

단순 근육통이라고 방치하면 만성통증 이어질 수도



건강 바로 알기 어깨 질환

임한기

녹동현대병원 2정형외과장

어깨 통증은 많은 사람들이 겪는 흔한 증상이다. 대부분 통증을 느끼면 자연스럽게 가라앉길 기다리며 증상을 가볍게 여기곤 한다. 하지만 어깨 통증은 원인이 다양하고 중대한 질병의 증상일 수 있어, 방치하면 만성통증이나 운동장애로까지 이어질 수 있다. 이때문에 어깨 통증을 단순한 근육통으로 치부하기 보다는, 반드시 의사와 상담해 증상에 대한 정확한 병원 진단을 받는 것이 좋다.

어깨 통증은 원인에 따라 정도와 증상이 다양해서 통증 완화법이나 치료 방법이 다양하다. 먼저, 얼음찜질이나 온찜질은 통증을 완화하는데 도움이 된다. 얼음찜질은 부종을 줄이고 염증을 감소시키는 효과가 있고, 따뜻한 찜질은 근육을 이완시키고 혈액순환을 촉진하는 효과가 있기 때문이다. 찜질은 한 번에 15~20분, 하루에 2~3번 정도 하는 것이 가장 좋다. 통증이 심하지 않으면, 부드럽게 스트레칭을 하거나 가벼운 운동을 하는 것도 좋다. 스트레칭이나 운동은 어깨 관절의 가동 범위를 늘리고 근력을 강화하는 데 도움이 된다.

통증이 지속되거나 정도가 심하면, 반드시 의사와 상담하고 원인을 파악해야 한다. 어깨 통증이 지속될 경우 반드시 확인해야 하는 대표적인 어깨 질환에는 '회전근개 파열', '오십견', '견관절염'이 있다. '목디스크'도 어깨 통증을 동반한 질환으로, 통증이 지속되거나 심할 경우에 함께 확인하는 것

얼음찜질·온찜질, 통증완화 도움
회전근개 파열·오십견 등 원인 다양
목디스크도 어깨 통증 동반 질환
통증 지속 땀 반드시 의사와 상담

이 좋다.

◇회전근개 파열=어깨 통증이 지속되거나 심하고, 어깨 주변의 근력이 약화되거나 어깨 관절의 움직임이 부자연스러우면 회전근개 파열을 의심해봐야 한다. 특히, 건설노동자나 군인, 운동선수처럼 어깨를 지나치게 사용하는 직종에서 일하는 사람들은 더욱 신경 쓰는 것이 좋다. 회전근개는 어깨 관절을 둘러싸고 있는 근육과 힘줄의 집합체로, 회전근개 파열은 이들이 손상되거나 찢어지는 상태를 말한다. 회전근개 파열은 나이가 들면서 회전근개가 자연적으로 퇴행해서 발생하는 경우도 많지만, 과도한 어깨 사용이나 외부 충격 등으로 인해서도 발생한다.

운동치료나 약물치료로 개선되지 않는 회전근개 전층 파열에 해당하는 경우에는 수술적 치료(관절경을 통해 파열된 힘줄 위치를 확인하고 실이 달린 나사를 통해서 파열된 회전근을 뼈에 다시 고정)를 시행한다.

◇오십견=50세 이상에서 많이 발생하는 어깨의 관절염 중 하나로, 정식 명칭은 '유착성 관절낭염'으로 '어깨 관절 동결 증후군' 또는 '어깨 강직성 관절염'으로도 불린다. 오십견이 발생하면 어깨 통증이 점진적으로 심해지는데 특히 밤이나 특정 동작 시 더욱 심해지고, 어깨의 움직임도 제한돼 일상생활에서 팔을 올리거나 돌리는 것도 어려울 수 있

다. 더 나아가, 어깨 관절 주변의 인대와 힘줄에 염증을 일으킬 수 있다.

오십견의 원인은 정확히 밝혀지지 않았지만, 일반적으로 연령이 높아질수록 발병 확률이 높아지고, 당뇨병이나 갑상선 문제와 같은 대사질환과 관련될 수 있으며, 관절에 염증이 생기면 발생할 수 있다. 오십견은 스스로 정확하게 진단하기 어렵기 때문에 의사와 상담하며 진단하는 것이 좋다. 오십견은 약물·물리·주사 등의 방법으로 치료할 수 있으며, 보통 6개월에서 2년 사이에 자연적으로 호전된다. 증상이 심하거나 지속되는 경우에 수술을 고려할 수 있지만, 오십견은 조기 발견하고 적절한 치료를 받으면 완치할 수 있다.

◇견관절염=어깨 관절의 염증으로 인해 통증과 운동장애를 일으키는 질환이다. 견관절은 어깨를 이루는 구성 요소 중 하나인데, 견관절염은 이 관절 조직이나 염증이 변형을 겪었을 때 발생한다. 견관절염이 발생하면 특히 팔을 움직일 때나 압력을 가할 때 통증을 심하게 느끼고, 팔의 움직임이 불편해지는 강직감을 느낄 수 있으며, 견관절 부위에 부종이 나타날 수도 있다.

견관절염은 외상, 과사용, 변성, 감염, 자가면역 질환 등의 다양한 원인으로 발생한다. 견관절염은 자가진단하기 어려운 질환 중 하나인데, 이는 유사한 증상을 가진 다른 어깨 질환들 중 하나로 오인할 수 있기 때문이다. 그래서 견관절염이 의심될 경우, 반드시 의사와 상담하는 것이 좋다. 견관절염은 원인과 정도에 따라 약물요법, 물리요법, 주사요법, 인공관절 수술 등의 방법으로 치료할 수 있다. 더불어, 조기에 적절한 치료를 받으면 예후가 좋으므로, 어깨 통증이 있는 경우에는 꼭 진료를 받아보는 것이 좋다.

◇어깨 통증 유발하는 목디스크=목디스크는 50



임한기 과장

▶오십견은 증상이 심하거나 지속되는 경우에 수술을 고려할 수 있지만, 조기에 발견하고 적절한 치료를 받으면 예방하고 완치할 수 있다.



대 이상 중년층 직장인은 물론, 10~20대 청년층에서도 급증하고 있는 현대인의 고질병이다. 목디스크는 목의 디스크가 튀어나와 신경을 자극하거나 압박하는 상태를 말하는데, 일단 발생하면 목이나 어깨에 통증을 느끼고 팔이나 손에 저림이나 마비가 생길 수도 있다. 또 목을 움직일 때 통증이 심해지고, 두통과 어지럼증을 느끼기도 한다. 어깨 통증을 동반하다 보니, 통증이 심한 경우에는 어깨 질환으로 생각될 수 있다.

목디스크는 외상, 자연스러운 노화, 나쁜 자세와 습관 등에 의해 발생한다. 특히, 최근 스마트폰과 pc 사용의 증가로 다양한 연령층에서 더 많은

사람들이 목디스크로 고생하고 있다. 목디스크 치료는 약물치료, 물리치료, 수술치료 등의 방법이 있다.

목디스크는 충분히 예방할 수 있는 질환 중 하나이다. 자세를 바르게 유지하고 목을 과도하게 사용하지 않고, 목에 부담을 주는 베개나 매트리스를 피하고, 적절한 높이와 각도로 조절된 의자와 모니터를 사용하는 것이 좋다. 또 스트레칭이나 꾸준한 운동으로 목과 어깨의 근육을 유연하고 강하게 하는 것도 중요하다. 급연과 음주를 줄이고 균형 잡힌 식사로 비만을 피해 디스크 부하를 줄이는 것도 좋다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대병원, '생분해성 스텐트' 국내 특허

정명호·홍영준 교수 공동 연구 개발...방사선 피폭선량 감소 기대

전남대병원 심혈관계융합연구센터(센터장 정명호 교수)와 전남대 한국심혈관스텐트 연구소(소장 홍영준 교수)가 함께 연구한 '생분해성 스텐트 및 이의 제조방법'이 국내 특허 등록됐다.

심혈관계융합연구센터 정명호 센터장 연구팀과 한국심혈관스텐트 연구소 박대성 연구교수가 특허 등록한 '생분해성 스텐트 및 이의 제조방법'은 생분해성 고분자를 사용하는 스텐트 지지체로서 일정 시간이 지나면 몸 속에서 완전 흡수돼 사라지는 생분해성 스텐트를 연구 개발했다.

현재까지 개발된 생분해성 스텐트는 방사선 투과성이 높아 시술시 보이지 않는 문제점이 있었으나 방사선 불투과성이 향상되는 획기적인 생분해성 스텐트를 개발, 문제점을 개선했다.

이에 따라 이번 특허는 인체에 무해한 요오드 성분 함유한 조영제를 코팅해 방사선 불투과성을 향상시켰고, 방사선 촬영 시 대조도가 높아 시술시간을 단축시켜 환자와 시술자에게 방사선 피폭선량을 감소시켜 줄 것으로 기대하고 있다.

정명호 센터장은 "생분해성 스텐트의 개발도 꼭 필요한 이유는 급속계 약물 용출 스텐트는 평생을 이식한 채 살아야하는 단점이 있기 때문"이라며 "일정기간 동안 혈관을 지지 후 혈류를 정상적으로 복원 및 재개통 시킨 후 몸에서 녹아 분해돼 사라지면 비교적 젊은 환자와 이종형혈소판제 복용시 출혈 위험이 증가되는 환자, 수술을 받아야 하는 환자, 항혈소판제 알레르기 환자에게는 유용하게 적용 될 것"이라고 말했다.

정 센터장은 또 "모든 병변의 적용보다는 길이가 짧은 단일혈관 질환과 비식화병변의 근위부 병변 직경이 큰 병변에 적합할 수 있다"며 "국내에서도 서구화된 식습관과 운동 부족으로 젊은 환자들이 증가하는 추세이기 때문에 생분해성 스텐트의 개발이 절실히 필요하다"고 밝혔다.

정 센터장은 16년간에 걸친 국립심뇌혈관연구소 센터 유치·설립의 중추적인 역할을 진행해 총 사업비 1001억원의 예산을 확보했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

전남대치과병원, '인턴 설명회·인턴의 날' 행사 성료...동료들과 소중한 경험



전남대치과병원(병원장 조진형)은 최근 '인턴 설명회'와 '2023년도 치과 인턴의 날' 행사를 개최했다고 15일 밝혔다.

전남대치과병원은 최근 전남대 치의학전문대학원 5층 평강홀에서 본과 4학년들을 대상으로 '인턴 설명회'를 열었다.

학생 70여 명이 참가한 가운데 진행된 이번 설

명회는 ▲의료인이 되기까지(구강악안면외과 박홍주 교수) ▲2024 예비 치과위사를 위한 인턴 설명회(치과교정과 정진안 전문의) ▲인턴생활 및 전공의로서의 삶(치과보존과 황지유 전공의) 등 주제로 열렸다.

이경원 인턴장은 "동료들과 소중한 경험을 할 수 있게 자리를 마련해줘 감사하다"며 "환자들에

게 최상의 치료를 제공하는 의료인이 되겠다"고 말했다.

조진형 전남대치과병원장은 "수련중인 인턴들이 동료와의 유대감을 돈독하게 하는 시간이 됐기를 바란다"며 "우리나라 치과계에서 참 의료인으로 성장할 수 있도록 아낌없이 지원하겠다"고 말했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

그린궁 宮 프라임에버 120

GREEN GOONG PRIME EVER 120

**다시 맞이하는
빛나는 아름다운 여성의
건강한 봄날을 위하여!**

소비자상담실 080-234-6588

그린궁프라임에버120은 소중한 여성의 피부 건강과 저하된 면역력을 증진시켜 주며 장 건강 그리고 뼈 건강에도 도움을 주어 활력있는 여성의 아름다운 건강을 위한 여성 건강기능식품입니다.

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.