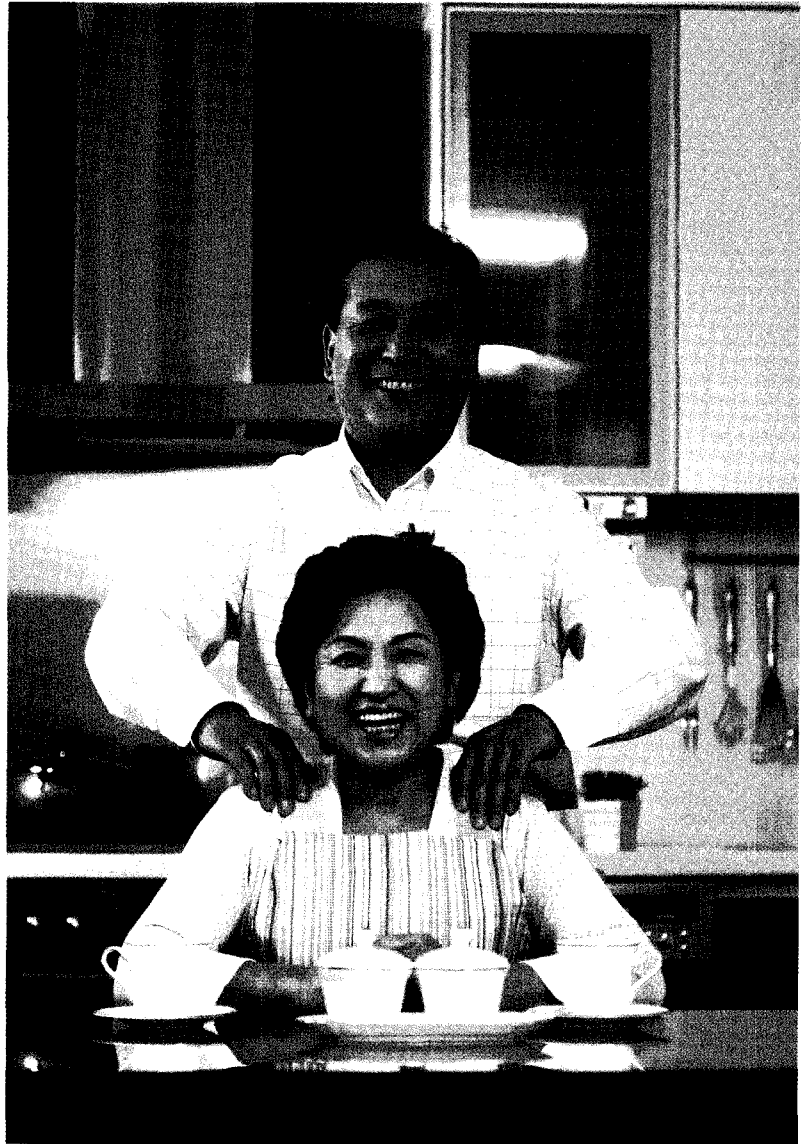


### 어깨 관절의 노화로 어깨에 통증이

중년층 이상에서 나타나는 어깨 통증을 흔히들 '오십견' 이라고 말한다. 오십견은 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생겨 통증이 생기고 섬유화되어 관절낭이 두꺼워지면서 관절의 운동범위를 제한하는 것으로, 만성적 질병인 동시에 아주 흔한 질병이다. 주된 발생 요인은 어깨 주위 조직들의 손상이 누적되어 시간이 지나면서 어깨 관절의 관절낭이 굳어 오는 일종의 퇴행성 노화 증상이다.

오십견과 함께 어깨 통증을 유발하는 대표적인 질병이 회전근개손상이다. 회전근개손상은 어깨 관절을 움직일 때 안정성을 유지해주는 4개의 근육인 극상근, 극하근, 견갑하근, 소원근이 상완골에 붙는 부위인 회전근개라는 힘줄이 손상된 것을 말한다. 고령층의 회전근개손상은 노화 현상으로 인한 것이 대부분이지만 젊은 연령층에서 발생하는 회전근개손상은 교통사고나 야구, 수영, 골프나 테니스 등 어깨에 무리가 가게 되는 운동으로 인한 손상 등 외부 자극이 주된 원인이라 할 수 있다.



## 나이 들어 찾아오는 어깨 통증 평소 바른 자세로 충분히 예방할 수 있다

퇴행성 질환으로 찾아오는 어깨 통증. 이렇다 말겠지 했는데, 시간이 지날수록 극심한 통증이 끊이지 않는다. 대부분 오십견이라고 자가 진단 하는데, 비슷한 증상을 보이지만 오십견일 수도, 회전근개손상일 수도 있다.

## 어깨 통증, 오십견일까? 회전근개손상일까?

어깨가 아프면 흔히들 오십견이라고 생각하지만, 실제로 어깨통증을 일으키는 가장 흔한 이유는 회전근개손상 때문이다. 오십견과 회전근개손상 모두 어깨에 통증이 발생한다는 점과 나이가 들면서 나타난다는 점에서 혼동되기 쉽다. 또한, 시간이 지나면서 극심한 통증과 움직임 제한으로 옷 입기 같은 일상생활 동작이 힘들어지며, 통증이 심하여 밤잠을 설치게 되면서 정신적인 스트레스 역시 극심해지게 된다. 기본적인 증상 자체는 두 질환 모두 서로 비슷하지만 초기 단계인 경우 회전근개손상은 어깨 위쪽으로 팔을 올리는 것을 제외하고는 어깨 운동에 제한이 없고, 오십견은 모든 방향의 움직임에 제한이 따른다는 차이점을 보인다. 하지만 두 질환 모두 증상이 어느 정도 발전된 상황에서는 어깨 전체에 통증이 심해져 밤잠을 설치 정도가 되며, 어깨를 조금 움직이는 것조차 힘들어지게 된다.

이렇듯 일반인이 회전근개손상과 오십견을 구분 짓기는 어려우므로 반드시 전문의의 진료를 받은 후 진단에 따른 적절한 치료를 받는 것이 좋다. 특히 회전근개손상이 발생하면 심하지 않은 경우 파열된 근육 부위에서 미미한 통증이 발생하다가 이내 저절로 치유되지만 심각한 상태임에도 치료를 받지 않고 그냥 방치하거나 손상이 반복되면 증상이 만성화되고, 심각할 경우 퇴행성관절염으로 이어질 수도 있으므로 반드시 적절한 치료가 필요하다.

### 오십견 예방하는 생활습관



- ❶ **바른 자세를 유지한다** : 등이 굽고 고개를 앞으로 내미는 자세를 자주 취하다 보면 등과 어깨 근육이 약해진다.
- ❷ **바르게 잠자기** : 엎드려 자는 자세와 옆으로 누워서 자는 자세는 전신의 구조를 망가뜨리고 몸의 기능을 저하하는 요인이다. 똑바로 누워 편안하고 자연스러운 자세로 자는 것이 좋다.
- ❸ **목과 어깨를 따뜻하게 해준다** : 휴식을 취할 때는 수시로 어깨와 목을 따뜻하게 찜질해준다. 따뜻한 물속에서 목과 어깨 관절을 움직여주면 더욱 효과적이다.
- ❹ **적당한 운동을 한다** : 수영, 걷기, 에어로빅, 요가 등의 운동을 주기적으로 해주면 어깨 관절에 무리가 가지 않는다.



## 어깨 관절 통증의 치료법과 예방법

실버세대는 어깨 통증이 나타나면 오십견이라고 스스로 판단해 검증되지 않은 민간요법이나 잘못된 운동법을 반복하다 증상이 발전되어서야 병원을 찾는 경우가 종종 있다. 설부른 자가진단으로 인해 병을 키우기보다는 전문의의 상담과 검사를 통해 정확한 진단을 받고, 그에 따른 적절한 처방을 받는 것이 빠른 회복과 치유에 도움이 된다.

오십견이나 회전근개손상 같은 어깨관절 질환을 예방하기 위해서는 무엇보다 평소 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 어깨 통증을 호소하는 이들의 대부분이 등이 굽으면서(동근 등) 전방으로 처진 어깨를 가지고 있는데, 어깨가 앞으로 처지면 가벼운 일상적인 동작에도 어깨 관절에 무리가 가게 된다. 따라서 등을 바로 펴고 어깨가 처지지 않는 자세로 수시로 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 또한 중장년층의 경우 본인에게 맞는 운동을 꾸준히 하여 어깨 운동범위를 늘려나가는 것이 좋다. 예를 들면 양손으로 수건을 어깨너비로 쥔 상태에서 천천히 머리 위로 올리는 방법으로 매일 꾸준히 어깨 운동범위를 조금씩 늘려가는 것이다. 수건을 머리 위까지 올리는 것이 가능해지면 머리 뒤로 넘기고 팔꿈치를 구부리는 동작까지 할 수 있도록 한다. 이러한 운동을 꾸준히 하면 어깨 관절이 굳어지는 것을 예방하는 데 도움이 된다. MEDYCHECK