

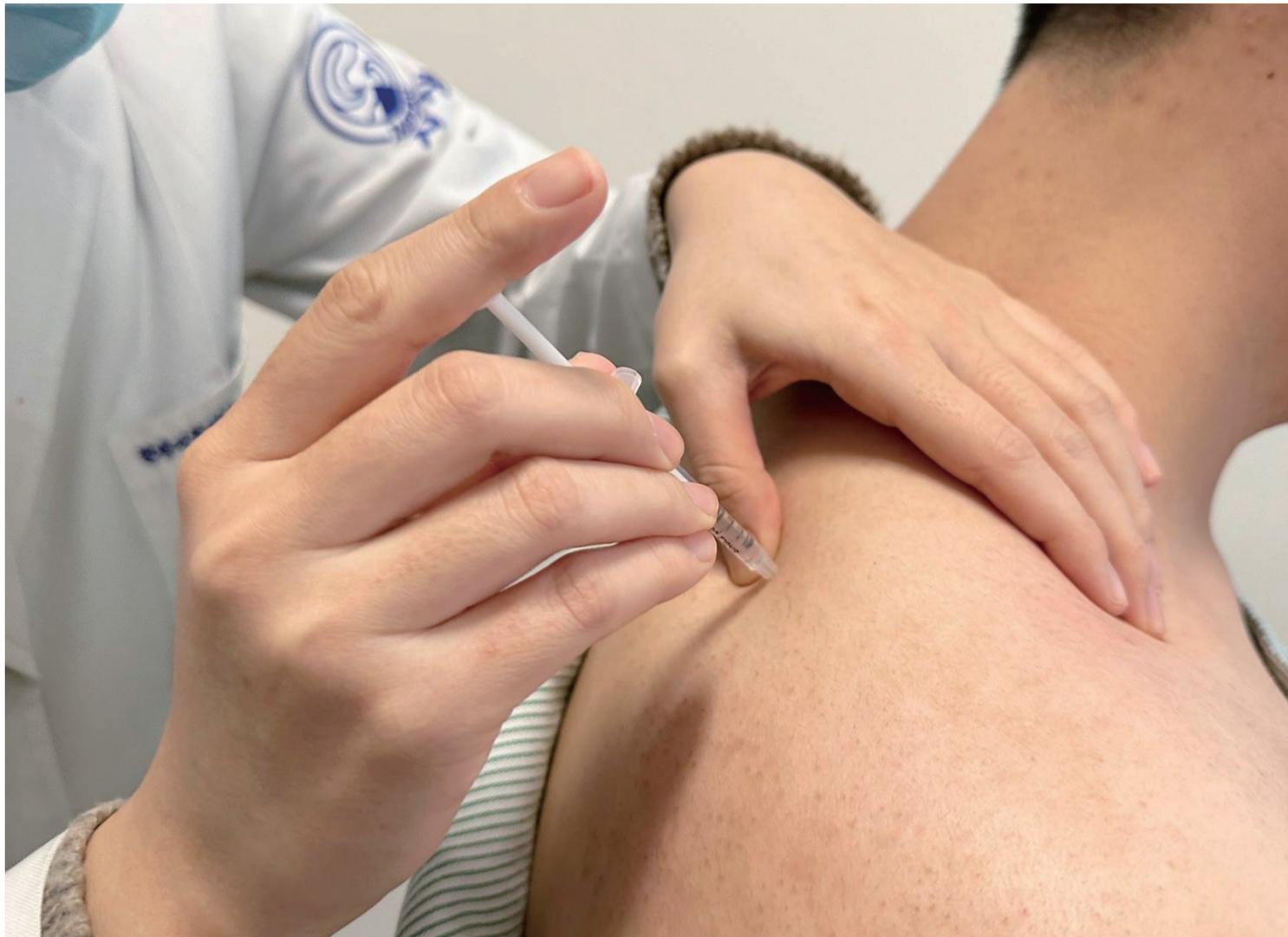
12 칼럼

# 방학 맞아 알바 전선 나선 대학생 무리한 어깨 사용은 부상으로 이어져



강 인 (한의학 93)  
창원자생한방병원 병원장

# 최근 젊은 근골격계 질환 환자가 급증하고 있다는 사실은 주목해야 할 대목이다. 오랜 컴퓨터와 스마트폰 사용, 잘못된 자세 등 생활 습관이 척추·관절에 부담을 줘 각종 근골격계 질환의 발생 위험이 커졌기 때문이다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 '척추·관절질환 의료이용 분석'에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났다. 관절질환 또한 평균 진단 연령이 매년 감소 추세라고 밝혔다. 자생한방병원은 대학주보와 함께 건강 칼럼을 연재하며 학우들이 주의해야 할 질환과 원인, 세부 증상, 치료법과 예방법 등을 전달할 예정이다. 또한 과학적으로 효과가 입증된 한방 비수술 치료법도 함께 소개해 학우들의 건강한 일상에 도움을 주고자 한다.



근육과 인대 강화에 좋은 한약을 증상에 맞게 처방하면 손상된 어깨 구조물을 빠르게 회복시키고 재발을 방지할 수 있다.

(사진=자생한방병원 제공)

뜨거운 햇살과 함께 경희대 캠퍼스에도 여름방학이 찾아왔다. 요즘은 학기보다 방학을 더 바쁘게 보내는 대학생들이 많다. 방학을 어학 및 자격증 공부, 국내외 여행, 운동과 다이어트 등 자기 계발의 좋은 기회로 삼기 때문이다.

하지만 이를 위해서는 경제적 여건이 뒷받침돼야 한다는 점도 무시 못 할 사실이다. 실제로 최근 높아진 물가에 따른 금전적 부담으로 아르바이트 전선에 뛰어든 학생들이 많은 것으로 나타났다. 최근 한구인·구직 플랫폼에서 대학생 778명을 대상으로 설문조사 실시한 결과, 응답자의 96.3%가 '여름방학에 아르바이트 계획이 있다'고 답했다. 대부분이 2학기 등록금과 용돈, 생활비 등을 마련하기 위해서가 목적이었다.

같은 조사에 따르면 대학생들이 가장 선호하는 아르바이트 직종으로는 '매장관리·판매(60.5%·복수 응답)'와 '카페·디저트(59.4%)'가 꼽혔다. 누구나 쉽게 접근할 수 있으면서도 일을 어렵지 않게 배울 수 있다는 장점이 크기 때문일 것이다. 하지만 젊더라도 육체적 업무가 주를 이루는 아르바이트는

“  
어깨는 인체에서 유일하게 360도 회전이 가능한 관절인 만큼 운동 범위가 커서 다치기도 쉬운 부위다.”

체력 소모가 큰 만큼 자칫 잘못하다 근육과 관절에 문제가 생길 수 있다. 특히 무거운 물건을 옮기거나 음료와 디저트를 반복적으로 제조하는 등 과도한 어깨 관절 사용이 이어질 경우, 부상에 노출될 위험이 크다는 점을 주의해야 한다.

어깨 관절에 나타날 수 있는 대표적인 질환으로는 '어깨충돌증후군'이 있다. 어깨충돌증후군은 어깨를 움직이는 근육인 회전근개와 어깨 관절을 덮고 있는 뼈(견봉)가 서로 충돌하며 통증과 염증이 발생하는 질환이다. 초기에는 어깨 관절에서 소리가 나기 시작하고 증상이 진행될수록 통증과 빠근함이 점점 더 커진다. 심할 경우 팔을 들어 올리기 힘든 상황으로도 이어질 수 있다.

20대 어깨충돌증후군 환자가 꾸준히 증가하고 있다는 사실도 주의해야 할 대목이다. 건강보험심사평가원에 따르면 국내 어깨충돌증후군 환자는 최근 10년(2013~2022년) 사이 34만 4,113명에서 48만 3,392명으로 40%가량 늘었다. 특히 20대 환자는 같은 기간 1만 1,555명에서

2만 5,237명으로 두 배 넘게 증가했다. 이러한 어깨충돌증후군을 방지할 경우 어깨 힘줄이 찢어지는 '회전근개파열'까지 이어질 수 있다. 따라서 팔을 들어 올릴 때 어깨에서 '뚝'하는 소리와 함께 걸리는 느낌이 든다면 어깨충돌증후군이 진행 중일 수 있으므로 조속히 전문의를 찾아 정확한 진단을 받는 것이 좋다.

한방에서는 어깨충돌증후군 치료를 위해 침·약침 치료, 한약 처방 등 한방통합치료를 한다. 먼저 견정혈, 천종혈 등 어깨 주변 혈자리에 침을 놓아 근육과 인대의 긴장을 이완한다. 이후 염증 해소에 효과적인 황련해독탕약침, 중성어혈약침 등의 약침 치료를 통해 통증을 완화하고 어깨의 가동범위를 넓힌다. 더불어 근육과 인대 강화에 좋은 한약을 증상에 맞게 처방하면 손상된 어깨 구조물을 빠르게 회복시키고 재발을 방지할 수 있다.

특히 어깨 질환에 대한 침 치료의 효과는 객관적인 연구를 통해 과학적으로도 입증된 바 있다.

자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 '침술의학(Acupuncture in Medicine)'에 발표한 연구 결과에 따르면 침 치료를 받은 어깨관절 환자의 2년 내 수술률이 약 70%까지 감소하는 것으로 확인됐다.

아르바이트 중 틈틈이 스트레칭하는 것도 어깨충돌증후군 예방에 좋은 방법이다. 어깨 근육의 뭉침과 긴장을 풀어주는 스트레칭으로는 '삼각근 스트레칭'을 추천한다. 먼저 왼팔을 오른쪽으로 옮겨 오른팔로 왼팔 팔꿈치 위를 감는다. 이후 오른팔은 안으로 당기고 고개는 천천히 왼쪽으로 돌린다. 그 뒤 숨을 천천히 내쉬며 왼쪽 어깨를 지그시 누른다. 이 자세를 15초간 유지해 총 3회 반복한 후 반대쪽도 같이 실시한다.

어깨는 인체에서 유일하게 360도 회전이 가능한 관절인 만큼 운동 범위가 커서 다치기도 쉬운 부위다. 슬기로운 방학 생활을 위해 건강은 필수요소다. 아르바이트 중에도 어깨 부상 관리에 신경 써 건강을 지켜나갈 수 있도록 하자.

- 연재순서
- ① 건강관리 방해하는 주범 '술'
  - ② 목디스크 전조 일차목증후군
  - ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용