

건강 칼럼

‘찌릿찌릿’ 팔꿈치통증·테니스엘보... 초기 치료료 고통 덜어야

무거운 것을 들거나 주먹을 쥘 때 팔꿈치에 통증이 느껴진다면 테니스엘보라고 불리는 상과염을 의심해 봐야 한다. 흔히 테니스 선수나 골프 선수들에게서 자주 발병하여 테니스엘보 혹은 골프엘보라고 불리며, 정식 명칭은 외측 상과염이다.

최근에는 테니스 선수나 골프 선수 이외에도 손목과 팔을 많이 사용하는 육체노동자, 컴퓨터 사용자, 요리사 그리고 주부들에게서도 많이 발병한다. 잘못된 자세나 습관으로 누구에게나 발생할 수 있는 팔꿈치 질환이다.

테니스엘보는 팔꿈치 근처 근육에 과부하가 가해지거나 무리하게 사용할 경우 힘줄에도 과열이 생기는데 이와 같은 상황이 반복적으로 일어나다 보면 정상적으로 회복하지 못하고 염증이 생기면서 통증이 발생한다.

초기에는 가벼운 염좌나 근육통으로 생각하고 치료나 검사를 받지 않는 경우가 많다. 손목을 뒤로 젖히는 동작에서 증상이 심해지고 일상



권용신

울바로병원 대표원장

생활에서 팔이나 손을 움직일 때도 통증이 느껴지기 때문에 이러한 증상이 보이게 되면 전문 의료기관을 방문해 혈액검사나 방사선검사 등으로 초기에 이상 유무를 확인하는 것이 중요하다.

초기 진료로 증상을 파악하였다면, 되도록 움직이지 않고 안정만 취하여도 증상이 개선되지만, 찢질 및 자가 마사지나 소염제 등의 약물치료와 초음파나 전기자극 등의 물리치료를 통해 증상을 빠르게 호전시킬 수 있다. 스테로이드와 같은 주사치료는 통증을 호전시키는 데 큰 도움을 줄 수 있지만, 재발률도 높

고 부작용에 주의해야 한다.

증상이 개선되지 않는다면 비수술 치료법인 체외충격파치료나 프롤로테라피(인대증식치료)와 같은 치료를 시행해 볼 수 있다. 이와 같은 비수술 치료는 절개 수술이 아니므로 흉터나 감염에 대한 우려 없이 일상생활로 빠르게 돌아갈 수 있다는 장점이 있다.

체외충격파(EWST) 치료는 신체 외부에 충격파를 가해 조직재생을 유도하는 방법이다. 이는 염증이 발생한 주변 조직들의 자가 치유를 유도하는 원리를 지니고 있는데, 상태에 따라 보통 1~2주에 걸쳐 3~5회

시행하게 된다. 시술 시간 또한 10~15분 정도로 짧아 바쁜 현대인이 부담 없이 치료 받기에 좋다.

프롤로테라피(인대증식주사)는 손상된 인대 기시부에 고 삼투압 용액을 주입해 인대에 국소적으로 염증 반응을 일으키고, 이로 인해 건강한 염증 사이클을 유도해 자연적인 재생을 유도한다. 근본적 원인인 인대 손상을 해결할 수 있다는 것이 장점이며, 해당 시술도 시술 시간이 짧아 부담 없이 내원해 치료 받을 수 있다.

테니스엘보는 치료가 어렵진 않지만 한번 발병하게 되면 재발하기 쉬우므로 완치 이후에도 꾸준한 관리와 주의가 필요하다.

팔꿈치통증을 예방하기 위해서 평소 손목과 팔의 꾸준한 운동을 통해 근력을 키워주고 작업이나 운동 전 팔꿈치에 무리가 가지 않게 주변 근육과 힘줄을 스트레칭으로 풀어주며, 팔꿈치를 무리하게 사용하지 않고 중간 중간 충분한 휴식을 취해주는 것이 좋다.

권용신 / 울바로병원 대표원장

사설

지역 일자리 현안에도 관심을 가져야

지역 일자리 현안에도 관심을 가져야겠다. 지금 시선이 온통 코로나 발병 쪽에 쏠려 있다. 때가 때인지라 코로나 쪽에 신경을 쓰는 것은 당연하다. 전국적으로 확진 환자가 하루밤새 수백 명 씩 쏟아져 나오고 있는 판이다. 물론 확진 환자들이 무더기로 쏟아져 나오는 것은 정부와 각 지자체들의 신천지 신도들에 대한 전수 조사와 색출 작업이 활발한 때문이다. 어떻게 손을 써 볼 수 없도록 정국하고 있는 것으로 오해해서는 안된다.

어쨌거나 전북도는 현안에도 관심을 나누어 가져야겠다. 지역 현안이 뒤로 밀린 채 흉대 당하는 듯한 모습들이라서 말이다. 도시사와 측근 브레인들이 이 어려운 때에 우선순위를 정립해야 한다. 코로나 진압이 가장 시급한 당면 문제이지만 지역 일자리 현안도 중요한 문제이다. 그리고 여기 당부 할 것이 있다.전북도가 정부에 전북형 일자리 대책을 호소하고 있는데서 알 수 있는 것처럼 지역의 현안에 정부가 눈길을 돌리도

록 모두 다 함께 나서야겠다. 군산 경제가 무너진지 오래라 갈수록 힘들어지고 있는 나날이다. 현대중공업 조선소 재가동이 어렵다면 이제 기대를 접어야 한다. 일방적인 깎사람은 때려치워야 한다는 지적이다. 전기자동차 생산을 전북형 일자리로 선정했다면 2022년까지 미루지 말고 시기를 앞당기지는 이야기다. 지금 코로나 바이라스가 기세를 부리는 때라도 밥 먹고 사는 문제는 여전히 중요하다.

우리 지역은 실업자들이 다른 광역 시도보다 많다. 지역 발전을 이끌고 있는 이들은 지역의 당면 문제를 꼭 넓게 보아야 한다. 지금 긴 터널 속을 가듯 곤란하고 답답한 골칫거리들이 속출하고 있는 때이다. 따라서 도시사와 측근 브레인들의 책무가 막중하다. 며칠 전에 본보는 코로나 바이러스 방역과 관련해 다른 광역 지자체보다 잘 하고 있다고 격려한 바 있다. 전북도는 먹고 사는 문제 쪽에도 도민에게 희망의 빛을 보여주었으면 하는 바이다.

전북 인구 180만명 대는 고수해야

인구 감소가 계속되고 있다.전북도는 인구 감소와 관련해 긴장해야 한다.

이제 말포란의 대책은 반감지 않는다. 전북도는 군산시민과 남원시민에게 마음을 주어야 한다.정부가 나랏돈을 풀어서 군산을 살리겠다는 의지를 여러 번 나타냈지만 갈 길이 멀다.

남원의 경우도 마찬가지다. 서남대의 폐교 이후 그 대안으로 의대를 들여야 한다는 말이 어쩌다 간헐적으로 나오고 있을 뿐 변화된 것은 하나도 없다.

전북도는 인구 감소를 막기 위해 인간 힘을 써야겠다.군산 살리기와 함께 남원 살리기도 병행해야 한다는 이야기다.

경제적으로 피해를 입은 지역을 위해 일자리 창출에 전력투구해야 한다. 전북도는 저번에 투 트랙 전략으로 돌파구를 열겠다고 말한 적이 있다. 전북도는 그 발언 그대로 희망의 근거가 돼 주었는지 확인해볼 일이다.

도민들은 거듭된 경제 위안으로 불만이 가득하다. 오늘날 일자리 창출은 적고 미래 비전만 남발되

고 있으니 왜 아니 그러겠는가. 전북도는 지금의 난관을 극복해야 한다. 해결해야 할 문제가 많은데 팔을 늘어뜨리고 있는 것은 말이 안 된다. 해결해야 할 일거리가 산더미라기가 질려 그러리라는 짐작이지만 전북도는 팔소매를 걷어부쳐야 한다.

전북도는 자존을 말하고 제왕 찾기를 선언했지만 현실은 갈수록 어려워 투쟁이다. 지난 날 여러 번 지적했거니와 진취적이어야 한다. 그게 없다면 곤란한 일이 있을 터이다. 그 곤란한 일이란 바로 180만 명 붕괴가 아니고 그 무엇이겠는가.

바람과는 대비해준다면 젊은이들의 일자리가 부족하니 참으로 난감하다. 지금 전북도가 이루어야 할 목표는 젊은이들을 위한 일자리 마련이다. 일자리 마련이 잘 안된다면 젊은이들의 탈항은 계속될 것이다.

전북도는 그들의 불만에 민감해야 한다. 지금도 젊은 인구의 유출은 계속되고 있을 터이다. 전북도는 거주 인구 180만 명대 고수를 위해 바짝 긴장해야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

나무 그림자 드리운 거리 지나는 한 남성



3일(현지시간) 화창한 날씨를 보인 중국 베이징에서 한 남성이 나무 그림자가 드리운 거리를 지나고 있다. 신종 코로나바이러스 감염증의 여파로 공장이 문을 닫고 공원이 유히운 중이라는 등 탄소 배출량과 오염 물질이 급격히 감소해 대기 질이 좋아지고 있다. 전문가들이 대기 질의 향상이 일시적 현상일 것이라고 내다 봤다.

은행 입장 전 체온검사 받는 홍콩 사람들



3일(현지시간) 홍콩의 한 은행에서 이 은행 방문객들이 입장하기 전 체온 검사를 받고 있다. 홍콩에서 2일 신종 코로나바이러스 감염증 확진자가 2명 늘어 홍콩 내 확진자 수는 총 100명으로 늘었고 이 중 2명이 최근 사망하고 36명은 완치돼 퇴원했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지
'더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.
진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.
당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일