

8 건강칼럼

어깨 통증 ‘회전근개파열’ 어떻게 치료할까

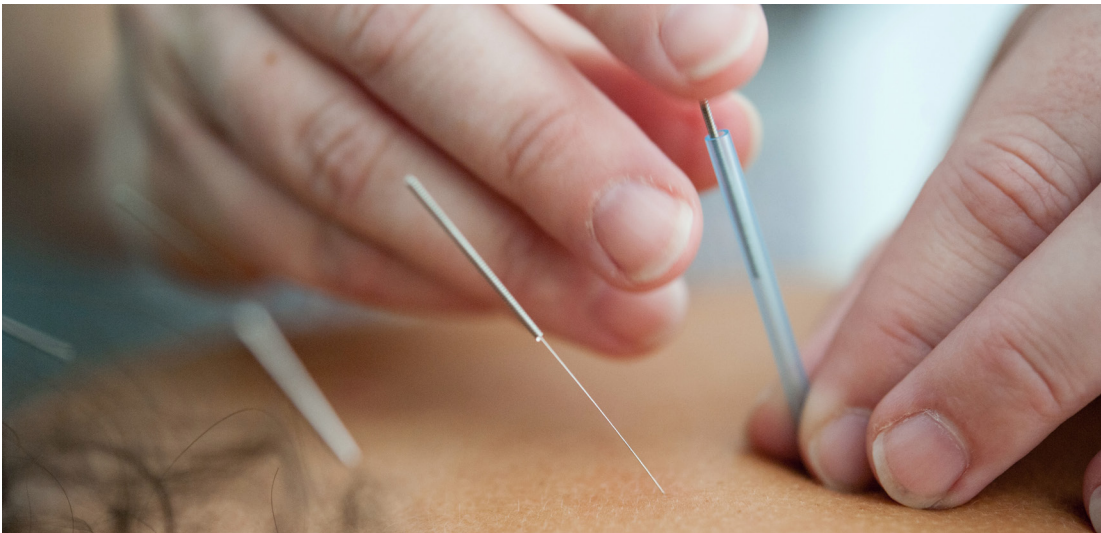


강도현(한의학 10)
자생한방병원 원장

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 나타났고 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 일상에도움을 주고자 한다.

최근 경희대학교 한의과대학이 인기 유튜브 프로그램 ‘전과자’에 소개돼 화제를 모으고 있다. 전과자는 아이돌 그룹 ‘비투비(BTOB)’의 멤버 이창섭이 전국의 대학교를 누비며 다양한 학과를 체험하는 예능 콘텐츠로 100만 구독자를 보유한 유튜브 채널 ‘ootb STUDIO’의 간판 프로그램이다.

해당 에피소드에서는 MC인 이창섭이 하루 동안 한의과대 학생들과



침 치료는 일반인들에게 가장 대중적인 한방 치료이다. 또한 근골격계 질환 치료에 있어 통증 완화와 기능 회복에 강점을 가진 핵심 치료법이기도 하다. (사진=엔스플레쉬)

“
‘회전근개파열’은 어깨 관절의 안정성을 유지하면서 운동을 돕는 회전근개가 손상돼 어깨와 목, 팔에 통증이 나타나는 질환을 뜻한다.

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 ‘술’
- ② 목디스크 전조 일자목증후군
- ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용
- ④ 척추건강 위협하는 ‘가방’
- ⑤ 극심한 스트레스가 원인인 ‘턱관절 장애’
- ⑥ 척추 건강을 위협하는 체중 증가
- ⑦ 잘못된 생활습관 근골격계 질환 유발

함께 실제 학과 커리큘럼을 체험하는 내용이 소개됐다. 영상은 공개한 달여 만에 300만에 육박하는 조회수를 기록하며 꾸준한 인기를 얻고 있다. 인상 깊었던 것은 영상 내 침 치료가 대표적인 한의학 치료법으로서 다뤄졌다는 점이다. 한의과대학에 방문하기 전 진행한 무용과 학생과의 인터뷰에서는 침 치료의 통증 완화 효과가 유쾌하게 언급되기도 했다.

보건복지부의 ‘2022년 한방의료 이용 실태조사’에 따르면 성인 5055명을 대상으로 한방의료 이용 치료법(복수응답)을 살펴본 결과, 침이 94.3%로 가장 많았고 뜸(56.5%), 부항(53.6%)이 그 뒤를 이었다. 그만큼 침 치료가 일반인들에게 가장 대중적인 한방 치료법인 것이다.

또한 침 치료는 근골격계 질환 치료에 있어 통증 완화와 기능 회복에 강점을 가진 핵심 치료법이기도 하다. 특히 영상에서는 이창섭이

‘회전근개 부분 파열이 항상 있다’고 고충을 털어놓으며 어깨에 침 치료를 받는 장면이 비중 있게 등장한다. 아이돌 가수로서 격한 안무를 연습하다 ‘회전근개파열’이 발생한 것으로 보였다.

회전근개파열은 어깨 관절의 안정성을 유지하면서 운동을 돕는 4개의 근육(견갑하근, 극상근, 극하근, 소원근)인 회전근개가 손상돼 어깨와 목, 팔에 통증이 나타나는 질환을 뜻한다. 어깨를 움직일 때 찌르는 듯한 통증이 발생하며 팔을 내리는 동작에서 힘이 빠지는 느낌이 동반되기도 한다. 증상이 악화될 경우 팔을 일정 각도 이상으로 들어 올리는 것조차 힘들고, 어깨를 쓰지 않는 밤에도 통증이 심해지기 때문에 조기 발견 및 치료가 매우 중요하다.

실제 한의학에서는 주로 침 치료를 통해 손상된 어깨 근육과 힘줄의 회복을 도와 회전근개파열을 치료

한다. 견우혈, 견료혈, 노수혈과 같은 어깨 주변 주요 혈자리에 침을 놓아 통증을 완화하고 염증을 가라앉힌다. 또한 침 치료는 뻣뻣하게 경직된 근육과 힘줄을 부드럽게 이완시켜 어깨 관절 기능 회복에도 탁월한 효과를 보인다.

실제 회전근개파열에 대한 침 치료의 효과는 과학적으로 입증되기도 했다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제학술지 ‘침술의학(Acupuncture in Medicine)’에 발표한 연구 논문에 따르면 회전근개파열 등 어깨 질환으로 침 치료를 받은 환자의 경우 2년 내 수술받을 확률이 침 치료를 받지 않은 환자들에 비해 70% 이상 감소한 것으로 나타났다. 이와 함께 약침 치료와 한약 처방 또한 회전근개파열 치료에 효과적이다. 순수 한약재의 유효한 성분을 정제한 약침을 경혈에 직접 놓으면 염증 완화와 어깨 가동범위 회복에 도움이 된다. 더불어 증상 및 체질에 맞는 한약 처방은 염증을 줄이고 근육과 인대의 강화를 촉진해 치료 효과를 높여준다.

영상을 통해 반가운 캠퍼스 풍경과 수업 내용, 풋풋한 후배들을 만나며 예전 학부생 시절 추억이 떠올라 절로 웃음이 지어졌다. 또한 과학적인 현대 한의학과 침 치료의 효과가 유튜브 영상을 통해 젊은 세대에게 효과적으로 소개된 것 같아 내심 뜻깊기도 했다. 한방 치료에 익숙하지 않은 젊은 세대에게 침 치료를 비롯한 비수술 한방 치료의 강점이 널리 알려지고 효과적인 근골격계 질환 치료법이라는 인식이 자리잡을 수 있길 바란다.



대학주보



대학주보 카카오톡채널이 생성되었습니다.
카카오톡 채널 추가하고 경희대학교소식 받아보세요!!

카카오톡 채널 추가하는 방법
카톡 상단 검색창 클릭 → QR코드 스캔 → 채널 추가

kakaotalk

