

## [어깨 관절염 관리가이드]

# 진료실에서 자주 묻는 어깨 통증의 모든 것

## 나쁜 자세 vs 좋은 자세, 나쁜 운동 vs 좋은 운동 완벽 정리

안녕하세요, 어르신들의 건강하고 활기찬 일상을 늘 응원합니다.

병원 진료실에서 어깨 통증으로 고생하시는 어르신들을 만나보면 '대체 어떤 자세가 나쁜가요?', '좋은 운동을 따라 했는데 왜 더 아플까요?'라는 질문을 가장 많이 듣습니다.

과거에는 어깨 관절염을 단순히 나이가 들어 관절이 닳는 '마모 질환'으로만 보았으나, 최신 의학 연구들은 유전적 소인, 세포 수준의 기계적 자극 감지(메카노센싱), 대사적 요인이 복합 작용하는 전신적 관절 질환임을 밝혀냈습니다 [2, 5, 8]. 본 가이드북은 최신 논문 근거를 바탕으로 어르신들께서 일상에서 바로 실천하실 수 있는 수칙을 쉽게 정리해 드립니다.

### 1. 어깨 관절염을 유발하는 '나쁜 자세' vs 관절을 살리는 '좋은 자세'

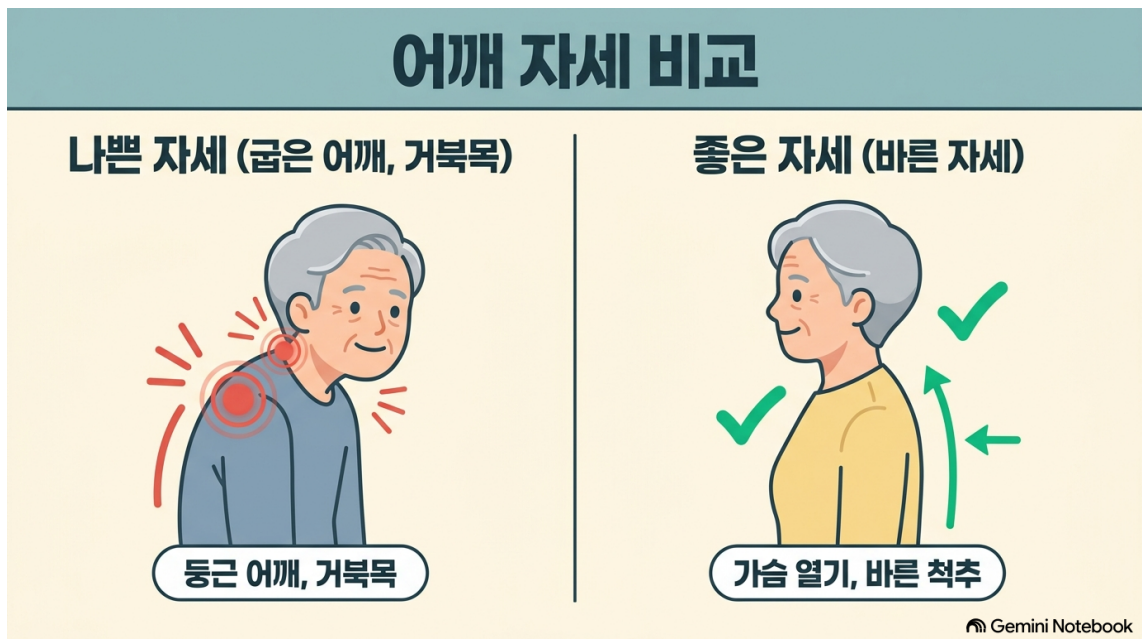
어깨 관절은 가동 범위가 넓은 대신 구조적으로 불안정합니다. 평소 무심코 취하는 나쁜 자세는 어깨 힘줄(회전근개)과 연골을 압박하여 통증과 관절염을 악화시킵니다 [5, 6].

#### 어깨 관절을 병들게 하는 나쁜 자세

- 둥근 어깨 (Round Shoulders): 어깨가 앞으로 말려 날개뼈가 기울어지며, 어깨 뼈 아래 힘줄 통로(견봉하 공간)가 좁아져 힘줄 마찰을 유발합니다 [5, 6].
- 거북목 자세 (Forward Head Posture): 고개가 앞으로 튀어나와 목과 승모근이 과도하게 긴장하고 견갑골의 정상적 움직임을 방해합니다 [5, 6].
- 구부정한 흉추 후만 (Thoracic Kyphosis): 등이 굽어 있으면 팔을 올릴 때 척추가 퍼지지 않아 '척추 - 어깨 증후군'이 발생하고 어깨 가동 범위가 좁아집니다 [5, 6, 7].

#### 어깨 관절을 편안하게 하는 좋은 자세

- 가슴을 열고 날개뼈를 가볍게 모으는 바른 자세 (Upright Posture): 턱을 살짝 당기고 가슴을 편 뒤, 날개뼈를 등 뒤 아래로 가볍게 모아주면 견봉하 공간이 넓어져 어깨 힘줄과 연골의 마찰이 없어집니다 [5, 7].



## 2. 어깨 관절을 손상시키는 '나쁜 운동' vs 관절을 보호하는 '좋은 운동'

적절한 신체 활동은 관절액 순환을 촉진하고 관절 윤활 물질(히알루론산, 루브리신) 생성을 도와 관절을 보호하지만, 무리한 운동은 관절 연골을 파괴할 수 있습니다 [8].

### 어깨 관절을 손상시키는 나쁜 운동

- 머리 위로 중량을 들거나 무리하게 팔을 올리는 운동: 덤벨 숄더프레스, 턱걸이, 과도한 오버헤드 중량 운동은 어깨 관절 구순과 힘줄에 심각한 압박을 가합니다 [2, 4].
- 통증을 참아가며 강제로 꺾는 과격한 스트레칭: 통증을 참고 강제로 팔을 뒤로 꺾는 행위는 관절막 염증 및 연골 세포 사멸을 유도합니다 [8].
- 격렬한 라켓 스포츠 및 과도한 반복 운동 (>961 MET min/주): 어깨 관절염 상태에서 준비 없이 배드민턴, 테니스 등을 지속하면 관절 손상이 심화됩니다 [2, 4].

### 어깨 관절을 보호하고 강하게 만드는 좋은 운동

- 탄성 밴드를 활용한 회전근개 강화 운동: 의자에 앉아 라텍스 밴드를 몸쪽으로 당기는 노젓기(Rowing)나 외회전 운동은 어깨 주변 근육을 안전하게 강화합니다 [3, 9].
- 걷기 운동과 상체 저항 운동의 결합: 주 2회 걷기(40분)와 밴드 운동(20분)을 병행하면 어깨 정렬(Acromion Distance)이 개선되고 신체 균형이 강화됩니다 [9].
- 적응적 부하 창(Adaptive Loading Window) 내 운동: 통증이 없는 안전한 범위 안에서 점진적으로 운동량을 늘려가는 맞춤형 관절 운동법입니다 [8].



### 3. 진료실에서 어르신들이 자주 묻는 질문 3가지 (Q&A)

Q1. 어깨 관절염은 운동이나 물리치료만으로 치료가 되나요? 수술을 미룰 수 있나요?

A. 초기 및 중기 어깨 관절염은 회전근개 강화 운동, 흉추 가동성 운동, 물리치료를 통해 통증을 줄이고 일상 기능을 회복할 수 있습니다 [3, 8]. 다만 연골 마모가 극심한 중증 관절염은 사전 물리치료만으로 수술을 완전히 대체하기 어려울 수 있으므로 전문의 진단이 필수적입니다 [1].

Q2. 운동을 할 때 어깨가 약간 빠근한데, 통증을 참으면서 계속 해야 하나요?

A. 절대로 통증을 참으면서 운동하시면 안 됩니다. 통증은 관절이 손상되고 있다는 신호입니다. 통증이 없는 범위 내에서 가볍게 시작하시고, 운동 후 통증이 2시간 이상 지속된다면 운동 강도를 즉시 낮추셔야 합니다 [8].

Q3. 걷기 운동이 어깨 관절염에도 도움이 되나요?

A. 네, 큰 도움이 됩니다. 걷는 동안 상체와 팔이 자연스럽게 교차하며 척추 정렬을 바르게 잡아주고 견갑골 주변 근육 긴장을 풀어줍니다. 걷기와 밴드 운동을 병행하면 굽은 어깨 교정에 매우 효과적입니다 [9].

### 4. 결론 및 당부의 말씀

어르신, 어깨 관절염 통증은 나이가 들어 어쩔 수 없이 참아야 하는 숙명이 아닙니다.

오늘부터 1) 가슴을 펴고 날개뼈를 모으는 바른 자세와 2) 무리한 중량 대신 탄성 밴드와 걷기를 활용한 좋은 운동을 실천해 보세요. 작지만 꾸준한 변화가 어르신의 어깨 관절을 편안하게 지켜줄 것입니다.

### 참고문헌 (References)

[1] Su, F., Sampson, H., Anigwe, C., Ma, C. B., Lansdown, D. A., & Feeley, B. T. (2025). Preoperative insurance - mandated physical therapy does not prevent the need for shoulder arthroplasty in patients with

glenohumeral osteoarthritis. JSES International, 9(2), 404 - 410. PMID: 40182250.

[2] Carey - Ewend, A. G., Xu, X., Pham, V., Keener, J. D., & Yanik, E. L. (2026). Non - genetic risk factors associated with glenohumeral osteoarthritis - related shoulder arthroplasty: A UK Biobank study. Osteoarthritis and Cartilage Open, 8(1), 100865. PMC13560314.

[3] BMC Musculoskeletal Disorders Editorial Team. (2026). Exercise interventions for rotator cuff - related shoulder pain in middle - aged and older adults: a systematic review and meta - analysis. BMC Musculoskeletal Disorders, 27(1), 10035. PMC13471655.

[4] Frontiers in Bioengineering and Biotechnology Editorial Team. (2026). A systematic review and meta - analysis of the efficacy of exercise therapy for the rehabilitation of rotator cuff - related shoulder pain: a subgroup analysis of racquet sport athletes. Frontiers in Bioengineering and Biotechnology, 14, 1840050. PMC13275474.

[5] Gohar, Y., Been, E., & Kalichman, L. (2026). Body Composition, Strength, Mobility, and Posture Associated with Shoulder Pain and Disability in Community - Dwelling Older Adults: A Narrative Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 23(8), 1065. PMC13513864.

[6] Frontiers in Medicine Editorial Team. (2026). Do patients with non - traumatic rotator cuff tears differ from healthy individuals in forward head posture, rounded shoulder posture, and thoracic kyphosis? Frontiers in Medicine, 13, 1928640. PMC13626990.

[7] JSES International Editorial Team. (2024). Patients posture affects clinical outcomes and range of motion after reverse total shoulder arthroplasty: A clinical study. JSES International, 8(6), 1002. PMC11962612.

[8] Labusca, L., Puha, B., Dmour, B. A., Onu, I., Tirnovanu, M. C., Tîrnovanu, Ş. D., & Dmour, A. (2026). Motion as Medicine: Physical Activity, Joint Sensitivity, and Pain Management—A Narrative Review. Medical Sciences, 14(4), 495. PMC13515318.

[9] Novotová, K., & Pavlů, D. (2024). Influence of Walking, Manual Techniques, and Elastic Resistance Exercise on Shoulder Posture in Healthy Elderly Individuals. Geriatrics, 9(5), 128. PMID: 39391128 / PMC11507825.

[10] Paksoy, A., Busch, I., Back, D. A., Dey Hazra, R O., Akgün, D., & Gebauer, H. (2025). Analysis of osseous shoulder morphology and muscle volume in concentric and eccentric osteoarthritis of the shoulder. JSES International, 9(3), 1005. PMC12435042.