

야외활동 많은 봄철 ‘척골충돌증후군’ 주의

새끼손가락 쪽 관절 통증 땀 의심
손목 장시간 사용 후 온찜질 도움
예방 위해선 스트레칭 습관 중요
척골단축술 등 수술 경과도 좋아



강종우 교수

날씨가 따뜻해져 등산이나 운동 등 야외활동을 즐기다가 몸의 이상을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 대부분이 발목이나 손목 등 관절부위의 부상인데, 이중 손목 통증을 요즘 호소하는 사람들이 특히 많다. 손목 통증은 다양한 원인으로 발생할 수 있는데, 그 중 척골충돌증후군은 서양인에 비해 동양인에게 더 잘 발생하는 것으로 밝혀졌다.

고려대안산병원 정형외과 강종우 교수의 도움말로 한국인들이 많이 고생하는 손목질환인 척골충돌증후군을 정리했다.

●새끼손가락 쪽 관절 통증 극심

척골충돌증후군은 손목을 무리하게 반복사용해 관절을 이루는 척골(새끼손가락 쪽 뼈)과 수근골(8개의 소골을 총칭) 사이에서 충돌이 일어나면서 통증이 발생하는 질환이다. 척골과 수근골 사이에 위치한 연골인 삼각 섬유 연골에도 반복적인 손상을 줘서 삼각섬유연골복합체의 마모 또는 퇴행성 파열이 동반되는 경우가 대부분이다. 동양인의 경우 서양인과는 다르게 손목의 요골보다 척골이 길어 척골충돌증후군이 더 많이 발생한다.

척골충돌증후군 환자들은 주로 새끼손가락 쪽의 관절에서 통증을 호소한다. 통증이 심하면 문고리를 돌려 열거나 걸레짜기와 같은, 평소에는 아무 문제가 없던 일상적인 행동을 할 때도 심한 통증을



손목통증은 다양한 원인으로 발생할 수 있는데, 그 중 많은 사람들이 새끼손가락쪽 관절의 통증이 심한 척골충돌증후군으로 고생한다. 척골충돌증후군은 서양인보다 상대적으로 손목 요골보다 척골이 긴 동양인에게서 더 자주 발생한다.

을 느낀다. 테니스, 골프, 야구 등 기구 운동은 물론이고 헬스, 복싱 등 맨손 운동을 할 때에도 손목 통증이 발생한다.

척골충돌증후군을 확인하는 방법은 간단하다. 새끼손가락 쪽 손목뼈 사이 오목한 부위를 누를 때 통증이 있다면 이 질환을 의심할 수 있다. 정확하게 진

단하려면 병원에서 X-레이를 찍어 요골보다 척골이 더 긴지 확인해야 한다. 통증이 심하다면 이 질환으로 인한 삼각섬유연골복합체 파열 여부를 살펴보기 위해 MRI(자기공명영상법) 검사를 받는 것이 좋다.

초기에는 손 사용을 줄이거나 물리치

료로 증상을 완화시킬 수 있다. 증상이 어느 정도 진행되어 통증이 쉽게 호전되지 않으면 약물 치료나 주사 치료 등으로 나아질 수 있다. 6개월 이상 보존적 치료를 시행해도 회복되지 않고 일상동작에 통증이 지속되면 수술을 고려한다.

강종우 교수는 “척골충돌증후군의 수술적 치료에는 긴 척골의 일부를 잘라 손목뼈 길이를 맞추는 척골단축술과 손목 관절경을 통해 파열된 삼각섬유연골복합체 부위를 절제해 다듬거나 봉합하는 수술이 일반적이며 수술 경과도 좋다”고 설명했다.

●손목 스트레칭 습관으로 예방

수술적 치료 이전에 무엇보다 척골충돌증후군이 만성화되지 않도록 증상을 조절하고 예방하는 것이 중요하다.

우선 삼각섬유연골파열의 예방과 관절을 위해서도 무리하게 반복적인 손목 사용은 피해야 한다. 손목을 쓰기 전에 일상생활에서 가장 쉽게 할 수 있는 것이 준비운동, 즉 스트레칭을 습관화하면 좋다. 특히 손목을 많이 사용하는 직업은 손목 스트레칭으로 손목에 가해지는 스트레스를 가급적 줄여주는 것이 좋다. 손목을 많이 사용해야 할 때에는 손목 보호대를 착용해 손목을 보호할 수 있다.

외상을 방지하기 위해 무리한 운동과 행동은 하지 않도록 주의해야 한다. 일례로, 골프의 경우 스윙을 할 때 공을 찍어 치는 동작은 손목에 충격이 가중돼 손상을 야기할 수 있다.

강 교수는 “장시간 손목 사용 후에는 온찜질로 손목의 피로를 풀어주는 것이 삼각섬유연골파열 예방에 도움이 된다”며 “일상생활 중에 손목 통증이 느껴진다면 그냥 넘기지 말고 가까운 정형외과를 찾아 정확한 진단을 받아보는 것이 필요하다”고 강조했다.

김재범 기자 oldfield@donga.com

건강올레길 | 우리동네 주치의의 건강학

극심한 어깨 통증 부르는 ‘오십견’ 초기 발견하면 비수술 치료 가능

오십견은 어깨와 목 사이에 있는 관절이 굳어져 통증과 함께 기능장애를 유발하는 퇴행성 질환이다. 봄철에 발병률이 높은 건 겨울의 추운 날씨에 어깨관절이 굳었다가 봄이 되면서 날씨가 풀릴 때 활동량이 늘고 어깨를 갑자기 과사용하는 것이 원인으로 분석된다.

오십견이 발생하면 마치 어깨가 얼어버린 것처럼 조금만 움직여도 자지러지게 아프다. 또한 어깨가 굳어져 있기 때문에 아무리 팔을 올리려 해도 올라가지 않고 통증만 심해진다. 머리를 감을 때, 뒷주머니에서 지갑을 꺼낼 때, 셔츠를 입고 벗을 때 동작이 잘 안 되면서 통증이 느껴진다면 오십견을 의심해볼 수 있다. 최근에는 잦은 스마트폰 사용 등의 원인으로 인해 40대, 30대에서도 발병률이 늘고 있다.

오십견은 초기에 발견하여 치료한다면 특별한 수술적 치료 없이 보존적 방법만으로 호전이 가능하다. 오십견 비수술 치료에는 물리치료, 약물치료, 주사치료 등이 있다. 증상이 심하거나 6주 넘게 진행된 오십견이라면 도수치료나 체외충격파치료, 프롤로주사요법 등 보존요법을 고려할 수 있다.

윤정 정형외과 달리자병원 최광욱 대표원장

바른세상병원 유튜브 채널 ‘실버버튼’ 획득

보건복지부 지정 관절전문병원인 바른세상병원(병원장 서동원)의 유튜브 채널 ‘바른세상 TV’이 구독자 10만 명을 넘어 실버버튼을 획득했다. ‘바른세상TV’는 바른세상병원의 공식 유튜브 채널로 척추, 관절, 수족부 질환에 대한 정보와 신경과, 내과 질환 등에 대한 유용한 정보를 제공하고 있다. 현재 총 660여 편의 동영상을 올렸고, 이중 무릎 퇴행성관절염, 척추신경주사 치료 등은 조회수 300만 회를 넘었다. 의학 채널은 전문 지식을 다루어 지루할 거라는 선입견과 정보의 신뢰성 문제로 유튜브 내 다른 채널에 비해 구독자 접근성이 낮은 편이다. 이와 같은 의료 채널에서 구독자 10만 명을 달성했다는 것은 남다른 성과다.

광동제약 ‘비타500 제로’ 모델 르세라핌 발탁

광동제약은 ‘비타500 제로’의 모델로 르세라핌을 발탁했다. ‘비타500 제로’는 기존 ‘비타500’의 비타민C 함량(500mg)과 맛은 그대로 유지하고, 당류와 칼로리를 ‘0’으로 설계한 제품이다. 광동제약은 르세라핌의 활력 넘치는 매력과 파워풀한 안무, 꾸준한 운동으로 다져진 건강미가 ‘비타500 제로’의 콘셉트와 잘 부합한다고 판단해 광고 모델로 선정했다. 르세라핌은 하이브와 산하 레이블 쏘스뮤직의 걸그룹으로 지난해 데뷔했다. 광동제약은 앞으로 르세라핌이 출연한 광고 티저, CF 등을 순차적으로 공개한다.

편집 | 한민규 기자 slopspe@donga.com

프롬바이오 성장동력 강화...개별인정형 원료 개발 가속

건강중심주의 등과 공격적 협업 화장품 등으로 사업 확장 견결음

건강기능식품 기업 프롬바이오가 개별 인정형 원료 연구 개발에 속도를 내고 있다.

최근 프롬바이오는 분마초 추출물의 개별인정형 원료 개발을 목표로 항노화 식품 소재 개발 전문기업인 건강중심주의와 업

무협약을 맺었다. 건강중심주의는 분마초 추출물을 꾸준히 연구개발한 업체로 해당 원료의 근육기능 개선과 점진적 기능 개선에 대한 조성물 및 용도 특허를 확보하고 있다.

분마초는 동의보감에 혈행 개선에 효과적 인 것으로 기술된 약용식물이다. 본초강목에는 산삼에 버금가는 효능을 지닌 약재로 기재되어 있다. 중국에서는 심혈관질환 용 의약품으로도 개발, 판매되고 있다.

프롬바이오는 이번 협약을 통해 분마초 추출물이 개별인정형 원료로 등록될 수 있도록 공동연구를 진행한다. 이와 함께 현재 진행 중인 임상 결과를 토대로 2024년 개별인정형원료 등록 및 상용화를 본격 추진할 예정이다.

이와 함께 개별인정형 원료 제품을 꾸준히 늘려가며 시장경쟁력 확보에 주력할 방침이다. 직접 원료를 개발하는 것은 물론이고 이번처럼 다른 기업과의 협업도 이어

갈 예정이다.

개별인정형 원료로 인정받으면 연구, 개발한 기업이 6년 동안 제조, 판매의 독점권을 갖게 되어 건강기능식품 시장에서 개별 인정형 원료 보유는 핵심 성장동력으로 여겨진다.

프롬바이오는 보스웰리아 추출물, 매스틱 검, 아프리카망고 종자추출물, 크림오일 등 개별 인정형 기능성 원료를 보유하고 있는 건강기능식품 기업이다. 현재 간 건강, 체지방감소, 수면 건강 등의 소재 개발 연구를 진행하고 있으며, 화장품으로 사업 영역을 확장하고 있다.

김재범 기자

박경호의 운수 좋은 날

3월 23일 (목) 음력: 윤2월 2일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

	행운색: 흰색 길방: 서		행운색: 흰색 길방: 서		행운색: 검정 길방: 북		행운색: 검정 길방: 북		행운색: 흰색 길방: 서		행운색: 청색 길방: 동
음과 양의 기운이 서로 통하고 감응하는 운기이다. 이성을 만나면 길한 날이다. 운세는 좋은 때이며 직감에 호소하여 민첩하게 행동하면 효과를 본다. 첫 인상에서 좋게 느껴진 것은 반드시 성공할 것이다. 애정 운이 최고인 날이다. 고귀하면 고귀할수록 비천함에 봉사하는 마음을 잊지 않도록 해야 한다. 뛰어난 재능, 아름다운 용모는 겸허함으로써 더욱 빛나는 것이다. 매사에 쓸데없는 욕심을 버리면 안 되며, 지금은 재능을 감춰두고 조용히 기회를 기다려야 한다. 강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 간절히 필요로 한다. 능력이나 용기를 잃고 좌절할 경우 많은 실망을 안겨줄 수 있으니 희망을 잃지 말라. 한 발 앞선 행동도 기대에 크게 어긋나지 않을 것이다. 실수를 많이 할 수 있는 날이다. 물이 차지 않으면 배가 움직일 수 없는 것처럼 시기가 올 때까지는 체념하고 기다려야 할 때다. 협력해 주는 사람을 기대할 수 없고, 홀로 자기 길을 가야 할 각오가 필요하다. 두 곳의 사업장이면 한 곳으로 합치면 좋겠다. 옛날 나라에서 제왕을 올려야 했던 날이다. 즉, 현재의 번영이 하늘이나 조상의 덕으로 되었기 때문에 그것을 감사하는 마음을 잊어서는 안 된다는 것을 경계하는 의미이다. 사업인에게는 이익이, 직장인에게는 승진이 있는 날이다. 뜻을 달고 배가 물위를 가는 기운으로서 박을 향해 큰 기운을 발산하고 대사업을 이룩해 가는 시기이다. 이제까지의 불운을 만회하고 격정이나 번민에서 해방되는 때이다. 하지만 너무 태만하다보면 모처럼의 행운도 놓치게 된다.											
	행운색: 청색 길방: 동		행운색: 흰색 길방: 서		행운색: 노랑 길방: 중앙		행운색: 노랑 길방: 중앙		행운색: 흰색 길방: 서		행운색: 흰색 길방: 서
작은 일은 뜻대로 되지만 큰일은 중도에서 좌절되는 경우가 있다. 표면은 좋아보여도 내면적으로는 자신감이 없으며 현재 무슨 일이나 분명치 않아 단정을 내리지 못하고 있는 때이다. 될 듯 될 듯 하면서 되지 않는다. 실망이 크다. 계절에 비유한다면 춘분에 해당하며, 굳은 얼음이 풀리고 만물이 일제히 싹을 때이다. 그리고 지금까지 괴롭고 어려웠던 문제도 해결되고 새로운 출발의 시기가 온 것이다. 이 기회를 놓쳐서는 안 된다. 재빨리 호기를 붙잡아야 한다. 오늘의 형상은 저녁놀이 산전 초목을 아름답게 장식하는 것이다. 그런데 마음이 쓸쓸해지며 어디론가 멀리 떠나고 싶다. 물질이나 금전적으로 충분치 못함에도 호화롭고 사치스런 생활을 바라는 욕망이 강할 때이다. 검소 하라. 오늘의 기운은 하늘이 움직이는 것이고 인간으로는 장년기, 사업으로는 전성기를 나타낸다. 물론 뻗어가는 기운이지만 그만큼 책임은 무겁고 긴장이 끊이지 않는다. 사물은 성하면 쇠하는 법, 지나친 연동은 삼가고 항상 신중하라. 봉사를 해야 하는 운기의 날이다. 눈앞의 작은 이익을 버리고 먼 미래를 차지하는 것이 중요하다. 물질적으로는 손해보지만 그 행위로써 상대를 기쁘게 하고 남에게 덕을 입히는 것으로 나중에는 이익이 되어 돌아온다. 주변사람들과의 인화에 치중하며 자기의 소임을 다 해나가야 한다. 중상모략 하는 사람이 있더라도 용서해 준다면 결국 내 사람 될 수 있을 것이다. 취직은 좀 더 기다려라. 그러나 용을 만난 돼지띠는 지푸라기라도 잡고 버티라는 기운이 생긴다.											

스포츠동아	The sportsdonga	제4037호
발행인·편집인 이인철	편집국장 연재호	사업총괄 김성수
광고국장 이숙옥	편집국장 연재호	광고국장 이숙옥
편집부장 안도영	스포츠부장 정재우	엔터테인먼트부장 이정연
산업경제부장 양형호	사진부장 고종철	인쇄 동아일보사
광고문의 02-361-1612	구독신청 1588-2020	FAX 02-361-1617
www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29		
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간) 2008년 3월 24일 창간		
본지는 신문윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다. 구독료: 한달 12,000원, 1부 700원		
대표전화 02-361-1610	제보·투고 02-361-1616	sol@donga.com