

건강 칼럼

MRI 찍지 않고 어깨질환 구별할 수 있을까?

MRI(자기공명 영상) 검사 가장 정확한 진단을 내릴 수 있는 방법임은 분명하지만 비용 부담이 크다 보니 이런 질문을 하는 분들이 종종 있다.

물론 정확도는 좀 떨어지지만 최대한 어깨질환을 감별할 수 있는 방법이 있다.

필자는 어깨가 아픈 환자가 오면 제일 먼저 팔을 머리 위로 올려보고 하고, 통증이 더 심해졌는지 아니면 좀 시원해졌는지 묻는다.

목은 안 아프고 어깨만 아픈데 왜 목이 문제라고 하는지 의아해할 수도 있다. 하지만 목에서 나온 신경이 어깨를 거쳐 팔을 통해 손으로 내려가기 때문에 목 신경이 눌리면 어깨뿐만 아니라 팔 어디든 아플 수 있다.

팔을 올렸을 때 통증이 심해졌다면, 어느 부위가 아픈지 따져봐야 한다. 목 뒤부터 어깨 뒤쪽 날개 뼈까지 아프다면 근막통증후군 근육



최 경 원
한천병원 어깨클리닉 원장

이 수축해 통증이 유발되는 현상이나, 견갑골이상운동증후군(잘못된 견갑골의 움직임이 어깨통증을 유발)을 의심할 수 있다.

날개 뼈 뒤쪽에는 회전근개의 근원이 되는 근육들이 있고, 그 위를 승모근이 덮고 있다. 이를 너무 오랫동안 안 쓰거나 뭉친 근육을 풀어 주지 않으면 통증을 일으키는 핵 같은 것이 생기면서 어깨가 자주 아프다.

두번째 가만히 있을 때 어깨 통증 여부로도 어깨질환을 감별할 수 있다. 만약 가만히 있는데도 불구하고 계속 통증이 느껴지면 석회성건염

(석회화를 동반하는 힘줄의 염증)이나 활액막염(힘줄을 싸고 있는 활액막이나 활액막 내부의 염증)의 가능성이 높다.

석회성건염은 어깨질환 중 유일하게 응급실게 가야 할 정도로 통증이 심하다. 석회성건염 환자들도 집이 아닌 응급실에서 오는 경우가 많다. 석회성건염은 석회 자체가 통증을 일으킨다보다는 석회가 생성되거나 사라지는 과정에서 굉장히 심한 염증을 일으킨다. 또한 석회는 없어도 힘줄 손상이 악화돼 염증이 심해졌을 때도 통증이 심하다.

지 동작을 더 해봐야 한다. 아프지 않은 쪽 손으로 아픈 쪽 팔을 잡고 살살 들어 올려보는 것이다. 올라가다 어느 각도에서 걸리는 느낌이 들면서 갑자기 통증이 심해진다면 의심견(유착성관절낭염)일 가능성이 높다.

또한 오십견과 달리 아프기는 해도 팔을 잡아당기면 계속 올라가기도 한다. 이 경우는 회전근개파열(어깨 관절을 덮는 근육이 파열되어 팔과 어깨에 통증을 발생시키는 질환)이나 어깨충돌증후군(팔을 들어 올릴 때 마찰로 인해 어깨 염증이 유발되는 상태)을 의심해볼 수 있다.

이처럼 MRI를 찍지 않고 몇 가지 동작만으로 의심되는 어깨질환을 많이 좁힐 수 있다. 하지만 사람에 따라 혹은 근육량이나 나이에 따라 동작을 했을 때 증상이 다를 수 있으므로 100% 정확한 진단은 아니다. 따라서 이러한 방법으로 진단하고 일정 기간 치료했는데 잘 낫지 않거나 증상이 악화된다면 MRI 등 정밀 검사와 전문의의 정확한 진단을 받아볼 것을 권한다.

독자제언

“학교폭력, 모두의 관심이 필요”

따뜻한 봄이 찾아오고 학교에는 학생들로 붐비고 있다. 하지만 요즘 학교에서는 '신종 왕따'라고 불리는 학교폭력이 확산되고 있다.

최근 온라인동영상서비스(OTT) 티빙의 오리지널 시리즈 '피라미드 게임'에서 방영되었던 내용 중, 학생들이 투표를 통해 서열을 매긴 뒤 하위 등급에게 왕따 즉, 집단 따돌림 등의 학교폭력을 가한다는 드라마 속 자극적 설정이 학교에서 확산되고 있는 추세이다.

드라마 속에 나오는 학교폭력 이야기는 학생들에게 경각심을 일깨워줄 수 있는 긍정적 측면도 있지만, 자극

적인 장면들이 학생들에게는 호기심의 모방범죄로 야기되는 부정적 측면이 생기는 문제점도 있다.

이로써 더이상 학교폭력을 학생들이 사이에서만의 문제로 인식할 것이 아닌, 사회적으로 올바른 미디어 양상을 가하는데 힘써야하고 가정과 학교에는 지속적으로 적극적인 관심을 통해 학생들이 학교에서 노는 불이문화가 범죄의 씨앗이 되지 않도록 많은 지도가 필요할 것이다.

현재 고창경찰서에서는 학교폭력 예방 캠페인 및 범죄 예방 교육을 지속적으로 전개, 학교폭력 발생 시 117 또는 112로 신고해줄 것을 적극적으로 홍보하고 있다. 그리고 학교전담경찰관을 운영하여 학교폭력 관련 예방과 위기청소년 보호 등 전반적으로 학교폭력을 적극 대응하고 있다.

더이상 학교라는 공간에서 아이들이 상처받지 않고 봄에 피는 꽃처럼 학교에서 예쁜 꽃을 피울 수 있도록 기대해본다.

이선아 고창경찰서 모양지구대 순경

사진으로 보는 지구촌 소식

“플라스틱 시대 끝내야 합니다”



21일(현지시간) 캐나다 온타리오주 오타와의 의회 언덕에서 시민들이 '플라스틱 시대를 끝내기 위한 행진'에 참가하고 있다. 오는 23일부터 20년 이내에 플라스틱 쓰레기를 없애기 위해 세계 176개국 대표단이 참여하는 국제플라스틱협약 제4차 정부간 협상위원회(INC-4)가 열린다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

사설

제41회 노인지도자대학 입학식

전북특별자치도가 지원하고 대한노인회 전북특별자치도연합회 부설로 운영되는 '제41회 노인지도자대학 입학식'이 4월 18일 전주시 백제대로변에 있는 전북특별자치도 노인회관 강당에서 개최되었다.

입학식에는 김두봉 연합회장, 김영구 자문위원장, 김홍광 노인지도자대학장, 김성명 전라북도 노인복지과장과 입학학생 등 100여 명이 참석했다.

올해 제41기생은 107명(남 27, 여 80)을 선발하여 입학식을 시작으로 매주 목요일 3시간씩(09:30~12:20) 7개월간 정규수업을 진행하게 된다.

주요 수업과정은 10여 명의 전·현직 교수와 사회 저명인사 등 총 37명의 강사진을 초빙하여 자원봉사, 역사문화, 생활법률, 생활안전, 건강관리 등 다양한 과목의 강의를 수강하게 된다.

평생학습의 기회를 제공하여 건강하고 활기찬 노후생활을 지원한다.

노인지도자대학은 1983년 제1회를 시작으로 올해 41회째를 맞이하였고 그동안 총 2,725명(연인원, 남 1,046명, 여 1,121명)의 졸업생을 배출한 바 있다.

이번 노인지도자대학에 입학한 어르신들은 65세 이상 노년 어르신들로 평균 연령이 79세에 이른다.

그런데도 불구하고 평생교육의 의지를 가지고 열정적이고 진지하게 수학하면서 지역 사회 발전을 위하여 재능 기부와 자원봉사 활동 등에 적극 참여해 왔다.

노인지도자대학 수업을 받는 어르신들이 지식과 경험을 활용하여 다양한 사회 활동으로 지역 사회 발전에 주도적 역할을 다해 줄 것을 기대한다. 노인지도자대학은 사회 전반에 걸친 변화에 대응 능력을 배양하고 있다. 노인지도자로서 자질 향상을 통한 고령사회의 지도자 역할을 키우는데 더욱 노력하기 바란다.

고(故) 하반영 화백 전시회

고(故) 하반영 화백(1918~2015)의 작품 전시가 전주에서 개최된다. 최근 화백의 아들 하교홍씨는 "5~6월중에 아버지 작품 전시회를 대규모로 갖는다"고 밝혔다.

전주전 이후 서울전도 추진 중이다. 이번 전시는 유족과 여러 소장자들의 작품 300~400여 점을 선보인다. 하반영 화가는 2015년 1월 97세를 일기로 세상을 떠나기까지 붓을 놓지 않았다.

2012년 대장암 수술 후에도 하루 3~4시간씩 창작 활동에 매진했다. 그는 7세에 그림을 시작했다. 하반영은 1918년 경북 금릉군(김천시) 남면 초곡리에서 태어났지만 유년시절을 보낸 군산에서 생을 마감했다.

그는 부유한 민선군 가문에서 태어났다. 그림을 반대하던 집안에서 뛰쳐나와 자신을 찾지 못하도록 '김구풍'이었던 이름마저 '하반영'으로 바꾸

었다. 도자기, 한국화, 서양화, 수채화 등 재료와 구상과 비구상 분야를 가리지 않았다.

13세 때 조선총독부가 주최한 조선미술전람회 최고상을 수상하며 두각을 나타냈다. 1979년부터 1985년까지 프랑스에서 활동, 국전인 '르 살롱' 공모전에서 금상을 받기도 했다.

이후 한국적인 미를 담기 위해 전국 방방곡곡에 다니며 풍경화를 그렸다. 2008년 베이징올림픽 때는 중국 초청으로 '하반영 90세 베이징전'을 열었다.

수익금은 쓰촨성 지진 피해자와 장애인들을 위해 기부했다.

그의 그림은 미국 뉴욕미술관, 프랑스 국립박물관 등 해외에도 수집 집이 전시돼 있다. 천재 화가 하반영의 삶과 예술 세계를 재해석하고 작품을 보존, 전시하기 위한 기념관이 세워져야 한다는 여론이 높다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

Large advertisement for Jeonju Maeil newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun or moon in the background. The text includes the slogan '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for humans who provide courage and hope) and a message about the newspaper's commitment to providing quality news and supporting local development. It also lists the newspaper's focus areas: '인간중심 · 도덕중심 · 지역중심' (Human-centered, Moral-centered, Local-centered) and the name '전주매일'.