

오십견

나이가 들게 되면 몸의 여러 군데에 특별한 원인이 없는 것처럼 느껴지는데도 하나 둘씩 병들이 나타나게 된다.

그 중 하나가 어느 날 조금씩 어깨가 아파지기 시작하더니 시간이 갈수록 팔이 올라가지 않으며 뒤로 돌아가지도 않고 차차로 어깨가 굳어가고 통증이 많이 나타나는 『오십 어깨』라고 부르는 병이 있다. 노인성변화를 바탕으로 생기는 병으로 주로 50대에 압도적으로 많기 때문에 흔히 오십견이라 부른다.

외국에서는 어깨가 차가워져 얼어붙는 것처럼 제대로 움직여지지 않기 때문에 ‘언다.’는 의미로 Frozen Shoulder라고도 부르고 있는데, 의외로 많은 환자들이 이병으로 고통을 받고 있다.

최근에는 컴퓨터 계통에 종사하는 20대 젊은이들도 치료를 받고자 내원을 해 환자의 연령층이 예전보다 젊어지는 경향이 있어 오십견이라는 말이 무색해질 때가 있다.

어깨관절에는 마치 윤활유 같은 역할을 하는 점액포라는 주머니가 있는데, 이러한 부위 또는 어깨를 싸고 있는 근육이나 힘줄에 노인성 변화로 인하여 염증이나 변성을 일으켜서 이병이 생기게 된다. 특히 당뇨병을 갖고 있는 분에게 높은 비율로 나타나며 일반 환자에 비해 회복에도 많은 어려움을 겪게 된다.

원인에 따라 좀 더 세분해서 보면 4가지 형태로 분류할 수 있다. 첫 번째는 유착성 관절염, 두 번째는 석회화 건염, 세 번째는 회전근개파열, 네 번째는 목디스크 연관통이다.

증상은 두 가지 양상을 띄우게 되는데, 어느 날 갑자기 어깨가 아파 잠을 깨게 되는 경우와 천천히 증상이 나타나 점점 어깨가 아파 와서 움직일 수 없게 되는 경우가 있다. 물론 초기에 격렬한 통증이 나타날 때에는 안정을 취하고, 급격한 운동은 피하며 찜질이나 적당한 치료를 해야겠지만 급성기가 지나면 오히려 적극적인 운동으로 이병을 이겨내야 한다.

대부분의 환자들에게서 나타나는 공통적인 현상은 이 병을 치료하기 위해 적극적인 운동을 하거나 의료기관에서 치료를 받은 후 일시적으로는 통증이 더 심해지기 때문에 전문적인 치료를 받지 않고 아끼려고만 하는 경향이 있다. 그렇게 아끼다 보면 심하게 근육의 위축이 와서 오른팔일 경우 식사를 하기 위해 수저조차 들기 힘들게 되는 경우까지 종종 보게 된다.

그러므로 일시적으로 통증이 증가하게 되는 것은 오히려 회복을 위한 좋은 징조로 생각하고 더욱 열심히 이겨내는 것이 최고의 방법이다. 또한 이 병은 예후가 좋아 반드시 회복되는 병이므로 자신을 갖고 열심히 움직여 주어야 한다.

오십견이 오면 통증뿐만 아니라 관절의 움직임이 원활하지 못하므로 자신의 팔을 여러 방향으로 움직일 수 있는데 까지 힘껏 움직여서 가동범위를 넓혀가는 것이 좋다.

일상생활에서는 방걸레질을 할 때 넓게 원을 그리면서 하는 것이 도움이 되고, 다리미를 손에 쥐고 시계추처럼 왕복운동을 하거나, 붓을 이용하여 어깨 뒤로 양손은 마

주잡고 움직이는 봉체조도 도움이 된다. 요령은 막대기를 양손으로 쥐고 아프지 않은 쪽의 손을 써서 반대쪽으로 밀어 올리듯이 하면 아픈 쪽의 어깨가 저절로 올라가게 된다. 또 손을 뒤로 돌려서 굳은 쪽의 어깨를 아프지 않은 쪽의 손으로 잡아당김으로 써 움직여주는 것도 한 가지 요령이다. 그냥 편하게 하려면 하루 5분 정도 수건양끝을 쥐고 등밀이 운동을 하는 것도 효과적이다.

한방에서는 풍한습의 사기가 경락을 막아 어깨주위를 흐르는 경락이나 근육에 기혈이 응체되어 일어난다고 본다. 또 다른 원인으로는 근육의 피로손상과 노화로 인해서 기혈이 허해져서 오는 경우도 있다.

오십견 환자는 어깨부위가 차갑게 느껴지는데, 그것은 그만큼 혈액순환이 되지 않는 것이기 때문에 더운찜질이 필요하고 정기를 도와 습을 제거하고 근육을 자양하는 한약을 복용하면서 적당한 침 치료나, 부항요법, 물리치료 등을 받게 되면 치료기간을 훨씬 단축 할 수 있다.

무엇보다도 오십견을 고치는 최고의 방법은 스스로 크게 움직이는 것이라는 점을 명심해야겠다.