

칼럼



권지은 이대목동병원 정형외과

20·30대도 오십견?...놓쳐서는 안 되는 사인 5가지

오십견은 어깨 관절의 통증과 운동 범위 제한을 유발하는 흔한 원인 중 하나로, 동결견 또는 유착성 관절낭염이라고도 한다.

스스로 팔을 들어 올리는 만세 자세를 취하지 못하고, 다른 사람이 힘을 주어 밀어 올릴 때 역시 팔이 올라가지 않는다면 오십견일 가능성이 높다.

▲이전에는 가능했던 만세 자세가 되지 않거나 ▲자동차 뒷좌석에 손을 뻗어 물건을 꺼낼 때 통증이 발생하는 경우 ▲화장실에서 뒤처리기가 힘든 경우 ▲뒷주머니의 지갑을 꺼내기 힘든 경우 ▲여성에서는, 브래지어 끈을 채우는 것이 힘들 경

우 오십견을 의심해야 한다.

가벼운 오십견의 경우 저절로 좋아지는 경우도 있으나 밤에 잠을 이루기 힘든 정도의 통증이 있는 경우, 일상 생활에 지장을 줄 정도의 운동 범위 제한이나 통증이 있는 경우, 수 개월 이상 지속되는 통증 또는 운동 범위 제한이 있는 경우, 전문의의 진료를 받아보는 것이 좋다.

또한, 당뇨, 갑상선 질환, 유방 수술 병력 등이 있는 경우, 오십견이 쉽게 생기고 치료에 더 많은 시간이 소요되므로 빨리 치료를 시작하는 것이 좋다.

오십견으로 인한 통증 및 운동 범위 제한을 오랫동안 방치하면 일상 생활에 지장을 주는 것은 물론 수면을 방해하고 시간이 지난 후에도 운동 범위 제한이 남아 불편감이 지속

될 수 있다.

더 큰 문제는 오십견이라고 생각하고 방치했다가 다른 어깨 관절 질환을 놓치는 경우이다.

오십견이 단독으로 발생하는 경우도 있으나 회전근개 파열 등 반드시 치료가 필요한 질환과 합병될 가능성도 있다.

이러한 질환을 오래 방치할 경우 적절한 치료 시기를 놓칠 수 있으므로 수 개월 간 호전되지 않는 통증 및 운동 범위 제한에 대해서는 반드시 어깨 전문의의 진료를 받아보는 것이 권장된다.

오십견에는 보존적 치료가 우선적으로 적용되며, 대부분의 환자에서 보존적 치료로 완치가 가능하다.

통증이 심한 급성기에는 무거운 물건을 들거나 어깨 근력을 사용하

는 운동을 제한하고, 약물, 주사 치료 등을 이용하여 통증을 조절한다.

이후 점진적인 수동적 신장 운동(스트레칭)을 통하여 운동 범위를 늘릴 수 있도록 하고 있다.

운동 범위가 회복되면, 어깨 주변의 근육을 강화하는 근력 운동을 시행하여 일상 생활에 필요한 정도의 근력이 회복되도록 훈련한다.

6개월에서 1년 이상 보존적 치료를 시행하였으나 호전이 없는 경우, 마취 하 도수 조작 혹은 관절경 하 관절막 유리술 등의 수술적 치료를 고려해 볼 수 있다.

그러나 대부분의 오십견 환자는 보존적 치료에 잘 반응하므로 수술적 치료를 결정하기 전에 충분한 보존적 치료가 행해졌는지 신중하게 검토하는 것이 필요하다.

기고

가족을 지키는 주택용 화재경보기

푸릇한 새싹이 돋아나기 시작하는 생동감 넘치는 봄이 성큼 다가왔다.

광양소방서 통계에 따르면 최근 5년간(16~20년) 봄철(3~5월)에 217건의 화재가 발생하였고 그 중 주거시설에서 일어난 화재는 44건으로 전체 화재의 약20%를 차지했다.

위의 통계를 보면 주거시설 인명피해 저감을 위해 주택용 소방시설은 필수불가결하다고 생각된다.

주택용 소방시설은 단독·다가구·연립·다세대와 같은 일반주택에 설치해야 되는 소화기 및 주택용 화재경보기(단독경보형감지기)를 말한다.

2012년 2월 5일 소방시설법 제8조가 시행되면서 일반주택에도 소화기와 화재경보기를 의무적으로 설치하도록 하고 있으며, 특히 2012년 이전에 지은 기존 주택은 5년간 유예 기간을 뒤 2017년 2월 4일까지 설치하도록 했다.

소방청 통계에 따르면, 최근 7년간(2014~2020) 전체 화재 중 주택화재발생률은 약 18%이며, 주택화재 사망자는 전체 화재 사망자 중 약 44%로 주택의 사망발

생률이 매우 높은 것을 알 수 있다.

소방시설법 제8조 시행(2012년 2월) 이후 주택화재 사망자는 10% 감소해 화재경보기 보급으로 사망자 저감 효과가 있는 것을 알 수 있으며, 전국 주택용 소방시설 설치율은 2019년 56%, 2020년 62%이며, 소방청은 우리나라가 초고령 사회에 진입할 것으로 예상되는 2025년까지 화재경보기 설치율을 80%이상 달성하기 위해 화재경보기 2580 프로젝트를 추진하고 있다.

주택용 화재경보기 설치 기준은 구획된 실마다 설치해야 하며 설치비용은 1만 원 정도로 가격도 저렴하며 인터넷, 대형마트 등에서도 쉽게 구매할 수 있어 설치하고자 하는 마음만 있으면 우리 집을 더욱 안전하게 만들 수 있다.

현재 집중중인 코로나 백신처럼 주택화재의 인명피해를 미연에 예방할 수 있는 방법은 주택용 소방시설(소화기 및 주택용 화재경보기)이다. 주택에 주택용 소방시설을 설치해 우리 가족의 안전을 지켰으면 한다.

이재인/광양소방서중마119안전센터

독자 참여를 기다립니다

E-mail : ihonam@naver.com FAX : (062) 222-5547

독자마당은 본지 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

봄철 화재없는 공사장 환경 만들자

2020년에는 4월 이전 물류센터 화재, 7월 용인 물류센터 화재 등 대형공사장 화재로 인하여 많은 사망자가 발생하는 안타까운 사고가 연달아 일어났다.

이러한 대형인명피해가 발생한 공사장 화재의 원인은 화기취급 부주의, 가연성자재, 낮은 안전의식 등이 대형화재로 이어진다.

사고를 방지할 수 있도록 공사장 안전관리를 위한 규정이 마련되어 있지만 일부 공사장 관리자에 의하여 지켜지지 않는 경우가 있으며, 그 결과 큰 사고로 이어지게 된다.

이에 대한 사고 방지를 위해 몇

가지 사항을 전달하고자 한다.

첫째, 용접작업 시에는 안전관리자에 대한 통보와 화재감시자의 배치 필요하며 유증기가 발생하는 도장 작업과 반드시 분리하여 실시하여야 한다.

가급적 가연물이 없는 곳에서 용접작업을 하고 그렇지 못할 때는 비산방지 덮개와 용접 방화포를 통해 가연물에 불꽃이 튀는 것을 방지해야 한다.

둘째, 용접작업 중에도 유독가스 존재여부를 확인해야 한다.

가연성·폭발성 유독가스는 체류 시 작은 불꽃에도 큰 화재로 번질

수 있으며 질식 사고를 유발하여 인명피해를 발생시킬 수 있다.

용접작업 이후에는 불씨가 남아 있는지 여부를 확인해야 한다.

용접으로 인한 불티는 1,000°C 이상의 고온체로써 주변 단열재 속에 스며들어 시간이 흐르고 발화할 가능성이 매우 높다.

셋째, 임시소방시설 설치와 관리이다. 공사장별 설치기준에 맞추어 소화기, 간이소화장치, 비상경보장치 등의 임시소방시설을 설치하고 철저히 유지·관리해야 한다.

특히 2020년 12월 10일부터는 임시소방시설을 갖추지 않은 공사현

장에 대해서 300만원 이하의 과태료가 부과되는 등 더욱 강화된 법이 적용되므로 현장에서는 더욱 각별한 주의가 필요하다.

담양소방서는 공사장 관계자 및 작업자의 안전의식 향상을 위해 공사장 관계자 컨설팅 및 현장방문 안전교육을 실시하고 공사장 화재안전수칙과 화재 발생 시 행동요령 등 관계자 안전교육을 실시하고 있다.

공사현장은 언제나 화재에 취약한 위험성이 있으므로 관계인과 작업자의 안전규정 준수와 안전의식이 매우 중요하다.

이제는 공사장에서 관리자 작업자 모두 함께 안전을 최우선 시 하는 분위기의 조성이 필요하다.

이재욱/담양119안전센터소방위

생활정보전화

- ▲이주여성긴급전화 1577-1366
▲응급질병상담 1399
▲미아·가출인신고 182
▲여성 긴급전화 1366
▲청소년상담자원센터 1388

긴급전화

- ▲기상예보 131
▲법률구조상담 132
▲광주 남성의전화 673-9001
▲광주 여성의전화 363-7739
▲인랑 알코올 상담센터 222-5666

호남신문 www.i-honam.com 대표전화 (062) 229-6000
광주서구 윤천로213스카이랜드309호
회장·발행인·편집인 김 평 호 편집국장 직무대리 서 선 옥
동부취재본부 전남 순천시 충효로 63 가동 2호 TEL (061) 905-2011 FAX (061) 905-2012
서취재본부 서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1 TEL (02) 2238-0003
기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 FAX (062) 222-5547
등록번호 광주가 00021 (일간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 (주)남도프린테크
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유행형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

