



건강 플러스 + 삶의 질 떨어뜨리는 '동결견'

어느 날 어깨에 통증이 느껴지고 움직임에도 지장이 생기면 흔히 '오십견이 왔다'고 말하는 경우가 많다. '오십견'은 50대 이상의 중년층에서 흔히 발생해 이처럼 불리는데, 정확한 진단명은 '동결견'(유착성 관절낭염)이다. 동결견(Frozen shoulder) 말 그대로 어깨가 얼어버린 것처럼 들어 올리기 어렵고, 심한 경우 잠을 자는 것도 힘들 정도로 통증을 일으킨다. 동결견은 다양한 원인과 기전으로 발생할 수 있으며, 아직 확립된 정의와 진단 기준은 없는 상황이다. 다만 공통적으로 통증을 동반하며, 어깨 관절의 능동적·수동적 운동 범위가 제한되는 증상이 나타난다. 조직학적으로는 어깨 관절을 싸고 있는 주머니인 '관절낭'에 염증이 생기면서 관절낭이 두꺼워지고 섬유화되며, 상완골(어깨에서 팔꿈치까지 이어지는 긴뼈) 경부에 유착이 발생하는 경우를 말한다.

밤잠 설치게 하는 통증...혹시 오십견?

◆동결견의 원인

동결견의 원인은 특별한 유발 인자가 없거나 밝혀지지 않는 '1차성 요인', 그리고 특정 질환이 동반된 '2차성 요인'으로 구분된다.

2차성 동결견은 내인성·외인성·전신적 요인으로 나눌 수 있다.

내인성 요인은 ▷회전근개 근염 및 파열 ▷상완 이두근염 ▷척회성 건염 등 어깨 관절과 직접적 연관성을 가진 경우를 말한다. 외인성 요인은 ▷동측(같은 쪽) 유방수술 ▷심장 및 호흡기 질환 ▷경추 신경병증 등 어깨 관절 이외의 질환에 의해서 유발된 경우를 뜻한다.

전신적 요인에는 ▷당뇨 ▷갑상선 기능 항진 및 저하증 ▷부신 피질 기능 저하증 등 전신적 질환이 연관된 상황이 해당된다.

동결견을 방지하면 통증으로 인해 삶의 질이 크게 저하될 수 있다. 김준영 대구가톨릭대병원 정형외과 교수는 "동결견 통증은 길게 수개월에서 수년간 점진적으로 진행된다"며 "환자들이 흔히 야간통을 호소하기 때문에 수면 장애가 동반되며 삶의 질이 저하된다"고 말했다.

이어 "또한 관절 운동 범위의 감소 및 기능 소실이 점차적으로 발생하며 단계가 진행될수록 악화되는 것은 물론, 기능 소실이 진행될수록 옷 갈아입기, 머리 빗기, 운전 등 일상 생활에 제한을 가져오게 된다"고 덧붙였다.

◆동결견의 증상

동결견의 증상은 병의 단계에 따라 다르게 나타나며, 증상에 따라 세 단계로 구분한다.

수개월~수년간 점진적으로 진행 운전·머리빗기 등 일상생활 차질 야간통 심해지면 수면 장애 불리

비수술적 치료로 물리·약물 요법 내시경으로 염증 부위 없앨 수도 최소기간 안정 후 운동 시작해야

첫 번째 단계인 '통증기'는 통증이 서서히 심해지면서 관절 운동 범위가 줄어드는 시기이다. 통증은 밤에, 누워있는 상태에서 더 심해지며 수면 장애가 동반되기도 한다. 환자 중 상당수는 2단계로 진행된다.

두 번째 단계는 '강직기'로 약 4~12개월간 지속되며, 어깨 관절 운동 시 통증으로 인해 점차 사용이 줄어들게 된다.

세 번째 단계는 '용해기'로 수 주에서 수개월간 지속되는 단계이다. 김 교수는 "어깨 관절의 움직임이나 통증이 점차 정상으로 돌아오지만, 일부에서는 관절 운동이 완전히 회복되지 않기도 한다"고 설명했다.

◆동결견의 치료

동결견은 원인을 찾아 동시에 치료하는

것이 중요하며, 이를 통해 통증을 경감하고 관절 운동 및 기능을 회복하는 것을 목표로 한다.

먼저 비수술적 치료를 시행하게 되며 ▷물리치료 ▷약물치료 ▷관절 내 스테로이드 주사 요법 등의 방법이 있다.

먼저 물리치료는 관절의 운동 범위 회복과 함께 견갑골의 운동성을 회복하고, 관절 주위의 근육을 강화·안정화시켜 통증을 경감하고 일상생활로 복귀하는 데 중점을 둔다. 물리치료는 관절낭 및 근육의 스트레칭, 온찜질, 냉찜질 등을 병용하게 된다.

또한 운동 및 물리치료 시 부가적으로 실시하는 약물치료는 통증을 경감시키는 목적으로 사용되는데, 관절 운동 범위를 회복하는데 직접적인 작용을 하지는 않는다.

관절 내 스테로이드 주사 요법은 동결견 초기에 활막염의 진행 및 악화를 차단함으로써 관절낭의 섬유화를 막는 역할을 한다. 주사 요법 시행 시 통증이 감소할 수 있으며, 적극적인 물리치료를 병행하면 조기에 관절운동 범위의 회복을 가져올 수 있다.

◆동결견의 수술적 치료

보존적 치료로 증상이 개선이 되지 않는 환자는 수술적 치료를 고려하게 된다. 동결견의 수술적 치료에는 ▷마취하 도수 조작술 ▷관절경적 관절낭 유리술이 있다.

'마취하 도수 조작술'은 강직이 있는 환자를 대상으로 관절의 전방거상·외회전·내회전을 통해 강직된 관절낭의 파열을 가져오는 방법이다. 김 교수는 "75%에서 최대 93%의

환자들이 정상, 혹은 정상에 가까운 관절 운동 범위의 회복을 보인다는 보고가 있다"고 말했다.

'관절경적 관절낭 유리술'은 초소형 내시경과 특수 기구를 어깨 관절 내부에 삽입해, 염증이 발생한 관절낭 조직을 제거하는 치료법이다. 운동 소실의 양상에 따라 병변을 정확하고 선택적으로 제거할 수 있으며, 수술 후 통증이 덜하고 회복이 빠르다는 장점이 있다.

관절경적 관절낭 유리술은 ▷3~6개월 이상의 운동 요법과 약물 치료를 포함한 비수술적 치료에 반응이 없는 경우 ▷'마취하 도수 조작술'에도 치료에 실패한 경우 ▷당뇨 및 갑상선 질환 등 특정 전신 질환에 의해 스테로이드 치료가 불가능할 경우에 시행한다.

◆동결견의 예방법은?

동결견 환자가 병원을 찾을 때까지는 평균적으로 9개월 정도가 걸린다고 알려져 있다. 따라서 동결견 증상이 발생한 경우 병원에 조기에 방문해 적극적인 치료를 받는 것이 중요하다. 또한 외상이나 수술 후에는 가능한 최소한의 기간 동안 안정을 취한 후, 조기에 운동을 해야 한다.

김 교수는 "병원에 일찍 찾아 치료를 시작하면 통증의 경감 및 관절 운동 범위의 회복이라는 두 마리 토끼를 동시에 잡을 수 있다"고 강조했다.



도움말 김준영 대구가톨릭대병원 정형외과 교수  
허현정 기자 hhj224@maeil.com

의 창 醫窓

다문화 가정, 우리 아이들

매섭게 추위가 몰아치던 1월 초에 하은, 예은이 자매가 병원을 방문했다. 어릴 적 3, 4살 때부터 해서, 3년간, 천식으로 고생하며 입원과 외래 치료를 했던 아이들이었다. 아이들이 얼마나 밝고, 조잘조잘 말도 잘 하던지, 엄중 귀여웠던 기억이 있었다. 긴 생머리를 예쁘게 땀았으며, 피부색은 약간 연한 검은색이었고, 엄마를 많이 닮은 것처럼 보였다. 엄마는 감보디아 분이셨는데, 성격도 좋고 한국말도 잘 하고, 유쾌한 분이셨다. 그 이후로는 건강해져서 병치레를 덜 했는지, 모르겠지만 3년 동안은 병원에 방문한 적이 없었지만 한 번씩 생각나는 아이들이었다.

오랜만에 아이들을 보니 무척 반가웠다. 나이를 물어보니 초등학교 5학년과 3학년이었다. 심한 감기 증상은 있었지만, 천식이나 폐렴 소견은 보이지 않았다. 옛날에 병원에 온 거며, 입원한 것을 물어보니 기억이 어렴풋이 난다고 하였다. 나

이가 들어서 그런 건지 잘 모르겠지만, 예전과는 다르게 말수도 좋고, 어릴 적의 밝은 모습은 보이지 않았다. 아이들을 진료실에서 내보낸 뒤, 함께 온 엄마에게 애들에 대해 물었다. 처음에는 주저하시더니, 아이들이 초등학교에 들어가고, 학년이 점점 올라갈수록 말이 줄어들고, 친구들도 없다고 하셨다. 말도 잘하고, 똑 부러져 보여 별문제 없을 줄 알았는데, 친구들과 어울려 놀지 못하고, 친구들이 피부색이며, 생김새로 자꾸 놀려 학교에 가기 싫다고 종종 얘기한다고 하셨다. 나갔던 하은이, 예은이를 불러서 친구들이 잘못하고 있는 거라고, 학교 선생님께 얘기해보라고, 그리고 씩씩하게 이겨내야 된다고 말하며 아이들을 돌려보냈다. 진료실을 나가는 아이들과 엄마를 바라보며 답답한 마음을 지울 수가 없었다.

다문화가정이란 서로 다른 국적 또는 문화의 사람이 만나 구성된 가정을 말하며, 한국이란 나

리에 국한해서 정의한다면, 부모 중 한쪽이 한국인으로 구성된 가정을 말한다. 2011년부터 2019년까지 통계를 보면 한 해 약 2만에서 3만 명의 다문화가정이 생겼다. 보통 아내가 외국인일 확률이 남편이 외국인일 확률보다 3배 정도 높으며, 이 경우 남편과의 나이 차이가 많았다. 대도시보다는 농어촌 지역에서 다문화가정의 비율이 월등히 높았다. 2020년 통계청 발표에 따르면, 다문화 가정의 출생아 수는 1만6천421명이었으며, 2012년 2만 2천908명을 기록한 뒤로 점차 감소하고 있다. 다문화 가정의 출생아 수는 줄고 있지만, 전체에서 차지하는 비율은 꾸준히 늘고 추세를, 전체 출생아 수 대비 6% 정도이다. 하지만, 이들을 바라보는 시선은 여전히 편견으로 얼룩져 있다.

'다문화가정 학생의 학교 괴롭힘 피해 경험과 심리 문제의 관계'의 논문에서 이화여대 오인수

교수는 다문화가정의 학생들이 일반 학생들에 비해 왕따 등의 괴롭힘에 더 많이 노출되어 있다고 지적했다. 물론, 일반 학생들과 잘 어울리고, 학업 성취도도 좋은 다문화가정 아이들이 있긴 하지만, 다수의 아이들이 어려움을 겪고 있다. 그 원인은 학습 부진과 부족한 한국어 실력이다. 하은이, 예은이 엄마는 열심히 한국어를 배우서 유창하게 구사하지만, 외래에서 만난 다문화 가정의 엄마들은 다수가 한국말이 서툴렀다. 엄마가 서투니, 2, 3살 아이들의 언어 발달이 늦을 수밖에 없고, 언어발달이 늦으니 학습 부진과 교육 관계 어려움의 악순환을 돌게 된다.

또 하나는 피부색이나 생김새의 차이로 인한 친구나 한국인 부모들의 차별이다. 각종 조사에 따르면 다문화 가정 아이들의 학업 중도 이탈률이 일반 가정보다 네 배 이상 높다고 한다. 한국의 다양성 포용도 지표는 전 세계 27개국 중 26

뷰티클리닉

안면거상술

"스무 살의 얼굴은 자연의 선물이고 쉰 살의 얼굴은 당신의 공적(功績)이다."

세계적 디자이너 코코샤넬이 남긴 말이다. 우리에게 펼쳐진 인생을 열심히 살다 어느 날 문득 거울에 비친 나의 모습의 변화에 놀라움을 느끼고, 세월의 흔적이 고스란히 느껴지는 주름과 처짐에 우울함과 무기력함이 밀려올 때, 인내하며 열심히 살아가는 나에게 약간의 시간과 노력을 투자하는 것은 어떨까?

중년에 접어들면 얼굴 주름이나 처지는 현상은 누구나 피할 수는 없다. 또한 보톡스나 리프팅 레이저와 같이 국소적인 시술만으로는 큰 효과를 보지 못하는 시기가 찾아온다. 노화현상이 잔주름에 그치지 않고, 얼굴 피부 전체의 탄력이 떨어져 얼굴이 처져 보이기 때문이다. 실 리프팅, 레이저 리프팅 등도 이를 개선하는 데에 도움이 될 수 있으나 시간이 지나면 효과가 감소하게 되고, 유지 기간이 1~2년 정도로 길지 않다. 이에 효과적으로 처짐을 개선하고자 한다면 근본적인 원인을 개선하는 '안면거상술'의 도움을 받을 수 있다.

얼굴에서 노화가 많이 일어나는 부위는 눈 주변 부위와 입 주변 부위, 즉 분화구처럼 구멍 주위로 처지는 현상이 많이 일어난다. 개인마다 다른 피부 탄력성, 지방조직분포도, 조직의 양, 양쪽 대칭성, 근육의 처진 정도, 인대의 늘어남 정도 등 일어나는 모든 경우를 효과적으로 교정하는 방법에는 눈으로 보고 손으로 만져봐서 직접적으로 리프팅을 시키는 안면 거상술이 있다.

중년 안면거상 시 확실한 효과를 보려면 피부 표면만 당기는 게 아니라 처진 피부, 피부 아래의 지방층, 근막층(SMAS층)까지 동시에 당겨야 된다. 최근에는 좀 더 확장된 방법으로 스매스층 아래 조직의 구조물도 상방 이동시키고, 스매스층이 끝나는 얼굴 중간면부에서도 위쪽으로 이동시키는 등 더욱 다양한 수술이 제시되고 있다.

기존의 안면거상술은 대부분 하안면부와 목 처진 부분을 개선하는 데 주안점을 두고 있지만 진화된 뉴 심부 안면 거상술은 확장된 수술 범위로 인해 중안면부와 팔자주름도 효과적으로 개선할 수 있다. 수술로 인한 모세혈관 손상을 회복하기 위해 새로운 혈관들이 생성되며 혈류량이 증가해 피부톤이 맑아지고 탄력이 증가되어 있는 얼굴, 깨끗한 얼굴이 되는 추가적인 장점도 있다.

그러나 주름이나 처짐이 약하거나 적은 분들은 비수술적 방법을 선택하는 것이 좋다. 또한 실리프팅이나 레이저 리프팅 등으로 만족을 못 하거나, 병원이 아닌 곳에서 무면허 시술로 주사를 맞은 분들은 진화된 심부 안면 거상술이 필요할 수 있다.

개인적으로는 수술이 아니더라도 다양한 리프팅 방법이 있는 만큼, 기왕에 수술을 결심했다면 효과가 가장 크고 확실한 방법을 선택하는 편이 낫다는 생각이다. 피부 속에 있는 여러 가지 구조물들을 정확하게 눈으로 보면서 입체적으로 리프팅 할 수 있는 안면거상술의 효과를 완전히 대체할 수 있는 시술은 앞으로 당분간 나오기 힘들 것이기 때문이다. 또한 수술 효과를 계속 유지하기 위해서는 얼굴에 관심을 두고 체중 관리와 정신적인 스트레스를 피하는 것도 중요할 것이다.



김성호 대구 비성형외과의원 원장



이동원 대구파티마병원 소아청소년과 과장