

찬바람 불면 아픈 어깨... 오십견 아닌 힘줄 문제일 수도

건강 바로 알기
회전근개 파열

만성통증·관절염 등 원인

3~6개월 약물·운동치료

심하면 힘줄 봉합 수술 필요

한 50대 남성은 수년전부터 어깨가 조금씩 아파왔지만 일 때문에 약물치료, 물리치료로 버텼다. 그런데 최근 '뚝'하는 소리와 함께 잠을 못 이룰 정도의 심한 어깨 통증을 느껴 병원을 찾았다.

주변에서 흔하듯 말하는 '오십견' 증상이라고 의심한 이 남성은 MRI 정밀 검사 결과, '회전근개 파열'로 진단됐다.

이 남성처럼 보통 중년층들은 어깨통증이 찾아오면 오십견으로 오인하는 경우가 많다. 또 특별히 치료하지 않아도 시간이 지나면 자연적으로 사라진다고 믿고 방치했다가 병을 키우는 일도 비일비재하다는 게 전문가들의 설명이다.

◇'오십견' 병명 아닌 증상=무릎이 아프면 관절염, 허리가 아프면 디스크 하는 것처럼 대부분 사람들은 어깨가 아프면 오십견으로 생각한다. 엄밀한 의미에서 오십견은 정확한 진단명이 아니다. 병명이라고 보다는 증상이라는 표현이 정확하며 주로 50대에 많이 발생한다고 해 오십견이라고

불린다.

오십견의 정확한 진단명은 '유착성 활액막염' 또는 '동결견'이다. 어깨의 통증과 강직으로 인해 운동제한이 오고 특히 잠을 이루지 못할 정도의 통증이 발생하는 것이 특징이다.

어깨관절의 노화에 따른 퇴행성 변화로 인해 생긴다는 학설이 지배적이나 최근 40대는 물론 20·30대에서도 컴퓨터 사용, 피로누적으로 인한 면역력 저하, 당뇨병, 갑상선 기능저하, 운동 부족으로 오십견 증상이 나타나고 있어 정확한 원인이라고 할 수는 없다.

◇'수술 필요' 회전근개 파열 가장 많아=동아병원 관절센터에서 지난 15여년간 어깨를 수술한 약 5000례를 살펴보면 회전근개 파열이 4000례(80%)로 가장 많고 그 다음은 어깨관절 탈구로 450례(9%)다. 실제로 오십견 즉, 유착성 활액막염으로 수술적인 치료를 받은 경우는 50례(1%)뿐이다.

대부분의 유착성 활액막염은 수술보다 약물치료, 물리치료(온열치료), 운동치료 등으로 호전된다. 수술이 필요한 어깨통증의 대부분은 오십견이 아닌 회전근개 파열에 의한 것이다.

중년 이후 어깨손상의 주된 이유에는 어깨관절 힘줄(회전근개)의 퇴행성 변화나 파열이 힘줄에 피가 잘 통하지 않는 허혈현상, 주변 뼈가 변형돼 일어나는 관절-뼈간 충돌증후군, 관절을 둘러싼 공간(관절낭)이나 이두박근에 염증이 발생하면서

주변 조직과 둘러붙는 유착, 어깨 힘줄에 칼슘이 쌓이면서 탄력성이 떨어지는 석회화 변성 등이 있다.

특히 나이 들어 어깨를 많이 쓰면 회전근개가 주변의 뼈와 부딪쳐 지어져서 어깨관절이 붓거나 피가 나기 쉽다. 요즘처럼 찬바람이 불기 시작하는 계절에는 평소에는 별 무리가 없던 정도의 일이나 운동으로 어깨를 다치는 사람이 늘기도 한다.

어깨관절은 쇄골, 견갑골, 상완골 등의 뼈가 몸통과 팔을 이어주며 팔을 움직일 수 있게 하는 관절이다. 인체의 다른 모든 관절과 마찬가지로 어깨관절에도 균형이 중요하다. 특히 어깨는 운동범위가 넓은 반면, 안정성은 상대적으로 떨어져 관절의 균형이 다른 관절에 비해 더 중요하다.

이런 균형에는 회전근개라는 힘줄이 핵심적인 역할을 하고 있다. 회전근개는 견갑하근, 극상근, 극하근, 소원근 등 4개의 힘줄이 모여 하나의 힘줄처럼 견갑골의 운동뿐만 아니라 운동시 상·하·전·후의 관절 안정성을 유지한다. 이처럼 중요한 역할을 하다 보니 과사용에 의한 손상·파열이 많이 발생한다.

◇치료 늦으면 파열 범위 넓어져=파열된 회전근개를 치료하기 위해서는 3~6개월 가량의 약물·운동치료 등 보존적인 치료가 필요하다. 하지만 증상이 심해 이 같은 치료의 효과가 없으면 환자의 건강상태를 감안해 힘줄을 봉합하는 수술을 실시한다. 이 수술은 떨어진 힘줄끼리 봉합하는



심상돈 동아병원 원장이 어깨 통증을 호소하는 환자를 진료·상담하고 있다.

(동아병원 제공)

것이나 대결절이라는 뼈에 원래의 모습으로 다시 붙여주는 것이다. 봉합 방법에는 크게 어깨에 4-5cm 피부를 절개 한 후 봉합하는 관절적 봉합술과 관절 내시경을 이용한 내시경 봉합술이 있다.

밤에 잠을 이루기 힘들 정도의 어깨통증 이 2주 이상 지속된다면 회전근개 파열을 의심해보는 것이 현명하다. 장기간 방치된 회전근개 파열은 만성통증, 관절염의 원인이 되며 수술을 하더라도 재파열이 나타

날 가능성이 커 치료가 힘든 질환이므로 병원에서 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr /도용말=심상돈 동아병원 원장 (관절센터 5정형외과)

항도벽 입원실서 한방 협진...방학 '아토피 입원치료' 증가

청연한방병원 문의 잇따라

'국민 피부질환'으로 불리는 아토피를 치료하기 위해 입원 치료까지 하는 환자들이 증가했다.

중등증 및 중증 아토피피부염 환자의 평균 유병기간은 25년으로, 성인 아토피의 경우 눈과 입 주변, 목, 귀 등 주로 얼굴 부위에 발생하기 때문에 정신적 스트레스로 일상생활까지 지장을 주는 경우가 많다.

4일 국민건강보험공단에 따르면 아토피피부염으로 입원치료를 한 환자는 지난 2011년 1233명에서 2015년 1443명으로 4년 동안 20% 가까이 증가했다. 특히 겨울철 심해지는 아토피피부염의 특성상 방학을 맞아 최근 입원치료를 문의하는 환자들이 증가하고 있다.

이은지 동광주청연한방병원 피부비만센터장은 "아토피 피부염 증상이 심

한 환자들은 진물과 가려움증이 극심해 학교나 직장생활 등 일상생활이 불가능한 경우가 많다"면서 "최근 겨울 방학을 맞아 집중적으로 치료하기 위해 입원치료를 문의하는 환자들이 늘고 있다"고 설명했다.

이 센터장은 또 ▲갑자기 증상이 악화한 경우 ▲장기간 치료에도 호전이 더딘 경우 ▲2차 피부감염의 우려가 있는 경우 ▲가려움과 증상으로 일상생활이 어려울 경우 ▲자가 관리가 어려운 염색 등이 도움이 필요한 경우 등을 입원을 통한 집중 치료도 고려해봐야 한다고 조언했다.

입원치료의 장점으로는 집중치료와 함께 협진치료를 통해 갑자기 심해지거나 급변하는 피부 증상에 적절히 대응할 수 있다는 점이다.

한·양방 협진치료 전문인 청연한방 병원은 입원치료 환자를 대상으로 한약

치료, 침치료는 물론 피부의 삼출물과 염증을 가려왔고 건조한 피부에 보습을 더하는 습포치료, 피부장벽의 기능 회복을 위한 목욕치료, 아토피 피부염으로 인해 망가진 땀샘과 피지샘의 기능을 회복하기 위한 온열치료 등 다양한 한방치료도 병행하고 있다.

특히 동광주청연한방병원(병원장 황춘호)은 아토피 환자들의 입원치료에 대한 문의가 증가함에 따라 항도벽 등으로 꾸민 아토피 전용 입원 치료실까지 배치했다.

이은지 센터장은 "입원치료는 증상 완화도 목적이지만, 일상생활에서 스스로 관리할 수 있는 교육을 하는 것에도 큰 목적이 있다"면서 "아토피 피부염에 대한 정확한 지식을 습득해 퇴원 후에도 지속적으로 관리해 나가는 것이 증상 완화에는 효과적"이라고 조언했다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

주춤한 독감, 개학 후 위생관리 철저히

질병관리본부는 "지난해 12월 1일 인플루엔자(독감) 유행주의보를 발령한 이후 인플루엔자 의심환자 수가 증가하다가 지난 3주간은 감소추세를 보이고 있다"고 4일 밝혔다.

의심환자는 올해 1주(1월 1~6) 72.1명, 2주(1월 7~13) 69.0명, 3주(1월 14~20) 59.6명, 4주(1월 21~27) 43.6명으로 줄어 들고 있다.

전 연령에서 의심환자 수가 감소하고 있으나 1~6세에서는 외래 환자 1000명당 79.9명으로 다른 연령보다 발생률이 높은 편이다.

입원환자도 의심환자와 마찬가지로 감소세다. 연령별로는 0세, 1~6세, 65세 이상에서 입원자가 많은 편이다.

실현실 감시에서는 2017~2018절기 시작 이후 제4주까지(2017년 9월 3~2018년 1월 27) B형 바이러스가 728건(55.7%) 검출됐고, A(H3N2)는 523건(40.1%), A(H1N1)pdm09는 55건(4.2%)이 나왔다.

질병관리본부는 입원율이 높은 영유아 및 65세 이상 노인 등 고위험군은 인플루엔자 감염 시 폐렴 등 합병증 발생 위험이 크고, 기존에 앓고 있는 질환이 악화할 수 있으므로 의심증상이 생기면 가까운 의료기관에서 신속하게 진료를 받아야 한다고 강조했다.

영유아, 65세 이상 노인, 임신부, 만성 질환자 등 우선 접종 권장 대상자 중 미접종자는 지금이라도 예방접종을 받는 게 좋다. 또 겨울방학이 끝나면 학생들이 학교에서 올바른 손씻기, 기침예절 등 건강한 생활습관을 실천할 수 있도록 가정과 학교에서 지도할 필요가 있다.

인플루엔자에 걸렸을 경우 집단 내 전파를 예방하기 위해 증상 발생일로부터 5일이 지나고 해열제 없이 체온 회복 후 48시간까지는 어린이집, 유치원, 학원 등에 등원·등교를 하지 말아야 한다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

환경호르몬 프탈레이트 수혈세트에 사용 못한다

내분비계를 교란하는 환경호르몬으로 추정되는 화학첨가제 프탈레이트를 앞으로 수혈세트와 체내 이식용 의료기기에 사용하지 못하게 하는 방안이 추진된다.

식품의약품안전처는 "이처럼 프탈레이트가 인체 접촉 의료기기에 쓰이지 못하도록 하는 방안을 마련해 이르면 6월부터 시행할 계획"이라고 4일 밝혔다.

식약처에 따르면 현재 프탈레이트 사용이 금지된 의료기기는 수액세트로 한정돼 있다. 식약처 관계자는 "미국과 일본, 유럽연합 등에서는 의료기기에 프탈레이트 사용을 금지하지 않지만, 국내 소비자의 불안을 해소하고 의료기기 원료 사용 기준을 강화하고자 세계에서 가장 앞서 프탈레이트 사용 제한 의료기기를 확대하기로 했다"고 설명했다.

프탈레이트는 다이에틸헥실프탈레이트(DEHP)가 대표적이며, 화장품·세제 등 각종 PVC 제품이나 가정용 바닥재 등 광범위하게 쓰였다. /김홍희기자 kimhy@

건물임대 | 병원적합 |

| | |
|------|-----------------------|
| 건물명 | 일신방직 내 건물 |
| 위치 | 광주 북구 임동 100-64번지(나동) |
| 대지면적 | 5,464㎡ |
| 연면적 | 4,792.83㎡ |
| 용도지역 | 일반공업지역(병원등 용도변경 가능) |

| 층별 | 면적(㎡/평) |
|------|------------------|
| 지하 | 499.1㎡(151평) |
| 1층 | 655.2㎡(198평) |
| 임대물건 | |
| 2층 | 1,064.2㎡(322평) |
| 3층 | 1,064.2㎡(322평) |
| 4층 | 1,064.2㎡(322평) |
| 계 | 4,346.9㎡(1,315평) |

임대료 별도협약(리모델링 비용지원)
권장업종 병원/학원등
장점 도로접(2차선 양방향), 시내중앙, 일신방직 직영임대

062-510-5120
일신방직 관리팀

2018 漢字·漢文指導師資格

※ 教育部 國家公認 研修生募集

| 구분 | 광주여자대학교(26기) | 광주교육대학교(17기) |
|------------|---|---|
| 개강일시 | · 화요일 오전반: 2018. 3. 6.(화) 09:10 (총4주반) · 토요일 오전반: 2018. 3. 10.(토) 09:10 (총4주반) | · 월요일 오전반: 2018. 3. 5.(월) 09:10 (총4주반) · 금요일 오전반: 2018. 3. 9.(금) 09:10 (총4주반) · 토요일 오후반: 2018. 3. 10.(토) 14:10 (총4주반) |
| 모집기간 | 2018. 2. 1(목)~3. 10.(토) | 2018. 2. 1(목)~3. 10.(토) |
| 수업기간 | 2018. 3. 6.(화)~2018. 8. 18.(토) (6개월 24주 96시간) | 2018. 3. 5.(월)~2018. 8. 18.(토) (6개월 24주 96시간) |
| 수업시간 | · 오전반 09:10~13:00 | · 오전반 09:10~13:00 · 오후반 14:10~18:00 |
| 수강료 | ₩360,000 (예금주:광주여대) · 광주은행: 148-107-307803 | ₩360,000 (예금주:광주교대) · 국민은행: 773901-01-476736 |
| 수료후특전 | · 1,2 단계연수과정 이수시 총장 명의 수료증 수여 · 국가공인 기관 한자교육 진흥회 한문지도사 자격취득 기회부여 · 각 현문학회 감사 추천 및 학원개설 가능 · 각급학교 (방과 후 교육) 감사 추천 · 연수과정 중 국가공인 한자급수 (3급~사법) 취득기회 부여 | |
| 원서교부 및 접수처 | · 문 의: 0621950-3582~4 · 지도교수(선명공): 010-3614-4160 · 광주여자대학교 · 평생교육원 http://always.kwu.ac.kr | · 문 의: 0621520-4243 · 지도교수(선명공): 010-3614-4160 · 광주교육대학교 · 평생교육원 http://www.gnu.ac.kr/ |

100세 시대 무릎 건강! 무릎 퇴행성 관절염 치료는?

"무릎의 통증의 시작은 무릎 내측의 관절 연골판 손상에서 시작됩니다."

이후 관절 연골 손상이 되어 안쪽이 닳아지면 간격이 줄어들면서 오다리 변형이 됩니다. 결국, 오다리 변형을 일차다리로 수술하는 것이 필요할 수도 있습니다.

세심한 검사! 정밀한 진단! 가족같은 곳!
첨단우리병원

대표전화 | 062) 970-6000 광주 과학기술원 첨단쌍암공원앞위치!