

건강의료

퇴행성 관절염의 예방과 치료

완치없는 고질병...관리가 치유책

퇴행성 관절염은 관절을 구성하고 있는 뼈를 덮고 있는 관절 연골이 닳아 지는 병이다. 퇴행성관절염 환자 중에 확실한 원인이 있는 사람들은 극히 일부이다. 어떤 이유든 퇴행성관절염이 발생해 진행하면 통증으로 인해 일상 생활은 물론 직장 생활까지 지장을 초래하기 때문에 평생을 잘 관리하고 다스려 나가야 한다.

가끔 진료 중에 퇴행성 관절염에 대해서 '폐어버리고 싶지만 폐어지지 않기 때문에 성질 고약한 친구처럼 생각하고 잘 달래가면서 살아야 한다'고 말하곤 한다. 퇴행성관절염을 완전히 없앨 수는 없다. 퇴행성관절염을 잘 관리하기 위해 반드시 알아야 할 사항을 정리해본다.

◇퇴행성관절염은 유전병은 아니다 =유전병은 아니지만 부모가 퇴행성관절염이 있으면 자녀도 발생할 가능성이 높아진다. 이 때문에 근력을 강화하는 운동은 필수적으로 필요하다.

관절을 잘 사용하고 또 외상으로부터 보호하려면 튼튼해야 한다. 관절의 튼튼함에 대해서는 대개 인대만이 중요하다고 생각한다. 물론 인대가 기본적으로 중요하다. 그러나 관절 주변 근육의 힘 또한 관절의 안정성에 매우 중요하다. 따라서 관절을 강화해 외부에서 충격, 특히 운동 중의 부상을 최소화하기 위해서는 근력을 강화해야 한다. 근력을 강화하면 보행이나 운동 중에 관절에 가해지는 압력이 근육을 타고 전달되기 때문에 관절염 방지도 도움이 된다.

만약 인대가 파열되면 관절이 흔들거리 활동을 할 수 없을 뿐만 아니라 그대로 흔들거린 채로 살면 관절염이 발생하기 때문에, 심한 경우 수술을 해서라도 튼튼하게 해 주어야 한다.

그러나 인대 수술을 해도 원래 다치기 전처럼 정상적으로 회복되지는 않는다. 따라서 인대 손상을 한번 입은 사람은 수술했다더라도 향후 관절염 방지를 위해서 충격이 많은 스포츠 활동이나 지나친 등산 등으로 무릎을 무리하게 사용해서는 안된다.

◇관절염과 운동에 대해서도 정확한 지식이 필요하다=관절에서 가장 중요하고 퇴행성 관절염의 발생에 직접적으로 관련되는 것이 관절연골이다. 관절연골은 관절액으로부터 영양을 공급받는데, 걸어다니는 활동을 통해 탄력성이 있는 관절연골이 압력을 받았다가 풀렸다가 하는 과정을 통해 영양 공급이 촉진된다.

따라서 관절연골이 건강하기 위해서는 활동을 해주어야 한다. 그러나 관절연골이 물리적으로 견디기 어려운 정

도로 과도한 압력이 장기간 가해지면 결국 관절 연골이 약해지고 닳아지기 시작한다. 따라서 관절 연골을 건강하게 하기 위해서는 과도한 충격이 장기간 반복적으로 가해지지 않는 적당한 정도의 규칙적인 운동이 필요하다. 특히 이미 관절염이 발생한 것으로 진단된 경우에는 더욱 주의해야 한다.

◇관절에 물이 찼을 때 물을 빼주어야 하나 그대로 두어야 하나? =물이 찼다는 것은 관절의 맨 안쪽에 있는 활액막에 염증이 생겨서 자체적으로 흡수 처리를 할 수 없을 정도로 관절액을 많이 만들어내기 때문이다. 퇴행성관절염



동아병원 정재훈 원장이 퇴행성관절염에 시달리고 있는 40대 환자의 무릎 관절을 진찰하고 있다.

과도하지 않게 규칙적인 운동 필요 물 많이 차 고통 느낄땐 빼 주어야 인공관절 해도 일상생활 지장 없어

에서 활액막에 염증이 생기는 것은 깊게 보면 여러 요소들의 작용이 있지만 대개 무리하게 사용해서 닳아진 관절 연골 부스러기가 증가되어서 생긴다. 따라서 활액막의 염증이 치료되면 물이 없어지게 되어 있다. 그런데 물이 많이 차게 되면 염증이 생긴 활액막에 대한 자극이 심해져서 통증이 악화된다. 그래서 물이 조금 차있고 물로 인해 통증이 심하지 않는 상황에서는 염증을 치료해서 물이 저절로 좋아지기를 기다리고, 물이 너무 많이 차 있고 통증이 심한 경우에는 저절로 좋아지기를 기다리기는 너무 고통이 많으니 물을 빼주면서 치료하는 것이 좋다.

조금 물이 차 있는 것을 항상 빼주려다 보면 환자도 빼는 것 자체가 고통이고 염증이 생길 가능성도 있다. 너무 많이 차서 통증이 심한데 그대로 두면 환자

과를 보는 수가 있다. 따라서 장기간의 다른 치료에도 호전이 안되는 단순 염증의 경우에 의사의 신중한 판단에 의해 1~2회 정도 사용하는 것은 큰 도움이 될 수 있다는 것도 함께 알아둘 필요가 있다.

성인이 되면 관절 연골은 한번 손상되면 재생이 안된다. 퇴행성관절염은 완치가 안된다는 말이 사실이다. 따라서 퇴행성관절염으로 진단되면 그것을 완치해서 없애려고 시도하기보다는 잘 관리해서 악화를 방지하고, 통증을 적게 해서 생활에 지장을 최소화하는 방법들을 강구해야 한다.

퇴행성관절염에 대한 정확한 지식을 가지는 것은 퇴행성관절염을 잘 관리해 나가는데 많은 보탬이 될 것이다. 최근에는 퇴행성관절염에 대한 수술적 치료방법들이 많이 발달되어 있으므로 필요한 경우에는 수술의 도움으로 퇴행성관절염으로 인한 고통과 장애를 최소화할 수 있고, 또 최악의 경우 인공관절을 하면 큰 지장없이 일상 생활을 할 수 있으므로 퇴행성 관절염이 왔다고 해서 실망할 일은 아니다.

<도움말=정재훈 동아병원 원장> /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

쉽고 정확한 어깨 관절 수술법 모색

광주상무병원 전국 전문의 25명 참가 심포지엄

어깨 및 손 전문 병원인 광주상무병원 정형외과가 최근 전국의 어깨 관절 전문의들이 모인 가운데 '2009년 어깨 관절 심포지엄'을 가졌다.

상무병원 정형외과는 지난 22일 가톨릭 의대와 건국대 의대 등 전국의 어깨 관절 교수, 각 지역의 전문병원 전문의 등 25명이 참가한 가운데 15개 주제를 대한 발표 및 토론을 가졌다.

이 심포지엄은 어깨관절에 대해 연구하는 교수 및 전문의 모임인 '견우회' 주관으로 전국을 순회하며 열리며, 이번 광주 심포지엄은 2회로 상무병원 주최 아래 개최됐다.

광주상무병원 정형외과 김종석 원장은 '두 방향 이상의 어깨 탈구 및 불안정성에 대한 관절경적 수술' 방법을 발표해 참가자들의 관심을 받았다. 이 수술은 관절경을 이용한 수술로는 기술적으로 어



광주상무병원 주최로 열린 '2009년 어깨 관절 심포지엄'에 참가한 전국의 의대 교수와 전문의들이 심포지엄 후 기념촬영을 하고 있다.

려운 점이 많아 국내에서도 전문적으로 시술하는 의사가 아주 적은 실정이다.

김종석 원장은 지금까지 1천례에 달하는 어깨 관절 수술 경험을 토대로 심포지엄 참가 전문의들에게 좀 더 쉽고 정확한 수술법을 발표해 호응을 받았다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

탈모고민 연령대 20~30대가 절반 넘어

전남대병원 4,006명 분석

탈모를 가장 많이 고민하는 나이는 20~30대인 것으로 나타났다.

24일 전남대병원에 따르면 2004년부터 지난 5년간 이 병원 피부과 외래 진료를 통해 탈모환자로 분류된 4천6백명을 분석한 결과 20대 환자가 1천161명(29.0%), 30대가 1천99명(25.2%)으로 전체의 절반을 넘어섰다.

40대가 650명(16.2%)으로 뒤를 이었고, 10대 이하도 499명(12.5%)이나 됐으며 50대(388명), 60대(226명), 70대 이상(74명)은 탈모 고민을 덜 하는 것으로 나타났다.

전체 환자 수는 2004년 564명, 2005년 667명, 2006년 721명, 2007년 729명, 지난해 731명, 올해 7월까지 594명 등으로 해마다 증가해 전국의 증가 추세와 비슷했다.

성별로는 남자가 2천330명(58.2%)으로 여자(1천676명)보다 많았지만 40대 이상에서는 여자(728명)가 남자(610명)보다 많은 것으로 파악됐다.

유형별로는 원형탈모증이 1천505명(37.6%)으로 가장 많았으며 기타비후성모발손실(1천317명), 안드로젠성탈모증(878명), 흉터성 탈모증(171명) 등이 뒤를 이었다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

건강보험공단 자매결연 행사 호응

장기요양기관·유치원 조사 96%가 만족

국민건강보험공단(www.nhic.or.kr)에서 지난 4월부터 추진하고 있는 장기요양기관과 유치원(또는 어린이집)간 자매결연 행사에 대한 만족도 조사를 실시한 결과, 장기요양기관의 96.9%, 유치원의 96.0%가 자매결연에 만족하고 있는 것으로 나타났다.

장기요양기관과 유치원(또는 어린이집)간 자매결연은 다양한 행사 등을 통해 노인들에게는 정서적 지지 및 생활의 활력을 증진시키고, 유치원생들에게는 경로효친에 대한 자연스러운 체험의 장을 제공하기 위한 사업이다. 자매결연을 맺고 행사를

실시하고 있는 전국의 139개 장기요양기관과 유치원 전체를 대상으로 실시한 이번 설문조사 결과, 장기요양기관의 경우 64개소 중 41개소가 '매우 만족'(64.1%), 21개소가 '만족'(32.8%)한다고 답변하였으며, 유치원은 75개소 중 39개소가 '매우 만족'(52%), 33개소가 '만족'(44%)이라고 답하였다.

장기요양기관들은 입소 노인들의 활력 증진과 시설에 대한 부정적 이미지 개선을 만족의 이유로 꼽았고, 유치원의 경우에는 어린이들의 경로효친 사상 함양 및 다양한 체험학습 기회 부여를 장점으로 택했다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for 'Small Business, Big Support' (작은남업 큰기쁨) featuring various local businesses and services. Includes categories like 'Business Introduction' (개업·성업 안내), 'Sungongin Business' (솔공인중개사), 'Dongwonhan Restaurant' (동원한정식백반), 'Youngdang Club' (영구당구클럽), 'Moa Club' (모아당구장), 'Skin Care' (피부사랑), 'Nabiyeu San Gallyeri' (나비엘우산갤러리), 'Gukshin Hospital' (국석신병원), 'Chimburil Center' (참더부리재가노인복지센터), 'Seungwon Gochi' (승원갑치조림), 'Babystarchicken' (바비스타치킨), 'Social Classroom' (사회교실), 'LGTelcom' (LGTelcom), 'National Office' (국일관), 'Ilshikshung' (일식수정), 'Hyeongshin' (형성진), '9th Maillut' (9회말투아웃), 'Eomma's' (엄마솜씨), 'Eden' (에덴이발관), 'Gogichalsarang' (고기참사랑), 'Jinshin' (진성회관), 'Pungam' (풍암동), 'Seotae' (서태후), 'Uinwon' (우인회관), 'Chosok' (초고속인터넷), 'Ilshik' (일식수정), 'Honye' (호남원예사), 'Jeil' (제일이용원), 'Pungam' (풍암동), 'Bokine' (복이네), 'Daktar' (닥터가든), 'Ami' (아미포교원), 'Suwon' (수원철학원), 'Dalin' (달인청장보쌈), 'Gaimo' (가이드모터스), 'Paw' (파워텔레콤).