

# 어깨 윤활낭, 충격 흡수 등 '쿠션' 역할...염증 시 통증 극심



박형석  
조선대학교병원  
정형외과 교수

## 윤활낭염

주 원인 반복사용·과부하·퇴행 등  
팔 옆으로 들거나 뒤로 젓힐 때 통증  
초기 약물치료·물리치료 등 효과적  
예방법은 스트레칭·근력운동 지속 등

어깨 통증은 많은 이들이 흔하게 겪는 증상이다. 단순히 '오십견'이겠거니 하고 대수롭지 않게 넘기거나, 근육통으로 오인하고 파스나 마사지로 해결하려는 경우가 많다. 그러나 어깨 통증의 원인은 생각보다 다양하며, 그중에서도 어깨 윤활낭염은 일상생활의 질을 크게 떨어뜨리는 주요 원인 중 하나다. 박형석 조선대학교병원 정형외과 교수를 통해 어깨 윤활낭염의 증상과 치료법, 예방법 등을 알아본다.

### ◇어깨윤활낭의 역할과 염증

우리 몸의 관절은 뼈와 뼈가 부딪히는 마찰을 줄이고 부드럽게 움직일 수 있도록 도와주는 다양한 구조물로 아워져 있다. 그 가운데 하나인 윤활낭은 관절 주변, 특히 뼈와 힘줄, 피부 등이 맞닿는 부위에 위치한 얇은 주머니 형태의 구조물이다. 이 주머니 안에는 소량의 윤활액이 들어 있어 마치 관절의 '쿠션'이나 '베어링'처럼 충격을 흡수하고 마찰을 줄여주는 역할을 한다.

어깨 관절에도 여러 개의 윤활낭이 있지만, 문

제가 자주 발생하는 곳은 어깨의 볼록한 부분인 봉우리(견봉) 바로 아래에 있는 견봉하 윤활낭이다. 이 윤활낭에 과도한 압력이나 반복적인 마찰, 혹은 외상 등으로 인해 염증이 발생한 상태를 바로 어깨 윤활낭염이라고 부른다. 윤활낭에 염증이 생기면 쿠션의 기능이 떨어지는 것은 물론, 윤활액이 과도하게 분비되면서 주머니가 부풀어 오르고 극심한 통증을 유발하게 된다.

### ◇반복되는 마찰·자극에 발생

어깨 윤활낭염의 흔한 원인은 어깨 관절의 반복적인 사용과 과부하다. 특히 팔을 머리 위로 들거나, 어깨를 많이 사용하는 직업, 취미 활동을 하는 경우 윤활낭에 지속적인 마찰과 자극이 가해져 염증이 생기기 쉽다. 또한, 연령이 증가하면서 발생하는 퇴행성 변화도 주요 원인이다. 나이가 들면 힘줄이 약해지고 어깨 관절 주변의 뼈 구조물에 미세한 변화(골격 형성 등)가 생기면서 윤활낭을 압박하고 염증을 일으킬 수 있다. 드물게는 외부 충격으로 인한 외상이나, 통풍, 류마티스와 같은 전신 염증성 질환의 한 증상으로 나타나기도 한다.



박형석 조선대학교병원 정형외과 교수가 어깨 통증 환자를 대상으로 진료하고 있다. (조선대학교병원 제공)

### ◇심한경우 머리 빗기도 어려워

어깨 윤활낭염의 주된 증상은 통증이다. 팔을 옆으로 들거나(외전), 뒤로 젓힐 때 통증이 심해지는 경향을 보인다. 통증은 주로 어깨의 앞쪽이나 바깥쪽에 나타나며, 밤에 통증이 심해져 수면 장애를 유발하기도 한다. 심한 경우 옷을 입거나 머리를 빗는 등 일상적인 동작조차 어려워진다.

### ◇대부분 비수술적 치료로 호전

어깨 윤활낭염은 대부분 비수술적 치료로 호전될 수 있다. 치료의 기본 원칙은 염증을 가라 앓히고 통증을 완화하며, 순상된 조직이 회복될

증상 호전 후에는 재활 운동을 통해 어깨 주변 근육을 강화하고 관절의 안정성을 높이는 것이 재발 방지에 필수적이다. 보존적 치료에도 불구하고 통증이 지속되거나 구조적인 문제(예: 골극에 의한 윤활낭 압박)가 동반된 경우에는 드물게 관절내시경을 이용한 염증 조직 제거술 등의 수술적 치료를 고려할 수 있다.

### ◇무리한 자세·반복적 동작 피해야

어깨 윤활낭염을 예방하는 가장 좋은 방법은 어깨 관절에 무리가 가는 자세와 반복적인 동작을 피하는 것이다. 장시간 컴퓨터 작업을 할 때는 올바른 자세를 유지하고, 주기적으로 어깨를 스트레칭해 긴장을 풀어줘야 한다. 운동 시 전에는 반드시 충분한 준비 운동을 통해 관절을 이완시켜야 한다.

만약 어깨를 많이 사용하는 활동을 해야 한다면, 중간중간 충분한 휴식을 취하고 팔을 들어 올리는 동작을 할 때 무리한 힘이 가해지지 않도록 주의해야 한다. 평소 어깨 주변의 회전근계 근육을 강화하는 꾸준한 근력 운동은 관절의 안정성을 높여 윤활낭염을 예방하는데 큰 도움이 된다.

박형석 조선대학교병원 정형외과 교수는 "통증이 느껴지기 시작하면 자가 진단으로 시간을 보내기보다 즉시 전문 의료기관을 찾아 정확한 진단과 적절한 치료를 받는 것이 만성 통증으로 진행되는 것을 막는 가장 현명한 길이다"며 "우리의 어깨는 매일매일 우리를 지탱하고 움직이게 하는 소중한 관절이기에 세심한 관심과 관리가 필요하다"고 조언했다. /정리=기수희 기자

## 전남대병원 올해 뉴스 1위 '새병원 예타 통과'

### 전직원 대상 '2025년 10대 뉴스' 설문

'미 뉴스위크 선정 최고병원' 2위  
'공공기관 고객만족도 최고' 3위

전남대병원의 올해 최고 뉴스로 '새병원, 기재부 예비타당성 조사 최종 통과'가 선정됐다.

23일 전남대학교병원에 따르면 대외협력실은 지난달 27일부터 2주간 전 직원을 대상으로 '병원 내부통신망과 문자메시지 등을 통해 2025년 전남대병원 10대 뉴스' 설문조사를 실시했다.

설문조사 결과, '전남대병원 새병원, 기재부 최종 통과...뉴 스마트병원 시대 연다'는 소식이 가장 큰 관심을 받았다. 뒤이어 '전남대병원·화순전남대병원, 미국 뉴스위크 한국 최고 병원·아시아태평양 및 세계 최고 전문병원에 이름 올려', '전남대병원 공공기관 고객만족

도 조사 최고등급 획득', '전남대병원 개원 115주년 기념식 개최...숨은 영웅 115명의 헌신과 따뜻한 이야기'는 병원의 역사와 숨은 구성원들의 헌신을 조명했다는 점에서 직원들의 공감을 얻었다.

'새병원 예타 통과'가 1위를 차지한 것은 오랜 기간 지역민과 병원 구성원들이 염원해 온 미래형 병원 건립이 국가 정책 사업으로 최종 확정되며 전남대병원의 중장기 도약 기반이 마련된 데 따른 것으로 풀이된다. 특히 새병원은 디지털·스마트 의료 환경을 갖춘 차세대 국립대병원 모델로 추진될 예정이어서 직원들의 기대와 관심이 집중된 것으로 보인다.

2위 '뉴스위크 선정' 역시 국내를 넘어 세계 무대에서 전남대병원과 화순전남대병원의 의료 경쟁력을 동시에 인정받았다는 점에서 높은 평가를 받았다.

3위 '공공기관 고객만족도 최고등급 획득'은 환자 중심 진료와 서비스 개선 노력이 성과로 이어졌다는 점에서 의미가 크며, 4위 '개원 115

주년 기념식 개최...숨은 영웅 115명의 헌신과 따뜻한 이야기'는 병원의 역사와 숨은 구성원들의 헌신을 조명했다는 점에서 직원들의 공감을 얻었다.

5위 '연구중심병원 선정은 전남대병원이 진료 중심 병원을 넘어 연구 기반 국립대병원으로 도약하고 있음을 보여준 결과로 평가됐다.

이밖에 보건복지부 대형 국책사업 연속 선정,

로봇수술 2천례 돌파, 의료현장 아이디어 특허 등록, 환자경험평가 우수의사 선정, 장애인구강진료센터 성과 등도 10대 뉴스에 포함되며 2025년 한 해 전남대병원의 폭넓은 성과를 보여줬다.

현재 영 전남대병원 대외협력실장은 "2025년은 새병원 사업을 비롯해 진료·연구·공공의료 전 분야에서 병원의 미래를 좌우할 중요한 성과들이 이어진 한 해였다"며 "앞으로도 전남대병원이 지역과 국가를 책임지는 국립대병원으로서 의미 있는 소식을 속속적으로 전할 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

/기수희 기자

## 화순전남대병원, 전립선암 '플루비토' 치료 본격 시행

### 암세포 겨냥 PSMA 표적 방사선 치료

### 최근 '전이성 거세저항성' 환자에 시행

### 임상 경험 바탕 비수도권 병원 중 선도

화순전남대병원이 전립선암 치료의 새로운 패러다임으로 주목받는 핵의학 방사성리간드 치료제 '플루비토(Pluvicto·성분명 루테튬 비페보타이트 테트라세탄)' 치료를 본격적으로 시행한다.

23일 화순전남대학교병원에 따르면 핵의학과는 최근 기존 호르몬 치료와 항암화학요법에 반응하지 않는 전이성 거세저항성 전립선암(mCRPC) 환자를 대상으로 플루비토 치료를 성공적으로 시행했다.

'플루비토'는 전립선암 세포 표면에 과발현되는 PSMA(전립선특이마그네슘)에 결합하는 방사성리간드 치료제로, 결합 후 방출되는 방사성동위원소(Lu-177)의 방사선을 통해 암세포

를 선택적으로 표적 치료하는 방식이다. 치료 전 PSMA PET/CT 검사를 통해 표적 발현 여부를 확인한 환자를 대상으로 이뤄진다.

화순전남대병원은 2023년부터 전립선암 방사성리간드 치료(Lu-177 DGTU) 임상시험을 수행해 왔으며, PSMA 기반 방사성리간드 치료에 대한 임상 경험과 안전성 관리 체계를 구축해 왔다. 이러한 임상 경험을 바탕으로 비수도권 의료기관 가운데 플루비토 치료를 시행하고 있다.

국내에서는 플루비토가 지난해 5월부터 기존 호르몬 치료와 항암화학요법 이후에도 질병이 진행된 전이성 거세저항성 전립선암 환자를 대상으로 비급여 치료로 실시되고 있다.

강세령 핵의학과 과장은 "지역 전립선암 환자들이 수도권으로 이동하지 않고도 세계적 수준의 침단 치료를 받을 수 있는 기반을 마련했다"며 "앞으로도 지역 병원으로서 침단 암 치료 접근성을 속속적으로 확대해 나가겠다"고 말했다.

/기수희 기자

**60플라워**

Flower

축하화환 3단

근조화환 3단

전국전지역 6만배송 (기타부수 지역 배송비 추가요금 발생)

Tel. 010-9984-0151

농협 박배성 302-0316-649511

등록번호 : 2023-광주광산-0025

## 대출상품비교

최저금리, 최대한도 다양한 상품을 한번에 비교하세요.

직군, 소득에 맞는 금융사 안내를 도와드립니다.

**[ 쉽고 빠르게 승인 가능한  
씨엔에스 주력 상품 리스트! ]**

사업자대출

정책자금 1억한도  
금리2%

직장인신용대출

4대가입, 미가입 직장인  
모두 가능

담보대출

아파트, 단독주택,  
차량 담보 대출

채무통합대출

4대가입, 미가입 직장인  
모두 가능

상담전화 | 010-3929-1403