

光州日報·전남대병원 공동주최

테마가 있는 시민건강강좌 <127>

어깨 통증

정형외과 김명선 교수

- 전남대병원 임상전임강사
- 전남대병원원 전임의사
- 미국 클리블랜드 클리닉 연수
- 전남대학교 의과대학 기금부교수



의료칼럼

### 입 속 세균 생태계 균형을 맞춰라

좋은 입 속 세균을 살리자! 최근 세균을 통해 난치성 현대병을 치료하려는 '박테리오테라피(Bacterio-therapy)'가 주목받고 있다.

박테리오테라피란 스웨덴에서 개발된 예방 프로그램이다. 노벨 생리의학상 심사 본부가 있는 세계 최대의 종합의과대학인 스웨덴 카롤린스카 의과대학과 국제 바이오테크놀로지 기업인 바이오가이아가 공동개발한 유해균을 관리하는 새로운 예방의료 기술이다. 이는 건강할 때부터 추출한 모유유산균을 이 용한다. 항생제의 문제나 내성이 없는 안전한 방법이라 할 수 있다.

이 방법은 입 속 유해균 80~90% 억제, 중증의 치은염 58% 개선, 입 냄새 원인균 억제, 임플란트 주위염 억제 등의 효과가 있다. 특히 치과치료와 병행할 경우 치료효과가 3배나 향상된다는 점이다. 이 방법의 논문을 통해 입증된 바 있다. 세균에 대해 너무 많은 편견이 존재한다. 세균들은 오염원이며, 곧 불결함 및 질병이라고 생각한다. 그러나 이는 지금껏 불공평한 고정관념이다. 사실 대부분의 세균은 무해하고 건강에 절대적으로 필요하다. 입 속과 위장관에 서식하는 수천 종의 세균 가운데 인간에게 질병을 일으키는 것은 100가지 미만이다.

인간과 세균은 운명 공동체다. 입 속 세균 생태계의 평화와 공생은 입안 건강 및 전신 건강을 위해 아주 중요하다. 입 속에는 대략 1000여 종의 세균이 있다. 세균이 없으면 생명은 유지될 수 없다. 좋은 세균, 나쁜 세균이 공존해야 우리 몸은 세균의 생태계가 조화를 이룬다. 그 조화가 깨지면 면역시스템도 파괴된다. 그러므로 지나친 청결로 인해 세균을 죽이기 위한 항생제의 남용은 오히려 인간을 나약하게 만든다.

아토피 환자 증가와 항생제 보급은 비례한다. 실제 현대사회에서 전염병은 급감하는 반면 아토피, 천식 등 알레르기 질환 등 면역 질환은 급증하는 추세다. 왜 그럴까? 대답은 간단하다. 몸에 좋은 세균이 우리가 처 놓은 '위생 및 살균'이란 덮에 걸려 설자리를 잃어 가기 때문이다.

런던대 임상 미생물센터 그래함 루크 교수의 '위생 가설'에서 과도한 위생 상태는 오히려 면역력을 약화시킨다고 보고하고 있다. 최근 일본 게이오대학 등 공동연구진은 입 속에 흔히 사는 특정 세균 종이 세균생태계의 균형이 깨진 환경에서 염증을 악화시키는 것으로 나타났다. 이는 실험결과를 과학저널 사이언스에 보고했다. 입 속 세균은 치주염에서 심혈관 질환, 장 질환, 심지어 알츠하이머까지 온몸 건강에 관련이 있다는 사실이 새롭게 주목받고 있는 것이다.



이 찬 일  
담당동산치과 원장

면역은 좋은 세균에 감염될수록 강해진다. 면역력은 수없이 많은 세균들과의 전쟁을 치르면서 완성된다. 건강한 생명체는 세균에 감염되지 않는 상태가 아니라 세균에 감염이 돼도 건강한 상태를 유지할 수 있는 면역 기능이 잘 작동하는 상태다. 엄마는 본능적으로 아기들에게 좋은 세균을 물려주기 위해 건강한 감염을 시도한다. 출산과 모유가 그렇다. 자연분만을 통해 태어난 아이와 제왕절개를 통해 태어난 아이의 몸 속 세균 상태가 현저히 다르며, 모유의 신비는 더욱 놀랍다. 모유 속에 든 성분 중에는 아기가 소화시키지 못하는 올리고당과 많이 들어있다. 올리고당은 아기의 먹이가 아니라 비피더스라는 세균의 먹이다. 아기를 위해 세균의 먹이까지 준비해 놓는 것이다.

입 속 및 장의 세균 생태계 균형을 맞춰야 한다. 나쁜 세균을 죽이는 대신, 좋은 세균을 더 많이 살리는 방법을 통해 세균 생태계의 균형을 회복시켜주는 것이 필요하다. 답은 건강한 감염이다. 현대인은 영양 밸런스가 깨지기 좋은 환경에 놓여있다. 황무지가 된 땅을 개간하듯, 세균 밸런스가 깨졌다면 다시 유익균을 보충해야 된다.

입 냄새를 없애기 위해 안 해 본 것이 없다지만 입 냄새는 여전히 우리를 힘들게 한다. 기증에 할 수 있는 건, 입 안을 병적으로 닦고 관리하는 것이었다. 이제는 좀 더 근본적인 개선책들이 나오고 있다. 입 냄새가 지속될 경우 입 냄새 유발 원인 분석 검사와 입 속 병원성 미생물 유전자 검사에 따른 맞춤형 치료가 그것이다. 입 냄새가 심각한 경우 입 속 세균 유전자 분석검사를 하면 입안에 나쁜 세균이 다른 사람보다 유독 많음을 알 수 있다. 그렇다면 나쁜 균들을 죽이면 되는 걸까? 아니다. 입냄새로 고통받는 사람들을 치료하고 있는 미국의 치과 의사 해롤드 케츠가 제시한 방법은 입냄새를 유발하는 나쁜 세균을 살균하는 화학적 방법이 아니었다. 즉 나쁜 세균을 죽이는 것이 아니라 좋은 세균이 잘 자라게 만드는 것이다.

우리는 너무나 소독된 세상에서 살고 있다. 그러나 99.9% 살균을 목표로 하는 청결한 삶은 더 이상 답이 아니다. 우리 세균을 지나치게 공격하면 세균들 역시 강력하게 반발한다. 이제는 인간의 정상적인 발육과 생리활동 유지에 필수적인 역할을 하는 '좋은 세균'들과 친구가 되어 공생하는 방법을 배워야 할 때이다.

## 단순 '오십견' 아니라 힘줄 파열일 수도

중년 가장 흔한 질환

그냥 두면 치료 시기 놓쳐

약물·운동·주사치료 해결

'오십견(五十肩)'이란 단지 '50세의 어깨'를 지칭하는 일본에서 유래한 용어로 나이가 들어 어깨가 아프다라는 정도의 표현으로, 정확한 어깨 질환의 병명이라고 할 수 없다. 허리 통증을 요통이라고 부르거나 요통이 병명이 될 수 없는 것과 같은 이치라 할 수 있다.

통계적으로 전 인구의 약 7% 정도가 어깨 질환을 가지고 있으며, 성인의 경우 약 60% 정도가 어깨 통증을 한번 이상 경험하는 것으로 알려져 있다. 이는 허리 통증의 빈도와 유사하며, 이와 같이 높은 빈도를 보이는 어깨 통증에서 실제로 중년에 가장 흔한 질환은 '어깨 충돌 증후군' 또는 '어깨 힘줄 파열'이라고 부르는데 어깨 힘줄의 퇴행성 질환이다. 일반적으로 '어깨 통증은 그냥 두어도



김명선 정형외과 교수가 '오십견'에 대한 일반적 의미와 의학적 개념에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

저절로 좋아진다'라는 말을 자주 듣게 되는데, 이는 '오십견'이라는 표현이 어깨 질환 중에 하나인 동결견(유착성 관절낭염)을 지칭하는 것에 따른 오해로 '동결견'의 경우 환자에 따라 차이는 있으나 특별한 치료 없이 시간이 지나면서 증상이 호전되는 경우가 있기 때문에 중년의 어깨 통증은 그냥 두어도 좋아질 수 있다는 잘

못된 상식이 생기게 된 것이다. 그래서 많은 환자들이 중년에 발생하는 어깨 통증을 막연히 '오십견'이라 여기고 통증을 참고 병을 키우는 경우가 많다.

하지만 중년의 어깨 질환들 중 어깨 힘줄 파열과 같은 일부 어깨 질환은 적절한 치료 시기를 놓쳐 방치하게 될 경우 더욱 치료가 힘든 상태로 진행될 수도 있어 주

의를 요한다.

그렇지만 어깨 질환이라고 모두 수술을 받아야 하는 것은 아니고 상태에 따라 약물치료, 자가 운동치료, 어깨 주사치료 등 비수술 치료만으로도 어깨 기능을 충분히 되살릴 수 있는 경우가 상당히 많다. 따라서 어깨 통증을 원인이 될 수 있는 많은 질환이 있음을 이해하고, 치료 방법의 결정에 있어 우선 정확한 진단이 필수적이라는 점을 기억해야 한다.

이렇듯 인터넷과 여러 매체를 통한 수많은 의료 정보의 홍수 속에서 잘못된 정보가 넘쳐나고 있고, 최근 어깨 질환에 대한 그릇된 인식으로 인해 국민의 어깨 건강을 위협하는 부적절한 시술과 치료로 경제적인 손실도 함께 초래되고 있는 실정이다. 또한 "호미로 막을 것을 가래로 막는다"라는 말이 있듯이 건강에 대한 올바른 정보가 없다면 어깨의 질환별 상태에 따른 적절한 치료가 시행되지 못해 돌이킬 수 없는 장애를 유발하거나 상태의 악화에 따라 더 큰 수술을 요할 수도 있다.

/강좌 정리=채희종기자 chae@

### 한·일, 아시아 심근경색증 지침 공동 제작

한국과 일본이 오는 2020년 아시아 심근경색증 가이드라인을 공동 제작하기로 했다.

한국심근경색증등록연구(KAMIR·총괄책임자 정명호 전남대 교수)와 일본심근경색증등록연구(JAMIR)는 최근 일본 오사카에서 열린 일본순환기학회의 합동 심포지엄에서 양측의 연구경험과 데이터를 토대로 2020년 아시아 심근경색증 가이드라인을 만들기로 합의했다. 이에 따라 양 기관은 앞으로 정보 공유 및 공동 연구 등 상호협력력을 통해 제작사업을 차질없이 펼쳐나갈 계획이다.

이번 합의는 그간 KAMIR의 세계적인 연구 성과에 대해 깊은 관심과 벤치마킹을 해온 일본학회에서 공동 연구의 필요성을 공감함에 따라 이뤄지게 됐다. 또한 이번 합의에 따라 아



정명호 교수

시아 지역 심근경색증 환자의 치료 및 예방에 크게 기여할 것으로 기대되며, 아울러 대한 심장학회 뿐만 아니라 전남대병원의 세계적 위상을 다시 한번 입증하는 계기가 될 것으로 보인다.

KAMIR-JAMIR 공동 심포지엄은 KAMIR 총괄책임자인 전남대병원 정명호 교수와 JAMIR 총괄책임자 야수다 일본국립순환기센터 순환기내과장의 주관으로 지난 2014년부터 한·일 양국을 번갈아가며 매년 개최되고 있으며, 국제 의료계로부터 큰 관심을 받고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 조선대, 광주 치과클러스터 구축 기여

'치과용정밀장비 혁신센터'

산업통상자원부와 광주시의 지원에 의해 설립된 조선대 치과용정밀장비 및 부품지역혁신센터(이하 치과RIC, 센터장 김수관·사진)가 지역 치과산업체의 구조 고도화를 선도함으로써 명실상부한 광주 치과클러스터 구축에 결정적인 기여를 하고 있다.

조선대 치과RIC는 국내 치과 분야의 유일한 지역혁신센터로서 지역내 전문인력, 전문가관, 관련 하드웨어를 포함한 핵심역량을 한 단계 끌어 올렸다는 평가를 받고 있다.

조선대 치과RIC는 광주시와 함께 치과 관련 산업체와 첨단 치과기자재 분야를 연구·개발함으로써 국제적으로 경쟁력 있는 치과 산업체를 육성해 왔으며 10개년의 정부지원사업을 성공적으로 완료한 후, 14건의 병행사업을 유치해 기업을 지원하



김수관 센터장

고 있다.

또한 지역의 한계를 극복하기 위해 13개의 국내 유관 지역혁신센터 터들과 컨소시엄을 구축함으로써 광주권 치과업체들이 초광역범위에서 장비활용과 R&D자원을 받을 수 있도록 하고 있다.

치과RIC는 치과용 의료기기 및 소재부품, 천연물 분야의 기업을 지원하고 있으며, 자체 보유한 원천기술을 바탕으로 기업의 장비활용, 시제품제작, 임상시험을 지원하는 등 산학연의 공동연구개발을 지원하고 있다.

또한 미래형 바이오 덴탈 포럼을 주기적으로 개최해 국립치의학연구원의 광주시유지 및 아시아 치과산업 허브 구축사업을 적극 추진하고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



몸매보정 된다는데, 순환안되고 갑갑함쯤이야 ?

아닙니다. 니를위해 포기할것은 아무것도 없습니다.

기능성속옷 의명가

www.aroma-life.co.kr 1588-2219