

# 40-50대 흔한 질환...자가 진단·방치했다간 장시간 고생



김은호  
광주태양명가  
한의원 원장

## ●오십견

요즘은 연령에 상관없이 자신의 건강 상태에 관심이 많지만, 그 중에서도 40-50대 중년층이 건강에 변화가 잦은 만큼 더 많은 관심을 갖는 것 같다.

40-50대의 건강 걱정 중 흔한 질환이 '오십견'이다. 오십견은 이름 그대로 50대의 어깨를 의미해 중년층의 전유물로 여겨졌으나, 최근에는 젊은 나이에에서도 증상이 발생해 주의가 필요하다. 이에 김은호 광주 태양명가한의원 원장을 통해 오십견의 증상과 치료법, 예방법 등을 알아본다.

◇어깨 관절낭 염증·유착 통증 유발  
중년층은 갑자기 어깨에 통증이 생기거나 어깨가 잘 올라가지 않으면 스스로 제한과 통증을 유발한다. 오십견의 원인은 명확히 밝혀지지 않았으나 몇 가지 주요한 요인들이 알려

## 어깨 안올라가고 통증...외상·수술 후 합병증 등 요인 다양 조기 치료·관절 유연성 유지 등 꾸준한 관리로 예방·회복

'오십견'이라고 진단하기도 한다. 반면 통증과 불편함이 있는데도 '그냥 오십견이 와서 그러려니'하고 대수롭지 않게 넘겨 방치하는 이들도 있다.

그런데 막상 진료를 해 보면 오십견이 아닌 다른 질환을 앓고 있는 경우가 많고 실제 오십견인데도 뒤늦게 찾아와 오랫동안 고생하는 이들도 있다.

오십견은 의학적으로는 '유착성 관절낭염'이라고 불린다. 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭이 염증과 유착으로 인해 두꺼워지고 그 결과 어깨의 움직임

저 있다. 40대 후반에서 50대에 자주 발생하며 여성에게서 더 흔히 나타나는 경향이 있다. 어깨 부위에 외상을 입었거나 수술 후 합병증으로 오십견이 발생하기도 하며 당뇨병이나 심장 질환, 갑상선 질환, 뇌졸중 등도 오십견의 위험 요인으로 작용한다.

◇움직임 제한 등 증상...자연 치유되기도

진단은 주로 병력 청취와 신체검사를 통해 이뤄진다. X-ray나 MRI 등 영상 검사를 하기도 하지만 유착성 관절낭염은

명확한 영상적 이상이 나타나지 않는 경우가 많아 영상 검사는 타 질환을 배제하기 위한 용도로 사용되고 주로 임상적 증상을 중심으로 진단이 이뤄진다.

통증과 운동 제한의 정도를 파악하기 위해 어깨를 다양한 각도에서 움직여 보는데, 가장 큰 특징은 능동적 및 수동적 운동 범위가 모두 감소한다는 것이다. 쉽게 말하면 스스로 어깨를 올려도 어깨가 안 올라가고 다른 사람이 억지로 어깨를 올리려고 해도 어깨가 올라가지 않는다.

오십견 초기에는 회전근개 질환과 구별이 어렵기도 하지만 오십견은 여러 각도의 수동적 운동 시 심한 통증을 호소하는 반면 회전근개 질환은 별도의 운동에서만 통증을 보이는 것이 특징이다.

오십견은 '통증기' '강직기' '회복기'의 3단계 경과를 나타낸다. 통증기에 통증과 관절 운동 제한이 진행하다가 강

직기에는 통증은 가라앉으면서 관절 운동 제한이 남아있게 되고 회복기에 점차 관절 운동 제한도 서서히 회복되는 양상을 보인다. 전체적으로 1-3년이면 자연 회복되는 것으로 알려져 있다.

다만 모든 환자가 이러한 자연 치유 경과를 밟는 것이 아니고 관절 운동 제한이 남는 경우가 많기 때문에 회복 기간을 단축하고 일상생활에 미치는 영향을 최소화하기 위해 적절한 치료와 관리가 필요하다.

◇약침 염증·통증 완화...도침 이용 절개도

오십견의 치료는 주로 비수술적 방법을 우선으로 하며 증상의 정도와 개인의 상태에 따라 다양한 치료법이 사용된다. 침 치료를 통해 어깨 관절 주위 근육 및 연부 조직들을 이완시키고 약침 치료로 염증과 통증을 완화할 수 있다. 유착이 심한 경우에는 도침을 이용해 직접적으로 절개를 하는 방법이 효과적

이기도 하다.

가장 중요한 것은 예방이다. 오십견 예방을 위해서는 어깨를 과도하게 사용하지 않도록 주의하고 규칙적인 스트레칭과 운동을 통해 어깨 관절의 유연성을 유지하는 것이 중요하다. 또한 당뇨병이나 다른 위험 질환이 있는 사람들은 이러한 질환을 잘 관리하는 것이 도움이 되기도 한다.

오십견은 많은 사람들이 경험할 수 있는 흔한 질환이면서 단순히 밥을 먹거나 옷을 입는 등의 일상생활을 하는데 큰 어려움을 야기해 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다.

오십견은 때가 되면 생기고 다시 때가 되면 낫는 질환이 아니라 적절한 조기 치료와 꾸준한 관리로 예방과 회복이 가능한 질환이다. 자신의 상태를 정확히 이해하고 적극적으로 치료에 임해서 불필요한 고통을 겪는 이들이 없길 바란다. /정리=기수희기자

## 조선대병원 '의료관광 우수 유치기관' 지정

법무부 평가...김진호 병원장 "최고 수준 의료서비스 제공 노력"

조선대병원이 법무부 지정 '의료관광 우수 유치기관'에 이름을 올렸다.

21일 조선대병원에 따르면 의료관광 우수 유치기관은 ▲최근 1년간 외국인 환자 유치 인원 대비 불법체류자 발생 건수 ▲초청(진료)실적 ▲우수 유치사례 등을 평가해 결정된다.

조선대병원은 평소 의료 관광객 유치 및 관리에 기여한 공로를 인정받아 지난해 말 의료관광 우수 유치기관으로 선정됐으며, 지정증서를 받았다.

법무부는 조선대병원을 비롯해 순천향대학교 서울병원, 삼성서울병원, 중앙대학교병원 등 39개 병원에 의료관광 우수 유치기관 지정증서를 전달했

다. 지정증서의 유효기간은 오는 9월30일까지다.

김진호 조선대병원장은 "의료관광 우수 유치기관 지정으로 우리 병원을 찾는 외국인 환자들의 편의가 향상될 것"이라며 "앞으로도 국내 환자는 물론, 외국인 환자에게 최고 수준의 의료 서비스를 제공하기 위해 노력하겠다"고 말했다. /기수희기자



광주기독병원은 최근 광주이주민건강센터, 회년의료공제회와 외국인 근로자의 의료비 지원 등에 대한 협약을 체결했다. <광주기독병원 제공>

## 광주 밝은안과21병원, '컨스탈레이션 유리체 절제술' 5천례 달성

광주 밝은안과21병원(대표원장 김주엽)은 최근 글로벌 안과 의료기기 전문 기업 알콘(Alcon)사로부터 '컨스탈레이션(Constellation)을 이용한 유리체 절제술 5천례 달성' 인증패를 받았다고 21일 밝혔다.

밝은안과21병원은 지난 2013년부터 알콘사의 컨스탈레이션을 이용해 유리체 절제술을 시행했다.

인증패 전달식에는 밝은안과21병원 김덕배·정무오·박범찬 원장, 한국알콘 최준호 사장을 비롯한 양 기관 관계자



들이 참석했다. 알콘사의 컨스탈레이션은 유리체 절제 수술 장비로 당뇨망막병증, 망막박리 등 망막 질환을 치료할 수 있다. 절제 속도가 빠르고 수술 중 안정적

인 안압을 유지하며 미세 절개로 인해 빠른 회복이 가능하다.

또한 백내장과 망막 수술을 동시에 진행할 수 있다.

김덕배 원장은 "컨스탈레이션 5천례 달성은 병원을 믿고 찾아준 지역민들 덕분"이라며 "앞으로도 환자들에게 향상된 진료와 최상의 수술 결과를 전할 수 있도록 연구하고 노력하겠다"고 말했다.

한편, 밝은안과21병원은 3인의 망막 전문의로 구성된 망막센터를 운영하고 있다. /기수희기자

## 광주기독병원 "외국인 근로자 의료비 지원"

광주이주민건강센터·회년의료공제회와 협약

광주기독병원(병원장 이승욱)은 의료 사각지대에 있는 외국인 근로자의 건강 증진을 위해 최근 광주이주민건강센터와 회년의료공제회 양 기관과 각각 협약을 체결했다고 21일 밝혔다.

건강보험이 없는 외국인 근로자와 이주민들은 의료비 부담으로 치료를 미루다 응급상황에서야 병원을 찾아 오히려 더 많은 치료비를 부담하게 된다. 광주기독병원과 양 기관은 이번 협

약에 따라 지역 내 외국인 근로자의 진료 회송체계 및 의료비 지원에 협력한다.

광주기독병원 관계자는 "양 기관에 가입된 외국인들에게 진료비 혜택뿐 아니라 질병 치료에도 최선을 다하겠다"고 말했다.

양 기관도 "병원비 부담이 줄어들 이주민들이 건강에 대해 관심을 갖는 등 삶의 질이 높아질 것으로 기대한다"고 전했다. /기수희기자

## 화순전남대병원 전남금연센터 '생활터 금연 환경 조성 서비스'

화순전남대병원은 전남금연지원센터가 최근 병원 임직원을 대상으로 '생활터 금연 환경 조성 서비스'를 실시했다고 21일 밝혔다.

생활터 금연 환경 조성 서비스는 개인의 건강 증진과 직장 내 건강 문화가 동시에 향상될 수 있도록 다양한 건강 관리 프로그램을 지원하는 것이다. 이번에 제공된 서비스는 심화 1회차 프로그램으로 심혈관·혈관 건강도 검사 등 흡연 관련 검사를 통해 근로자들의 건강 상태를 점검했다. /기수희기자

**60플라워**  
Flower

축하화환 3단      근조화환 3단

전국전지역6만배송 (기타낙후지역 배송비 추가요금발생)  
Tel. 010-9984-0151      동협 박배성 302-0316-649511

Tape to USB/DVD  
영상변환서비스

**USB DVD**  
영/상/변/환/서/비/스

고객님이 소장하고 계신 TAPES를 가져오시면 USB/DVD로 만들어 드립니다.

- 1 화질 손실 없이 오랫동안 보관할 수 있습니다.
- 2 언제 어디서든 쉽게 영상을 볼 수 있습니다.
- 3 보관 장소가 좁아집니다.

언제 어디서든 쉽게 영상을 볼 수 있습니다!

캠코더·카메라  
중고 제품  
**최고가 매입!**  
**최저가 판매!**

DVD 변환전문업체      스마트폰, 태블릿, TV, PC 모두를 위한 Type A, C 듀얼 USB

소니서비스센터 062)522-2000      광주광역시 북구 금남로24 (임동5거리) 직영서비스센터