



① 잘못된 어깨통증의 이유는?

서울 송파구에 살고 있는 직장인 이종민(35)씨는 평소 운동 마니아라고 불릴 만큼 스포츠를 즐긴다. 이 씨는 직장 내에서도 야구부를 이끌고 있으며, 주변에서도 대단한 체력이라며 부러운 시선을 보냈다. 하지만 의욕이 앞선 탓인지 테니스와 야구를 함께 한 다음날은 어김없이 어깨가 아팠다. 며칠간 잠을 설쳐도 근육통 정도로 생각하고 주말 경기를 이어 나가던 중 통증의 원인이 궁금해져 병원을 찾게 되었다. 결

국 그가 정형외과에서 자기공명영상(MRI) 검사 후 받은 진단은 관절외손 파열이었다.

평소 배드민턴과 탁구 동호회를 통해 운동하면서 지인들과 교류를 즐기던 박애경(48, 강동구)씨는 4달 전, 무리해서 운동한 후 어깨가 아프기 시작했다. 특히 밤에 자다가 어깨가 아파서 잠을 설쳤다. 운동 후 후유증쯤으로 생각했지만 좀처럼 나아지지 않았다. 시간이 지나면 회복될 것으로 생각하고 참았으나, 증상이 점점 더 심해져 일상생활이 어렵게 됐다.

만성적 어깨 통증 '아차'하면 파열 위험

봄철 무리한 운동으로 발생하기 쉬운 어깨 통증. 어깨 통증을 단순 근육통으로 여기고 방치하면 일상생활이 어려울 수도 있다. 관절외손 파열과 회전근개 파열이 대표적이다. 관절외손 파열은 일반적으로 스포츠 손상이 원인으로 주로 젊은층에게 흔하며, 회전근개 파열은 퇴행성 변화 및 외상이 원인으로 중·장년층에서 흔히 발생한다.

글 김은경(이코노미리뷰 기자) 도움말 유재호(서울스카이병원 정형외과 원장)



가까운 정형외과를 찾은 박 씨는 의사의 권유대로 MRI 검사를 했고 회전근개 파열로 진단받았다. 위의 두 환자는 관절경을 이용해 각각 관절외순 봉합술과 회전근개 봉합술을 시행 받았다. 3개월 간의 재활 과정을 거친 결과 이제는 일상에 별다른 불편 없이 가벼운 운동에 참여할 수 있게 됐다.

관절의 움직임은 조정하는 회전근개

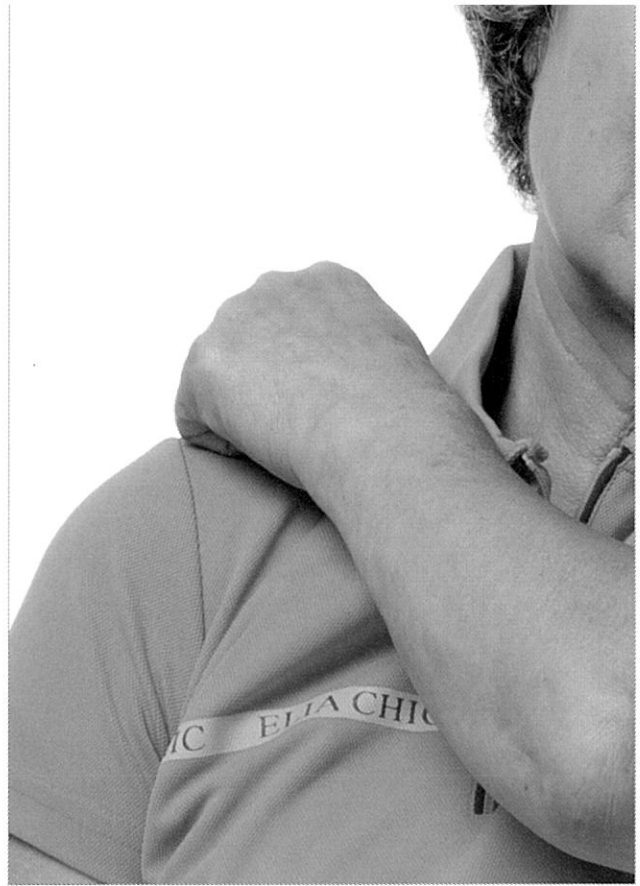
어깨 관절은 우리 몸에서 가장 넓은 운동 범위를 가지는 관절로 가장 안정적인 관절인 엉덩이 관절과 대비된다. 엉덩이 관절은 골 구조가 오목하고 요철이 잘 맞는 튼튼하고 안정적인 관절인 반면, 어깨 관절은 평평한 접시 위에 동그란 공이 얹힌 모양으로 모습 자체도 상당히 불안정하다. 이 때문에 관절 주변부 골격의 불안정성을 보완하는 섬유연골 조직인 관절외순이 형성되어 있다. 관절 외부에는 회전근개라는 근육들이 주변부를 감싸 안정성을 높이고 동시에 관절의 조화로운 움직임을 조정하는 역할을 하고 있다. 이런 특성 때문에 어깨 관절에서 관절외순이나 회전근개 파열 등이 주로 발생한다. 관절외순 파열은 일반적으로 스포츠 손상이 원인으로 젊은층에게 흔하며, 회전근개 파열은 주로 퇴행성 변화 및 외상이 원인으로 중·장년층에서 흔히 발생한다.

관절외순이나 회전근개의 파열이 있을 때는 어깨 통증이 생기고, 팔을 움직이면 증상이 악화된다. 관절외순 파열이 있을 때에는 어깨를 비틀거나 어깨를 이용한 공 던지기 동작시 통증이 심해진다. 특히 운동한 후 며칠은 통증으로 고생하게 되어 적극적으로 운동에 참여하지 못하게 된다.

회전근개 파열이 있을 때에는 어깨 통증과 함께 팔을 들기가 어렵고, 특히 밤에 잠을 자다가 어깨 통증으로 잠을 깨는 것이 특징이다.

운동 전, 후 스트레칭은 필수

진단을 위해서는 증상 및 병력을 확인하고, 정형외과 전문의의 세심한 진찰이 필요하다. 또 단순 방사선 사진(X-ray) 및 필요한 경우 MRI를 시행한다. 회전근개 파열은 MRI에서 감별되는 경우가 많지만, 관절외순 파열은 정도가 심하지 않은 경우 MRI만으로는 감별이 어려울 수 있기 때문에 진찰



“관절 외부에는 회전근개라는 근육들이 주변부를 감싸 안정성을 높이고 동시에 관절의 조화로운 움직임을 조정하는 역할을 하고 있다. 이런 특성 때문에 어깨 관절에서 관절외순이나 회전근개 파열 등이 주로 발생한다.”

소견과 같이 고려하는 것이 좋다.

치료로는 보존적 치료(비수술적 치료)와 수술적 치료 등이 있으며, 환자의 상황이나 욕구에 가장 적절한 방법을 적용해야 한다. 증상이 경미하고, 일상생활에 지장이 없으며, 활동에 대한 욕구도 높지 않거나 손상의 정도가 심하지 않다면 보존적 치료인 약물·물리치료·국소 주사 요법 등을 적용할 수 있다. 특히 큰 상처가 남지 않아 미용적으로 우수하고, 연부조직 유착이 적으며 회복이 빨라 재활 치료에 유리하다는 장점도 있다.

봄철 의욕만 앞선 무리한 운동은 자칫 신체의 손상으로 이어질 수 있기 때문에 운동 전 스트레칭으로 충분히 몸을 풀어주고 운동을 마친 후에도 부드러운 스트레칭 등으로 정리 운동을 하는 것이 바람직하다. 6