

# “통증 심할땐 밤에 잠도 못자요”



의료 칼럼 > 유착성 관절낭염 <



김지용 청연한방병원 대표원장이 유착성관절낭염 증상을 호소하며 병원에 내원한 환자의 어깨 상태를 살펴보고 있다.

50대가 되면 특별히 어깨를 다친 적이 없는데 어깨가 아프거나 잘 올라가지 않는 적이 있을 것이다. 시간이 지나면 좋아질 거라고 생각했지만 시간이 지나도 통증이 심해져서 팔을 위로 들어올리기도 힘든 증상에 찾은 병원에서는 ‘오십견’으로 진단 받는 경우가 흔하다. ‘오십견’이나 ‘동결견’으로 불리는 유착성 관절낭염은 어깨 주위로 동통이 있고 어깨 관절의 사용이 어려워지고 시간이 경과하면 어깨 관절에 심한 운동 장애를 초래하는 질환이다. 50대 이상의 중년 층에서 주로 발생해서 ‘오십견’과 같은 명칭을 갖게 되었으나 최근에는 연령과 상관없이 젊은 층에서도 자주 발생하는 추세이다. 청연한방병원 김지용 병원장의 도움말로 유착성관절낭염의 증상과 치료법에 대해 살펴보자.

### ◇정의

유착성 관절낭염은 아직 명확하게 밝혀지지 않았으나 나이가 든 사람에게 흔하게 발생하는 경향이 존재하는 것으로 보아 퇴행성 변화와 상관관계가 있는 것으로 보인다. 외상이나 다른 질병도 유착성 관절낭염과 관련이 있다고 알려져 있는데, 특히 당뇨병 환자는 유착성 관절낭염에 걸리는 비율이 10~36%에 달한다고 보고된 바가 있다. 이외에도 갑상선 기능 항진증, 갑상선 기

능 저하증, 파킨슨병, 심장병, 뇌졸중 등에서도 유착성 관절낭염이 비교적 자주 발생한다고 한다.

### ◇증상

유착성 관절낭염은 통증과 강직으로 팔을 들어올리기 힘든 것이 주 증상이다. 통증은 어깨를 외전, 외회전, 신전시킬 때 악화되며 어깨관절의 근육 부착 부에서 방사통이 나타나 위팔부의 외측으로 퍼지면서 통증이 있다.

심한 경우에는 환부 쪽으로 누워서 수면을 취하는 것도 힘들 정도로 야간 통증이 심하다. 유착성 관절낭염의 초기 7~10일에는 굳어가는 시기로 통증과 경직이 매우 심하다. 그 후에 3~6개월은 통증은 서서히 감소되지만 경직증상은 악화된다. 6개월 이후부터는 통증이 현저히 감소하고 경직이 서서히 풀려 어깨 운동의 범위가 증가되는 시기로 보며 이때는 대부분 자연적 회복이 가능해지는 시기로 본다.

### ◇치료

치료의 목표는 통증을 완화하고 운동성을 회복하는 것이다. 운동성에 장애

를 주는 것은 관절낭의 병적 상태-섬유화로 인한 비후와 구축 상태이며 통증의 원인은 관절낭의 염증이 주된 것이지만 움직일 때의 통증에는 관절낭의 섬유화도 많은 영향을 미치게 된다.

따라서 치료는 염증을 줄이고 수동적 관절 운동을 통한 관절 운동 범위의 회복하는 것이 핵심이다. 대부분의 유착성 관절낭염 환자들은 비수술적 요법으로도 호전될 수 있다. 약물 사용에 대한 금기가 없다면 통증 조절을 위해 아세트아미노펜 및 비스테로이드성 항염증제를 사용할 수 있다. 또한, 스트레칭을 통해 관절가동범위를 회복하고 어깨 근육과 인대의 유연성을 길러주는 것도 도움이 된다.

한의 치료에서는 점액낭에 관절액을 분비시키고 영양을 공급하면서 어깨 근육을 강화시키는 치료를 한다. 봉약침으로 어깨의 뭉친 기혈을 원활하게 순환시켜 주고, 추나요법으로 굳은 어깨를 풀어 관절의 가동 범위를 넓혀준다.

또한 한약으로 어깨 주변 근육과 인대를 튼튼하게 해 재발을 예방한다. 최근 연구에 따르면, 물리치료와 침 치료를 병행하는 것이 유착성 관절낭염 환자의 전반적인 어깨 움직임을 개선하

고, 통증 감소 효과가 더 오래 지속된다고 한다

### ◇관리

유착성 관절낭염은 자연적으로 회복될 수 있지만 이전에 적극적인 치료를 통해 치료 기간을 단축하고 재발을 예방하는 것이 바람직하다. 어깨 통증이 있을 경우, 어깨 통증을 유발하는 원인이 유착성 관절낭염이 아닌 어깨 힘줄 파열, 석회성 힘줄염 등 다른 어깨 질환의 문제일 수 있으므로, 정확한 질환 감별을 위해 MRI등을 비롯한 추적 검사가 필요할 수도 있다.

그러므로 유착성 관절낭염이 의심된다면 늦기 전에 통증과 경직을 조절할 수 있도록 근처의 의료기관을 찾아 제대로 된 진단과 치료를 받고 스트레칭을 통해 증상을 바로 잡고 꾸준히 관리할 수 있도록 해야 한다.

/정리=이나라 기자



도움말 김지용 병원장 <청연한방병원>

## 조선대병원 가정의학과 김삼철 교수 가정의학회 학술대회 ‘학술회원기’ 수상

조선대병원 가정의학과 김삼철 교수가 ‘2019 대한가정의학회 추계학술대회’에서 ‘학술회원기’를 수상했다.

대한가정의학회는 최근 서울 그랜드 힐튼 호텔에서 ‘2019 대한가정의학회 추계학술대회’를 열고 교육·연구·학술활동을 통해 가정의학 분야의 발전을 이끈 김삼철 교수에게 ‘학술회원기’를 전달, 공로를 인정했다.

김삼철 교수는 메이요클리닉, 노스다코타 주립의대의 통합의학·가정의학 연수를 마치고 현재 조선대병원 가정의학과



에서 웰빙기능의학 클리닉을 광주·전남 최초로 개설해 지역민의 건강을 책임지고 있다.

뿐만 아니라 대한 가정의학회 논문심사위원, 미국가정의학 교육자협의회 안회의학·통합의학 분과위원 등 활발한 대내외 활동을 보이며 일차 의료 발전 기여도가 높다. /이나라 기자

## 액상형 전자담배 폐질환 의심 접수

보건복지부, 호흡곤란 등 증상시 병의원 방문권고

질병관리본부는 국내에서 액상형 전자담배 관련 폐질환 의심사례 1건이 접수돼 전자담배와의 연관성을 조사하고 있다고 14일 밝혔다.

질본은 지난달 20일부터 의료기관으로부터 전자담배 사용 관련 가능성이 있는 폐질환 사례를 접수해왔다.

질본에 따르면 미국 질병통제예방센터(CDC)는 미국 내 액상형 전자담배 사용과 관련해 중증폐질환 사례가 증가하고 있다고 발표했다. 현재까지 미국에서 보고된 의심사례는 530건이며, 사망사례도 8건에 달한다.

이에 따라 보건복지부도 지난달 20일부터 모든 액상형 전자담배 사용 자제를

권고했다.

또 액상형 전자담배 사용자 가운데 기침, 호흡곤란, 가슴 통증 같은 호흡기계 이상 증상이 있으면 즉시 병·의원을 방문하도록 권고했다.

질본은 액상형 전자담배 사용과 폐질환과의 관련성을 확인하기 위해 민간전문가 등이 참여하는 조사연구팀을 구성해 조사대상 사례기준 및 심층 조사내용 등을 마련했다.

질본은 “여러 사례를 수집해 임상 및 역학조사 연구를 지속해 진행할 계획”이라며 “조사 진행 상황이나 결과에 대한 안내가 필요할 경우 신속·정확하게 정보를 제공하겠다”고 말했다. /연합뉴스

## “나이 들면서 눈 작아지고 인증 길어져”

한국인, 7,569명 얼굴변화 분석결과

한국인은 나이가 들수록 눈은 작아지고 인증의 길이는 길어지는 특징이 있다는 연구 결과가 나왔다.

테라젠이텍스 바이오연구소, 한국한의학연구원, 한국과학기술연구원 공동 연구팀은 한국인 7,569명을 대상으로 40세 이후 연령대의 얼굴 변화를 연구한 결과 이 같은 특징이 관찰됐다고 14일 밝혔다. 이 연구 결과는 국제 학술지 ‘사이언티픽 리포트’(Scientific Reports) 최근호에 발표됐다.

연구팀은 한국인 얼굴의 특징으로 서양인이나 중국인, 일본인에 견주면 눈의 가로 길이는 길지만 세로 길이는 짧다는 점을 짚었다.

하지만 한국인의 이런 눈 모양은 나이가 들수록 가로와 세로 길이가 모두

일정하게 줄어들어 전체적으로 크기가 작아지는 경향을 보였다. 또 연령이 증가하면서 인증의 길이가 길어지는 양상도 나타났다.

연구팀은 한국인만의 이런 특징적인 얼굴 변화에 영향을 주는 유전자를 밝혀내면, 이를 근거로 특정인의 연령별 외모 변화를 예측하는 기술을 개발할 수 있을 것으로 기대했다.

홍경원 테라젠이텍스 이사는 “항후 유전자 분석 기술과 결합하면 미아 등 장기 실종자나 미귀가자, 신원 미상자의 연령별 얼굴 변화 예측에 활용될 수 있을 것”이라며 “또한 장기 미제사 건 용의자의 현재 모습을 추정하는 등 타주 제재 등에도 활용될 수 있다”고 말했다. /연합뉴스

아이부터 어른까지... 지역주민의 건강을 생각하는 병원

주부센터  
어깨/팔목센터  
취주센터  
무릎센터  
소아청소년과

**수원센터**  
SUWAN CENTRAL MEDICAL CENTER

광주광역시 광산구 수완로6 (신가동 1159)  
대표전화 062) 950-9700

2019년, 최고의 선물은 안전한 진단과 치료입니다.

**동이병원**

간호·간병 통합서비스 병동 운영

광주광역시 남구 대남대로 238  
☎. 062\_650\_2500

조선대학교병원

**김**

보건복지부, 국가금연지원센터 지정  
**광주금연지원센터**

야간상담운영(매주 수요일 17:00~20:00)

동구 필문대로 365  
전화 222-9030(금연성공)

생명존중을 실천하는 아름다운 병원 **에덴병원**

- 최신 하이푸 도입
- 자궁을 보존하는 자궁근종, 선근종 비수술치료
- 제1회 임산부의 날 “대통령 표창” 수상
- 한국 여성민우회 “아름다운 병원” 선정
- 전국병원 의료기관 중 부인과 수술비가 가장 낮은 1위 병원

**에덴병원**

북구 면양로 170번길 10 (두암동)  
TEL 260-3000 / FAX 267-0550

www.kshosp.com

**KS+ KS병원**

수원 신도심에서 최고의 의료 서비스와 쾌적한 환경으로 Green Hospital을 지향합니다

광주광역시 광산구 수완동 왕버들로 220  
대표전화 062) 975-9000 응급실 062) 975-9119

**건강을 책임지는 병원**      정성과 따뜻한 마음으로 진료하고, 양질의 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠습니다.