

■ 전문의 칼럼

오십견(동절견)에 대하여

동절견(Frozen shoulder)은 어깨 관절의 움직임 제한과 통증을 동반하는 질환으로 의학용어로는 유착성관절막염(Adhesive Capsulitis)이라고 부르지만, 일반 사람들에게는 50대 이후에 주로 발생한다고 하여 오십견이라고 더 많이 알려져 있습니다. 동절견은 특별한 이유 없이 그냥 생길 수도 있지만(특발성, idiopathic), 다른 질환이 있을 때 동반되어 더 흔하게 나타납니다.

동절견의 유병률은 전체 인구를 기준으로 약 5%정도이나 당뇨가 있는 경우에는 동절견의 유병률이 20%, 그리고 특히 오래된 일형당뇨를 앓는 경우에는 평생 유병률이 76% 까지 올라갈 정도로 흔하게 발생하는 질환입니다. 당뇨 이외에도 갑상선 질환, 이상지질혈증, 자가면역질환, 뇌졸증 등의 질환에 있을 경우 동절견이 더 흔하게 발생하게 됩니다. 또한 회전근개 파열이나 어깨 부근 위팔뼈의 골절, 어깨 수술 등의 어깨 손상 후 이차적으로 생기기도 합니다.

동절견의 발병은 초기에 관절낭 주위로 염증이 생긴 후 유착과 섬유화가 진행되면서 점차 어깨 관절낭이 수축되고 두꺼워지며 관절 공간이 좁아져서 생긴다고 알려져 있습니다만, 아직 정확한 기전은 밝히지지 않았습니다.

동절견은 임상적으로 보통 다음의 3 가지 단계를 거쳐 진행합니다.

첫번째는, 주로 통증이 나타나는 초기로서 광범위하고 심한 어깨 통증이 특히 밤에 심하게 나타나며 2~9개월에 걸쳐 서서히 관절이 뻣뻣해지는 시기입니다.

두 번째는 중간 단계로, 관절 강직도가 심해지고 어깨 관절의 운동 범위가 더욱 제한되나 통증은 조금씩 나아지는 시기로 4~12개월 정도에 걸쳐 지속됩니다.

세 번째는 회복기로 5~24개월에 걸쳐 관절 강직이 나아지고 어깨의 운동 범위가 정상으로 천천히 돌아오는 시기입니다.

동절견이란 질환 자체가 2~3년 정도 지나면 대부분의 경우 치료 없이도 어느 정도 회복이 되기 때문에 발병의 어느 단계에서 의사를 보게 되느냐에 따라 그 의사가 돌팔이가 되기도 하고 명의가 되기도 합니다. '내가 오랫동안 오십견으로 고생하고 이 병원 저 병원 다녀도 났지 않았는데 어느 병원에 가서 치료를 받았더니 금방 나았다'라고 이야기하는 분들이 많이 있는데, 사실은 의사의 차이보다는 동절견이라는 질환의 진행 과정 특성상 그랬을 가능성도 있습니다.

동절견의 진단은 주로 병력 청취와 학적 검사로 하게 되며 엑스레이 등의 영상 검사는 진단을 위해 필수는 아니지만 비슷한 증상을 일으키는 다른 질환에 있는지를 배제하기 위해 일반적으로 필요합니다. 앞서 설명한 것처럼 동절견은 대부분 스스로 좋아지는 질환이기는 하지만 완전히 회복이 안되는 경우가 많고 어깨충돌증후군이나 회전근개 파열 등 비슷한 증상을 일으키는 질병과 혼동되기도 쉬워서, 진단에 맞는 치료법을 받기 위해서는 꼭 주치의나 전문의와 상의하시기를 추천합니다.

현재는 어느 치료가 더 효과적인지 밝혀진 데이터가 많지 않기 때문에 표준화된 한가지 치료 방법이 존재하지는 않습니다. 동절견의 치료는 아세트아미노펜이나 비스테로이드성 소염진통제 같은 약물요법, 물리치료 그리고 관절 내 스테로이드 주사 등의 보존적인 방법부터, 침습적인 수술법까지 다양하게 있습니다.

그레이스내과
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD
(657) 239-0571
7800 Commonwealth Ave, #101
Buena Park, CA 90621

우리 동네 걷기 좋은 곳

Balboa Park - San Diego

샌디에이고시의 발보아 파크는 1,200 에이커에 달하는 광활하며 역사적으로 가치가 있는 문화공원이다. 17개의 박물관, 식물원, 동물원, 17개의 정원과 둘레길이 펼쳐 있으며 그린벨트 지역이 포함되어 있다. 뿐만 아니라 여러 개의 극장도 갖춰져 있다. 공원 주변에는 선물가게와 식당들도 자리 잡고 있다.

Balboa Park은 샌디에이고시의 the Parks and Recreation Department에서 관리하고 있다. 샌디에이고시는 1915~16년에 Panama-California 박람회와 1935~36년 California Pacific International 박람회를 발보아 파크에서 개최한 것을 자랑스럽게 여기고 있다.

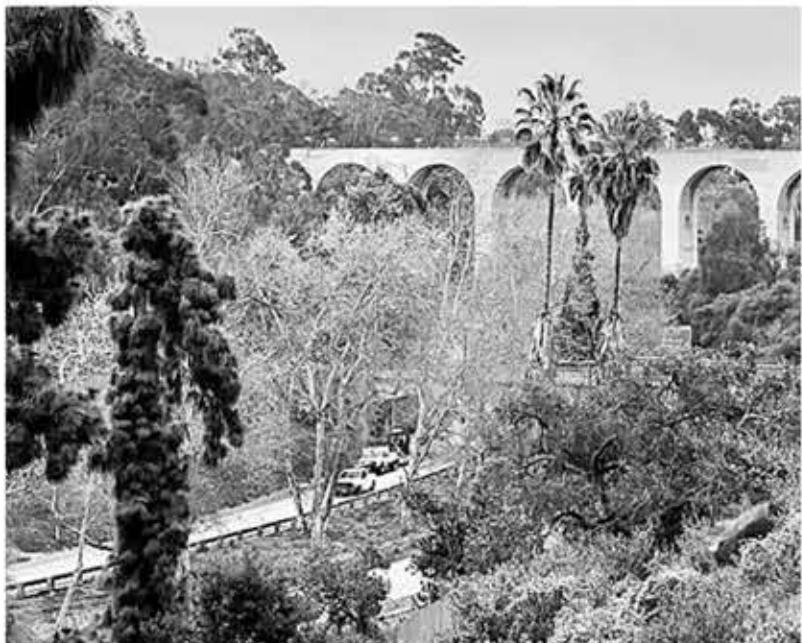
필자는 지난주에 발보아 파크를 찾을 기회가 있었는데 전체를 돌아 볼 시간이 없어 17개의 정원 중 하나인 'Trees for Health Garden'을 한 바퀴 돌아보는 것으로 만족해야 했



다. 발보아 파크는 가족들이 시간을 넉넉하게 잡고 돌아보면서 즐기기에 최적의 장소로 추천하는 바이다. 주차료는 무료다.

■ 발보아 파크

- ▶ 주소: 1549 El Prado
San Diego, CA 92101
- ▶ 전화: 619-239-0512
- ▶ 홈페이지: www.balboapark.org



▲ 발보아 파크, 163 Fwy가 공원을 가로 지르고 있다. 사진=타운뉴스



Thank You Dental!

Implant Orthodontic General Dentistry



Special 1

Free Consultation

Digital panoramic x-ray & 3D CT

Special 2

Implant \$2,000 \$1,200

환자 맞춤 이식 및 관리
뼈이식시 자가혈 치료 무료
(Reg. \$500)

뼈가 부족하거나 잇몸이 약해서 임플란트를 주저하고 계십니까?

Thank You Dental에서는 다 해결해 드릴 수 있습니다.

CBCT 구비, 자가혈 CGF 치료, 최상의 장비 구비 및 철저한 소독

풍부한 임상 경력, 임플란트 전문, 일반치과, 교정치과, 전문 치위생사와 함께 일하는 원스톱 종합 치과

OC (714) 772-5656

1721 W. Katella Ave #A, Anaheim, CA 92804

한인 담당
매니저 Annie

임플란트, 구강외과 Dr. Michael Ahn
교정 전문의 Dr. Dan Nguyen
일반 치과 Dr. Young Kim, Dr. Hoang Viet
치위생사 Kelly Nguyen, Mindy Pham

각종 보험 (PPO)
메디칼 환영