환절기 어깨 통증으로 잠 못 이뤄요

의료 칼럼

> 동결견 <

고온다습한 여름이 지나고 날이 조금씩 풀리기 시작했다. 초가을이 오는데도 밤잠을 쉽게 이루지 못하고 어깨 통증을 호소하는 사람들이 있다. 오십견이라고 흔히들 알고 있는 '동결견'은 봄 가을과 같은 일교차가 큰 환절기에 자주 발생한다.

동결견이 발생하면 팔과 어깨의 통증으로 움직임에 어려워진다. 특히 어깨의 능동적, 수동적 운동이 모두 제한돼 생활에서 큰 불편함이 나타난다.

특히, 증상이 더 심해지면 잠들지 못한다거나 잠을 자다가 깨는 경우도 있다. 이는 밤중에 수면을 유도하기 위해 우리 몸에서 분비되는 멜라토닌이라는 호르몬이 염증성 사이토카인 분비를 자극해 어깨 통증이 악화되기 때문이다.

조선대학교병원 정형외과 박형석 교수의 도움말을 통해 오십견(동결견)은 무엇인지에 대해 알아보자.

조선대학교병원 정형외과 박형석 교수가 동결견 증상으로 내원한 50대 여성 환자를 진료하고 있다. /조선대병원 제공

지난해 치료 환자 80만명…50대가 가장 많아
관절낭염증·석회성 건염·호흡기 질환서 유발
주사 요법 근본 해결 안돼…정확한 진단 우선

◇정의

동결견은 만성 어깨관절의 통증과 운동 제한을 일으키는 가장 흔한 질환의 하나로 전체 인구의 약 2~5%에서 나타난다. 오른손잡이는 왼쪽 어깨로 통증이 올 확률이 높으며, 약 20%의 환자는 양측 어깨에서 통증이 발현되기도 한다.

건강보험심사평가원 '국민 관심 질병통계'에 따르면 지난해 동결견으로 치료받은 환자는 79만7,000명으로 2016년에 비해 약 7% 증가했다. 연령대로는 50대가 31.6%로 가장 많았고, 그다음으로는 60대가 28.19%, 70대가 16.5%, 40대가 14.7%를 차지했다.

특히 여성의 발병률이 남성보다 약 29% 높으며, 2~30대의 비교적 젊은 층에서도 병원을 찾는 환자가 조금씩 늘어나고 있다.

동결견은 통증을 동반하는 견관절의 능동적, 수동적인 운동 제한이 있을 때로 정의되지만 진단의 기준은 아직 표준화돼 있지 않다. 동결견은 크게 일차성(primary)과 이차성(secondary)으로 나뉜다.

일차성 동결견은 견관절 주변의 구조적인 변형을 동반하는 특별한 원인 없이 관절낭(관절주머니)의 염증으로 인해 발생한 경우이고, 이차성 동결견은 다른 질병으로 인해 발생하는 경우로 내인성·외인성·전신성 요인 3가지로 세분된다.

내인성 요인은 회전근개 건염이나 파열, 상완 이두건염, 석회성 건염 등의 견관절과 직접적인 연관성을 가진 질환에 의해 동결견이 발생했을 때를 말한다.

외인성 요인은 동측 유방 수술, 심장 및 호흡기 질환, 흉부의 종양, 경추 신경병증 등 견관절 외의 질환에 의해서 동결견이 유발된 것을 말한다.

전신성 요인으로는 당뇨, 갑상선 기능 항진 및 저하증 등의 대사성 질환에 의해 발생하는 것을 말한다. 부신 피질 기능 저하증뿐만 아니라 동결견 발생과 연관된 모든 전신적 질환도 여기에 포함된다.

갑상선 병변 환자들에게서 동결견의 발생 빈도는 약 4배 정도 높은 것으로 보고되고 있고 그중 갑상선 기능 저하증이 가장 큰 비중을 차지하고 있다. 당뇨, 특히 인슐린 의존형 당뇨는 동결견의 위험인자로 치료의 반응도가 떨어지기 때문에 치료 기간이 더 길어지는 경향이 있다.

◇치료·예방

동결견의 자연 경과에 대해서는 아직 논란의 여지가 많다. 증상 유지 기간도 1~3.5년까지 다양하게 보고되고 있지만, 환자에 치료에 있어서 관절 가동 범위의 회복과 통증 경감을 위해 적극적인 치료가 시행되고 있다.

자가 운동 프로그램과 결합한 물리치료와 소염 작용을 통한 통증 감소를 위해 약물치료를 부가적으로 사용할 수 있으며, 어깨 주사 치료 등의 보존적 치료를 시행해 볼 수 있겠다.

주사 요법은 통증 경감 및 관절 운동 회복의 단기간 효과에 대해서는 많은 연구로 입증된 바 있으나 장기간 효과에 대해서는 아직 논란의 여지가 있다.

유발 인자가 동반된 이차성 동결견에서는 자연 치유 또는 보존적 처치만으로는 완전한 치유가 어렵다는 점에서 일차성 동결견에서의 임상 경과와는 다르게 진행할 수 있으며, 지속 기간 또한 다를 수 있다.

정확한 진단 없이 무분별한 반복적 주사 요법은 증상의 호전과 악화를 반복할 뿐 완전한 해결이 되지 않는 경우가 있고, 때에 따라서는 이를 방치하는 것보다 못한 결과를 초래하는 때도 있다. 그러므로 정확한 감별 진단이 필요하고 근본적인 문제 해결을 위해서 임상 경험이 풍부하고 전문 지식을 갖춘 병·의원을 찾아 본인의 어깨 상태를 확인해 볼 필요가 있다.

동결견은 치료만큼 예방도 중요하다. 똑같은 자세로 장시간 유지하는 것은 좋지 않으며 어깨 관절 주변의 근육 및 인대조직이 이완될 수 있도록 평소 적절한 스트레칭을 꾸준히 하는 것이 좋다. 또한, 당뇨 및 갑상선 질환을 가지고 있는 환자에서 동결견이 발생할 확률이 높기에 평소 본인이 가진 만성 질환에 대한 관리도 중요하다고 볼 수 있다.

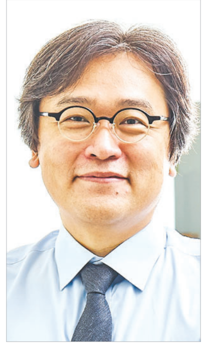
조선대학교 병원 정형외과 박형석 교수는 "더운 날씨가 풀리면서 일교차가 커짐에 따라 평소에 없었던 어깨 불편감이나 통증이 느껴진다면, 전문의를 찾아 면밀한 상담을 받아보길 바란다"고 당부했다. /정리=이나라 기자

도움말

박형석 교수
조선대병원

난치성 암 치료 가능성 열었다

지스트 남정석 교수팀
CD45 발현 암세포 발견



남정석

박소연

지스트(광주과학기술원) 생명과학부 남정석 교수 연구팀이 대장암 환자 암 조직의 유전체 프로파일링을 통해 항암치료 저항성 바이오마커(생체 표지자) CD45를 발굴했다.

6일 지스트에 따르면 남 교수팀이 발견한 CD45는 난치성 암에 대한 이해를 돕고 새로운 치료 전략을 개발하기 위한 효시가 될 것으로 기대된다.

CD45는 면역세포 표지자로 알려져 왔으며, 암세포 내에서의 발현과 기능에 대해서는 거의 알려진 바가 없다. 연구팀은 대장암 항암치료 저항성 암 조직에서 CD45의 발현이 높다는 것을 우연히 발견하고, 상피세포 결합분자(EpCAM)를 활용한 이중표지 기법과 단일 세포 유전체 프로파일링이라는 새로운 분석기법을 활용하여 CD45를 발현하는 암세포의 존재를 규명했다.

연구팀은 환자 암 조직 내에 존재하는 CD45 발현 암세포가 항암제 및 방사선 치료에도 살아남아 암세포의 증식과 재발을 유도함을 확인했다. 또 임상연구를 통해 암세포의 CD45 발현이 높을수록 항암 방사선요법에 대한 치료 예후가 좋지 않다는 상관관계를 증명했다.

연구팀은 CD45를 발현하는 암세포가 자가재생능력을 지녀 암 조직을 꾸준히 재생성하는 암줄기세포의 특성을 띠는 것을 밝혀냈으며, CD45 타깃을 통해 난치성 암을 극복할 수 있는 치료 전략을 찾아냈다. 이는 난치성 암을 치료할 수 있는 실험적 근거를 제시했다는 점에서 의미가 크다.

지스트 남정석 교수가 주도하고 박소연 박사가 제1저자로 참여한 본 연구는 한국연구재단의 중견연구자지원사업과 SRC 선도연구센터지원사업, 지스트 GRI 사업의 지원을 받아 수행됐으며, 의학분야 상위 6.071% 전문 권위지인 '테라노스틱스(Theranostics)'에 지난달 11일 온라인으로 게재됐다. /이나라 기자

전남대병원 '스피드 게이트' 설치

전남대학교병원이 코로나19 확산 방지를 위해 국립대 병원 최초로 병원 출입이 허가된 환자·보호자·직원을 선별해 짧은 시간에 많은 인원을 출입시킬 수 있는 '스피드 게이트'를 설치했다.

5일 전남대 병원에 따르면 방문객 출입이 가장 많은 1동 출입구에 스피드 게이트 7레인과 QR코드 발급용 키오스크 3대를 설치했다. 스피드 게이트에는 발열감지기와 경광등도 함께 부착돼 고열자와 마스크 미착용자에 대한 출입을 신속하게 제한 할 수 있다. 이와 함께 출입 불가 대상도 쉽게 구분할 수 있어 효율적인 관리를 할 수 있다.

스피드 게이트를 통과하기 위해서는 환자 인식 팔찌 또는 QR코드를 이용해야 하며 1동보다 비교적 내방객 수가 적은 3·6·7·8동은 발열감지기와 경광등을 통해 출입을 관리한다. /이나라 기자

여수중앙병원 200병상 규모 개원

여수시 미평동에 214병상 규모의 종합병원인 '여수중앙병원'이 최근 개원했다.

여수시의사회 회장을 지낸 박기주 원장이 개원한 여수중앙병원은 미평공원(옛 미평역) 앞에 지하 1층, 지상 8층 규모의 종합병원이다.

개설 과목은 내과, 정형외과, 가정의학과, 작업환경의학과, 영상의학과 등 8개 진료과와 직원 수 90여 명이다.

여수중앙병원이 개원하면서 간호사와 의료기사 등의 대규모 채용을 통해 여수지역 한영대학 등 보건 관련 학과 졸업생들의 고용창출에도 이바지하고 있다.

이 병원은 신축 병원답게 최첨단의 의료장비를 갖추고 정확한 진단검사를 통해 지역 중추의료기관으로 도약한다는 계획이다.

대뇌경색과 뇌동맥류 등의 진단을 위한 CT검사와 저선량, 오토포지셔닝 기술 적용으로 안전하고 정확한 검사를 받을 수 있으며, 자기공명영상(MRI) 도입을 통해 환자 중심 기술로 진단의 신뢰성을 높이고 있다.

여수중앙병원 박기주 대표원장은 "여수 북부권 미평·둔덕·만흥동 일대는 의료수요가 많음에도 불구하고 종합병원이 없어 주민들이 여천이나 도심까지 이동해야 하는 불편을 겪어 왔다"며 "코로나로 인해 의료계와 온 사회가 어수선한 요즘 그 어느 때보다도 우리 지역 진료에 최선을 다하겠다"고 강조했다.

/전남취재본부=곽재영 기자