‘찌릿’ 팔꿈치 통증…진단·치료·재활 삼박자 중요

건강 바로 알기
팔꿈치 상과염

박 형 석
조선대병원 정형외과 교수

안쪽 골프 엘보, 바깥쪽 테니스 엘보
컴퓨터·스마트폰 이용 환자도 늘어
6~12개월 보존적 치료 시행해도
증상 호전 없으면 수술적 치료 필요

팔꿈치의 상과염은 주관절 통증의 가장 흔한 원인 중 하나로 힘줄이 붙는 부위의 ‘건증’(tendinosis)으로 정의할 수 있고, 팔꿈치의 안쪽이나 바깥쪽의 만져지는 돌출된 뼈 부위에 발생한다. 팔꿈치 안쪽의 경우는 골프 엘보, 바깥쪽의 경우는 테니스 엘보로 흔히 불리며, 관련 운동을 하는 취미인들이나 운동 선수에게 자주 발생해 이름 붙여지기도 했다.

하지만, 최근 들어서는 이러한 운동과 관련이 없는 사람들도 비슷한 증상을 호소하는 경우가 많다. 장시간 동안 경직된 자세로 키보드와 마우스를 이용한 작업 또는 스마트폰 이용 등으로 인해 근골격계의 불편감을 호소하는 경우도 흔하고 반복되는 이러한 일상으로 인해 증상의 악화가 일어나기도 한다.

많이 발생하는 나이는 30~50세로 발생 남녀의 비율은 거의 비슷하며, 우세 상지에 더 발생하는 경향이 있다. 건강보험심사평가원에서 발표한 진료현황 분석 결과에 따르면 2019년 외측상과염(테니스 엘보)으로 치료받은 환자 수는 65만 6787명으로 2009년 대비 1.6배 수준으로 나타났다. 30대 이하 및 60대 이상에서는 남성 환자 수가 많고, 40~50대에서는 여성 환자수가 많았다. 30대 남성의 환자 수는 여성의 약 1.7배, 50대 여성 환자 수는 남성의 약 1.2배 수준으로 확인됐다.

◇**원인 및 치료**=이러한 상과염의 원인에 대해서는 아직까지 논란이 되고 있는 부분이 있다. 최근에는 근육에 편심성 수축에 의해 부하가 많이 걸리는 상황에서 건에 미세 파열이 일어나고, 이에 대한 치유 과정에서 반복적인 부하에 계속 노출됨으로써 불완전한 치유가 일어나 건증이 발생한다고 여겨지고 있다. 이와 더불어 미세 파열에 대한 세포 반응으로 섬유원세포와 미세혈관 증식이 일어나고 많은 통각 수용체가 분포하여 통증을 유발하게 된다.

상과염의 치료는 크게 보존적 치료와 수술적 치료로 나눌 수 있으며, 이는 염증반응을 감소시키고 한 부위에 집중되는 과도한 부하를 분산시켜줌으로써 건증이 발생한 부위를 재생시키는데 그 치료의 목적이 있다. 보존적 치료는 약 95%의 치료 성공률을 보이며 이에는 운동 치료, 물리 치료, 약물 치료, 보조기 착용, 그리고 주사 요법 등이 있다.

운동치료는 외측상과염(테니스엘보)의 경우 손목이나 손가락을 손등쪽으로 들어올리는 근육들의 스트레칭 운동이 효과적이며, 이 근육을 늘려주기 위하여 팔꿈치는 편 상태에서 손바닥을 아래로 향하게 하고 손목관절을 아래로 굽히는 자세를 반복적으로 유지하는 것이 효과적이다. 내측상과염(골프엘보)의 경우는 이와는 반대로, 팔꿈치를 편 상태에서 손바닥을 하늘로 향하게 하고 아래로 지긋이 눌러주는 자세를 유지하며 스트레칭 운동을 한다. 하루 3~4회 정도, 한번 운동할 때 5~10분 정도를 권장한다.

물리 치료는 표재열과 심부열을 이용하는 방법 이외에도 체외충격파를 이용한 치료가 있으며, 증상 발현 6 주 이내의 급성기에 휴식과 도수 치료를 비롯한 물리 치료를 동반 시행하는 경우 증상 호전을 보이는 경우가 많다.

외측상과염(테니스엘보)은 보조기 요법을 사용할 수 있는데, 대항력 보조기나 팔꿈치 파워 스트렙은 전완부 신전근의 긴장의 정도를 줄여줌으로써 작용하게 된다. 이는 가장 통증이 심한 부위를 압박하는 것이 아니라 팔꿈치 관절로부터 약 손가락 한 마디 정도(2.5cm) 아래 부위가 압박이 되도록 착용하는 것이 원칙이다. 이외에도 손목 신전 부목 고정도 사용될 수 있으며, 이러한 보조기 요법은 통증 완화와 악력 회복에 도움이 될 수 있다.

이러한 보존적 치료에도 반응이 없는 경우 주사 요법을 사용할 수 있다. 스테로이드 국소 주사는 초기 염증과 통증을 감소시킬 목적으로 사용 될 수 있고, 단기적으로 효과가 있으나 6주가 지나면 치료 효과가 낮거나 재발률이 올라간다고 보고되고 있다. 이외에도 콜라겐 주사 치료 및 자가혈로부터 추출한 혈소판 풍부 혈장 치료 등 다양한 치료방법들이 있으며, 양호한 결과들이 보고되고 있다.

보존적 치료를 약 6~12개월 시행해도 증상의 호전이 없다면 수술적 치료를 고려한다. 상과염의 수술적 치료는 관절경적 또는 개방적 술기가 있으며, 이환된 힘줄의 염증 부위를 제거하고 필요한 경우 재부착시키는 방법이다.

조선대병원 정형외과 박형석 교수가 골프로 인한 팔꿈치 통증을 호소하는 회사원을 진료하고 있다.

◇**정확한 진단, 치료 및 재활 삼박자가 중요**=수술적 치료까지 가지 않고도 약 95% 이상은 좋아질 수 있으나 정확한 진단, 치료 및 재활의 삼박자가 맞지 않는다면 지속되는 통증 및 불편감으로 삶의 질까지 저하되는 경우도 있다.

심사평가원 자료에 따르면 근골격계 질환을 앓고 있는 환자는 고연령에서 지속적인 증가 추세를 보이며, 30대 이하 저연령에서도 인구 대비 근골격계 질환 환자 수의 비율이 증가하고 있어 전 연령대의 관심과 주의가 필요하다. 평소에는 아무렇지 않게 했던 운동이나 활동 중, 전에 없었던 팔꿈치 부위 불편감이나 통증이 느껴진다면, 이에 대한 정확한 평가와 그에 관련된 치료를 위해 전문의를 찾아 면밀한 상담을 받아보길 바란다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원, 전립선암 전용 PET-CT 검사 도입

암 진료·치료 정확성 높여

전남대병원(병원장 안영근)이 지방 최초로 전립선암 전용 PET-CT 검사를 도입해 전립선암 환자들이 더욱 정확한 진료 및 치료를 받을 수 있게 됐다.

전남대병원 핵의학과(과장 김자혜 교수)는 호주 Telix 사에서 공급하는 ‘Ga-68 PSMA-11 키트(Illucix?)’를 도입해 품질 검증을 마친 후 지난 3월 28일부터 환자를 대상으로 전립선암 PET-CT 검사를 시작했다.

전립선암 전용 PET-CT는 전립선암 세포에만 선택적으로 달라붙는 방사선의 약품을 환자 몸 안에 주사하면 이 약품이 달라붙는 암세포에서만 방사선 신호가 방출되고 이를 PET-CT를 통해 포착하는 원리를 활용한다. 이 검사 방법으로 전립선암의 진단, 병기설정, 치료 반응 및 재발, 전이 등을 판별하는데 정확성을 높일 수 있게 됐다.

특히 전립선암 전용 PET-CT는 난치성 전립선암 환자에게 발견되는 전립선특이막항원(PSMA) 치료에도 중요한 역할을 할 것으로 보인다. PSMA 치료에 효과가 좋을 것으로 기대되는 환자를 선별할 수 있기 때문이다.

이 검사는 지난 2020년 12월 미국 FDA 승인을 받았으며, 2021년 10월에는 우리나라에서 신의료기술로 승인받았다.

전남대병원 강택원 비뇨의학과 교수는 “그동안 치료가 잘되지 않아 예후가 좋지 않았던 난치성 전립선암 환자의 정확한 진단과 효과적인 치료의 길이 열렸다”며 “전남대병원이 국내외 다양한 기관과 연구 중인 전립선암 진료 및 연구, 치료의 수준을 한 단계 끌어올릴 것으로 기대된다”고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

동신대 ‘언택트 건강관리’ K-MOOC 강좌 선정

동신대학교(총장 최일)가 교육부와 국가평생교육진흥원의 2022년 K-MOOC(한국형 온라인 공개강좌) 신규 개별강좌에 선정됐다.

동신대는 심리·건강 분야에서 ‘언택트 시대의 건강관리 플러스’라는 주제로 양승정 한의학과 교수, 최진아 상담심리학과 교수, 임승길 운동처방학과 교수가 함께 강좌를 만들어 12월께부터 유익한 지식을 전달할 계획이다.

코로나19로 촉발된 언택트 시대의 건강 개념과 세대별 신체·심리·정신적 특성을 학문적 관점에서 접근함으로써 건강 관리의 전문성을 높이고, 홈트레이닝까지 실행할 수 있도록 강좌가 구성될 예정이다.

동신대는 올해 선정된 강좌 외에도 ▲생명의 땅, 남도의 탄생이야기(이정호 교수) ▲여론조사의 이해(조지현 교수) ▲다문화 사회의 이해(조원탁 교수) ▲인간심리의 탐구(이주희, 권재환 교수) 등 4개의 케이무크 강좌를 운영하고 있다.

한편 올해 케이무크 강좌에는 국내외 석학들이 참여하는 인문·사회·과학 강좌, 문화 특강 교양강좌 등 61개 신규 강좌가 선정됐다. 케이무크 홈페이지에 접속해 회원가입을 하면 누구나 무료로 수강이 가능하다.

/윤영기 기자 penfoot@kwangju.co.kr

백내장수술 보험사기 특별신고기간 신고 포상금 최대 3천만원 추가 지급

올해 들어 다초점 백내장수술에 지급된 실손의료보험 보험금이 비정상적으로 치솟자 금융당국과 보험업계가 추가 신고 포상금을 내걸고 특별신고기간을 운영한다.

생명보험협회·손해보험협회는 금융감독원과 공동으로 18일부터 다음달 31일까지 백내장수술 보험사기 특별신고기간을 운영한다고 17일 밝혔다.

생명·손해보험협회는 “일부 안과 병·의원이 진료비 부분 환급을 조건으로 실손보험에 가입한 환자를 유인하고, 비급여 항목인 시력 교정용 다초점 렌즈비용을 과도하게 책정해 실손보험에 전가하는 방법으로 폭리를 취하는 것으로 추정된다”며 특별신고기간 운영 배경을 설명했다.

신고자가 특별신고기간에 제보한 안과에 대한 경찰 수사가 진행되고, 신고자의 적극적인 협조가 인정되면 기존 보험사기 신고 포상금(최대 10억원)에 더해 추가 포상금이 지급된다. 추가 포상금은 제보자 유형(병원관계자, 브로커, 환자)에 따라 100만~3000만원으로 책정됐다.

신고 대상은 ▲ 시력교정 목적의 백내장수술 유도 ▲브로커의 환자 소개·유인·알선행위에 금전적 대가 제공 ▲ 교통·숙박 제공 등 불법 환자 유치 안과 병·의원이다.

신고는 금감원(1332) 또는 각 보험사에 전화, 인터넷, 우편 중 편리한 방법으로 하면 된다. 인터넷 신고는 금감원 웹사이트 화면 오른쪽의 ‘보험사기신고’를 선택하거나, 각 보험사 웹사이트 ‘보험범죄신고센터’를 이용하면 된다.

실손보험금 지급 상위 50개 안과 의료기관의 다초점 백내장수술 비용은 양 눈에 1400만원으로, 일반적인 안과 병·의원 수술비 600만원의 2배를 훌쩍 뛰어넘는 수준이다.

특히 최근 일부 안과 병·의원에서 ‘백내장수술 실손보험 적용이 까다로워진다’며 꼭 필요하지 않은 백내장수술을 부추기는 등 ‘절판 마케팅’이 기승을 부리는 것으로 알려졌다.

보험업계에 따르면 손해보험 10개사의 올해 1월과 2월 백내장수술 관련 실손보험금은 각각 1천22억원과 1천89억원으로, 작년 월평균 대비 각각 29.0%와 37.5% 증가했다. /연합뉴스

회사 사정상 “정리” 합니다. 문의 010-3605-5000

1. 해광, 샹그릴라 APT
• 선암동, 공105㎡ 전82㎡
• 10층, 101동, 남향, 조망 좋음
• 즉시 입주가.
• 매매 – 4억 5000만원 (일시불 조정가)

2. 신안동, 상업용지
• 대지582㎡, 알반 상업 지역
• 오피스텔 허가 득, 최고요지
• 매매 – 21억

3. 대인동, 상업용지
• 대지515㎡, 알반 상업 지역
• 롯데백화점 부근
• 매매 – 19억

4. 오피스텔, 급매
• 수기동 제일오피스텔
• 계 108㎡, 전 67㎡
• 내부깨끗, 창가쪽, 전망 좋음
• 매매 – 1억 1000만원 (토지와 교환가능)