</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>경기도 화성시</p> <p>정남 IC 5분 !! 평 수 - 1,770평</p> <p>(현재 허가중 - 현재 공장부지 최고의 도시)</p> <p>※ 개발시 순수익 10억 10억투자 10억 순수익 ▶ 매가 10억 (평당 56만)</p> </div> </div> <p>※ 토지 2억 ~ 30억까지 다량 확보 ※</p> <p>경기도 화성시 A.P.T 투자 가장저렴하게 드립니다 ※ 심투자 1천 만원 A.P.T 34평 ▶ 매가 2억 4천만원 (용 2억 보3천 월 70만)</p> <p>010-6670-9800</p>	<h3>전남 영광 전원주택 매매</h3> <p>영광을 신월리 → 광주에서 40분 !!</p> <p>① 토 151평, 건 43평 ② 영광 터미널 5분 (농가주택 최적합!!)</p> <p>▶ 매가 8천 500만</p> <h3>근린상가(오피스텔) 소액 투자</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>□ 동구 수기동 제일 오피스텔 → 6층 (45평) 물수리 천변로 전망 좋음 → 보증금 1,000만, 월세 60만(용 5천) □ 매가 1억 4천만</p> <p>□ 상무지구 수림 오피스텔 → 6층 (23평) 롯데마트앞, 상무나이트열 → 보증금 500만, 월세 45만 (용 1천 6백만) □ 매가 8천 500만</p> <p>□ 전남 영광 광영동 상아 아파트 → (15평) 12층 - 전망 좋음, 주변 골프장, 아파트 밀집지역 → 보증금 200만, 월 25만 (전세 2천5백만 가능) □ 매가 3천 5백만</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>□ 서구 쌍촌동 원룸 (오피스텔형) → 2층 (11평) 운전역 1번출구에서 3분거리 → 보증금 200만 월 30만 (용 1천) □ 매가 3천 5백만(전세값으로 내집마련)</p> <p>□ 상무지구 수림 오피스텔 → 6층 (19평) 롯데마트앞, 상무나이트열 → 보증금 500만, 월 42만 (용 2천4백만) □ 매가 7천 500만</p> <p>□ 서울 용산 청파 도시형 → 지하 (13평) 숙명여대 1분! → 보증금 600만 월 60만 □ 매가 1억 6천 (용 5천)</p> </div> </div> <p>062-527-7600</p>	<h3>법률 경매</h3> <p>(주) 대신경매</p> <p>★ 경매 물건 추천 ★</p> <p>① 북구 신안동 (주유소) 토 221평, 건 121평 인동사거리 코너 위치 ▶ 감정가 14억 → 최저가 14억</p> <p>② 서구 화정동 (6층 상가 빌딩) 토 799평, 건 2,567평 광천터미널 앞, 6차선 도로 접 위치 최고, 투자 최고 ▶ 감정가 138억 → 최저가 49억</p> <p>③ 전남 장성 북하면 (식당건물) 토 280평, 건 253평 백암산 관광지 입구, 식당밀집지역 ▶ 감정가 7억8천 → 최저가 4억9천</p> <h3>경매교육</h3> <p>□ 기본이론들으면서 실천 교육 듣고 바로 수익창출 가능 □ 매주 오프 □ 입찰부터 임대, 매매, 개발기획까지 (원스톱 강의) ☆ 경매 실천 교육 ☆ 바로 실천으로 수익창출 하실분!! 특수물건, 유치권, 가정임차인, 경매입찰 등 실제 경험, 가장 중요한 실무교육 합니다.</p> <h3>직인 구함</h3> <p>부동산 경매 관심있으신분 공인중개사 환영 실천 경험자 우대, 환영</p> <p>010-6834-4800</p>
--	--	--	---