

퇴행성 무릎 관절염의 진단과 치료

스포츠 손상 방치땀 퇴행성 악화

연골 손상 심하면 재생·이식술로 치료 수영·걷기·자전거 타기 등 예방 도움

최근 들어 건강 관리를 위한 스포츠 활동이 증가하고 있다. 때문에 그만큼 무릎 관절에도 인대 손상이나 연골관 파열과 같은 스포츠 손상이 증가하고 있다.

이와 같은 손상을 적절히 치료하지 못하면 연골에 관계없이 관절염이 발생하고 만다. 따라서 관절염이란 무엇이며 어떻게 치료하는지 알아보았다.

◇관절염이란? =관절염은 뼈마디의 끝에 붙어 있는 관절 연골의 손상으로 시작해 그 주변의 연골 밑뼈, 활액막, 인대에 영향을 주어 통증과 변형을 야기시키는 질환이다. 관절연골은 초자연물이라고 하는 약한 조직으로 안정된 조건하에서는 관절면간의 마찰이나 압박력에 매우 강하지만 안정성이 떨어지거나 관절 면을 구성하는半月상 연골의 손상이 있으면 쉽게 파괴된다.

우리 몸에는 아주 미세한 부분까지 신경과 혈관이 분포해 손상부위에 통증을 유발하여 그를 보호하게 하고, 혈관에서 상처를 치유할 수 있는 물질을 분비해 빠른 조직으로 낫게 한다. 피부 예를 들어보면 마찰력이 발생하면 굳은살이 생겨 통증이 생기지 않도록 하고, 손이 베이면 피가 나고 그 주위로 염증반응이 있을 후 상처를 낫고 치유가 된다. 이 때문에 손상이 발생하더라도 직접적인 감각이 없어 느낄 수 없으며, 연골 밑의 뼈가 노출 될 때까지는 치유도 되지 않고 손상이 진행된다.

그러나 무릎 관절에는 관절연골 뿐만 아니라 관절을 싸고 있는 관절낭, 인대, 반월상 연골과 활액막이 있으며 연골손상으로 인한 찌꺼기가 발생하면 이를 제거하기 위해 관절 내 활액막에서 관절액의 생성을 증가시켜 관절 내 압력을 높이고 관절안의 연골을 제외한 다른 부위에는 퍼져 있는 신경을 자극해 통증을 발생하게 한다. 따라서 무릎에 물이 고이는 증상은 무릎 관절의 통증과 더불어 가장 초기 증상이라 하겠다.

◇진단과 치료=진통적으로 관절염의 진단은 선 채로 활용하는 단순 방사선 사진을 통해 관절간격의 협소화 정도로 평가를 했다. 그러나 방사선 사진에 변화가 발생하기 전에도 관절연골 손상은 이미 진행된 경우가 있어, 최근에는 이를 진단하기 위해 MRI나 관절경 시술이 이용되고 있다. MRI는 관절연골의 결손 부위 뿐만 아니라 관절을 이루고 있는 모든 구조물의 형태적 이상을 점검할 수 있는 수단이며, 관절경은 관절내부를 직접 보면서 이상 부위를 동시에 치료도 할 수 있는 방법이다.

관절염에 대한 대표적인 관절경 수술은 관절연골의 찌꺼기를 제거하는 변연절제술부터 연골을 재생시키기 위한 수술법으로 미세 절골술·골연골 이식술·관절연골 배양 이식술 등이 있다. 그러나 이와 같은 수술법이 성공하기 위해서는 반드시 인대 손상



김동휘 조선대 정형외과 교수가 연골이 손상돼 관절염에 시달리는 환자에게 질병의 원인에 대해 설명하고 있다.

이 없어야 하며 인대 손상이 동반되었다면 재건술이나 봉합술을 통해 이를 안정화 시켜야하며, 다리의 정렬이 좋아야 한다.

다리의 정렬이란 'O'자형 다리가 아닌 반듯한 다리여야 한다. 일반적으로 O자형 다리에서는 무릎의 내측의 관절염이나 연골관 손상 등이 흔히 발생하므로 단순히 관절내 이상만 치료할 경우 관절염이 더욱 진행할 수 있어 최근에는 정렬 교정 수술을 통해 하지의 정렬을 동시에 교정하고 있다.

물론 관절염의 치료는 수술적 치료만 있는 것은 아니며, 체중 조절과 근력을 강화

시키는 운동법이 있으며 무엇보다도 슬관절에 무리가 가는 조그려 앉는 생활 습관을 피하는 것이 중요하겠다.

관절에 좋은 운동으로는 수영이나 평지 걷기, 자전거 타기 등이 있으며 피해야 할 운동으로는 가파른 등산이나 줄넘기, 달리기 등이 있다. 이 때문에 무릎내 이상이 발생하면 단방적으로 관절염을 진행시키지 말고 전문가의 도움을 받아 적극적인 조기 진단을 통해 진행된 관절염이 되지 않도록 치료해야 할 것이다.

〈도움말 = 조선대병원 정형외과 김동휘 교수 / 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

봄철 건강한 눈 지키기

렌즈 대신 안경...인공눈물 뿌려 예방 손으로 눈 만지지 말고 외출 자제를

봄철 황사와 꽃가루 등으로 인해 눈 건강에도 빨간불이 켜졌다. 건강보험심사평가원의 결막염(2005~2009년)에 따르면 연평균 약 12만8000명(3.6%)씩 환자 수가 늘고 있다.

알레르기성 결막염이란 꽃가루·황사·공기 중 오염 물질·화학 물질·화장품 등에 노출돼 눈꺼풀과 결막에 알레르기 반응이 나타나는 증상이다.

알레르기성 결막염에 걸리면 대개 눈이 가렵고 시리며 충혈과 눈곱, 눈물이 나온다. 눈을 비빌 때 점성 분비물이 보이며, 결막이 물집처럼 부풀어 오르기도 한다.

봄철에 생기기 쉬운 결막염을 예방하는 방법은 무엇이 있을까?

◇절대로 눈에 손대지 않는다=봄철 안질환 예방을 위해 가장 중요한 것이 바로 외출 후 청결이다. 외출 후에는 꼭 세정제를 이용해 손을 깨끗이 씻어주며 환공 상분이 들어간 물티슈 또는 손소독제를 휴대한다. 수많은 세균이 득실거리는 손으로 눈 주변을 만지는 것은 결막염에 걸리는 가장 빠른 방법이다. 또한 손을 깨끗이 씻었다 하더라도 눈이 가렵다고 비비는 자극적인 행동을 하면 눈에 들어간 세균이 상처를 내고 그 상처로 세균이 침투해 심각한 안질환을 유발시킬 수 있다.

◇자주 인공눈물을 뿌려준다=황사황사에 의해 생기는 눈병을 예방하기 위해서는 방부제가 섞이지 않은 인공눈물을 눈에 자주 넣어주는 것이 좋다. 인공눈물은 건조한 환경에 찾아올 수 있는 안구건조증을 완화하며, 눈에 들어간 이물질을 제거한다.

◇렌즈 대신 안경을 착용한다=콘택트 렌즈를 착용하는 사람들은 렌즈를 더욱 깨끗이 세척해야 하며 최대한 렌즈를 끼지 않는 것이 좋다. 렌즈는 안구건조증을 유발해 눈의 면역력을 약화시킬 뿐만 아니라



조철용 밝은광주안과 원장이 눈이 가렵고 충혈된 30대 환자를 진찰하고 있다.

공기 중에 각종 먼지가 눈에 들어왔을 때 이를 제거하는 기능을 떨어뜨린다.

◇외출을 삼간다=알레르기성 안질환의 예방에 있어 가장 중요한 것은 알레르기 유발을 일으키는 물질에 노출되는 것을 피하는 것이다. 그러므로 꽃가루나 황사가 기승을 부리는 시기에는 외출을 피하고 주로 실내에서 생활하는 것이 가장 바람직하다. 집 먼지기가 원인인 경우는 진드기제거를 위해 청소로 자주하고 환기를 자주 시켜주도록 한다.

또한 콘택트렌즈에 미세먼지가 흡착되어 눈에 상처를 내고 세균이 침투할 수 있어 각종 안질환에 노출되기 쉽다. 그러므로 안경을 착용해 눈의 면역력을 키워주도록 한다.

〈도움말 = 조철용 밝은광주안과 원장 / 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

■ 신발과 발 건강

한국건강관리협회광주전남지부(원장 윤정용)의 도움으로 여성들의 하이힐과 건강에 대해 알아본다.

하이힐은 발 전문 의사가 절대 권하지 않는 신발이다. 하이힐을 신을 경우 몸무게가 앞으로 쏠릴 수밖에 없고, 따라서 터눈이나 압박증 등의 질환을 유발하기 쉬우며 정상적인 보행습관에도 지장을 줄 수밖에 없다. 보행습관이 나쁘다 보니 조금만 걸어도 쉽게 피로해지고 무릎과 발목에 통증이 동반될 때도 많다.

하이힐 피하고 굽 낮고 편한 신발 신어야 발 가장 커져 있는 저녁에 고르는게 좋아

부득이하게 하이힐을 신어야 하는 경우라면 되도록 장시간 착용을 피하고 굽이 낮은 신발이나 운동화를 번갈아가며 신는 것이 좋다. 되도록 높은 구두만 고집하지 말고 여러 높이의 구두를 신어보고 본인에게 가장 편안한 구두를 고르는 것이 현명하다.

사실 10cm 이상의 굽을 지닌 힐힐도

발 건강에 문제를 일으키지만, 일반적 통념과는 달리 편안해 보이는 슬림온(실내 화처럼 끈이 없는 단화)이나 펌프스(지퍼나 끈이 없고 발등이 패인 여성용 구두)가 발 건강에 좋지 않다고 한다. 슬림 온은 보행시 발이 앞으로 쏠려 발가락을 옥칠 수 있으며, 펌프스의 경우 낮고 좁은 앞부리가 발가락을 압박해 발을 제

로 지탱하지 못하기 때문이다.

발 건강을 위해서는 패션도 중요하지만 무엇보다 자신에게 맞는 신발을 골라야 한다. 신발은 발의 크기가 가장 커져 있는 저녁시간에 고르는 것이 좋으며, 겨울에도 신을 수 있으면 두꺼운 양말을 신고 신었을 때 압박감이 없어야 한다. 또한 신발의 앞쪽은 발가락이 신발 속에서 자유롭게 움직일 수 있게 엄지손가락 하나 정도가 들어갈 여유가 있어야 하며, 가죽재로 신발이 좋다. 신발 안의 깔창이 고정된 것보다는 필요시 바꿀 수 있게 분리되는 것이 낫다.

／채희종기자 chae@kwangju.co.kr

여성 당뇨병자 암 걸릴 확률 남자보다 25% 높다

이스라엘 보건기구 연구팀

여성 당뇨병자가 남성에 비해 암에 걸릴 위험이 크다는 연구결과가 나왔다고 이스라엘 일간지 하레츠가 최근 보도했다.

보도에 따르면 이스라엘의 마카비 보건기구 연구팀은 2000년부터 2008년 8월 사이 산하 병원들을 찾은 21세 이상의 당뇨병자 1만6721명(여성환자 비율 47%)을 대상으로 한 조사에서 여성 당뇨병자가 암에 걸릴 확률이 25%

높다는 사실을 확인했다.

특히 이번 조사에서 여성 당뇨병자가 생식 기관 계통의 암이나 췌장암에 노출될 위험이 매우 큰 것으로 나타났다. 그러나 유방암의 발병에는 별다른 영향을 주지 않는 것으로 드러났다고 연구팀은 밝혔다.

반면 남성의 경우 당뇨를 앓고 있다고 해서 정상인보다 암에 걸릴 위험이 특별히 더 크다는 증거는 발견되지 않았다고 연구팀은 덧붙였다.

／연합뉴스

영 / 학 / 안 / 내

영화가네가있다

메가박스

1관	친정엄마 (전세)	최고급판
2관	허트로커 (154)	
3관	반가운 살인자 (154)	
4관	베스트셀러 (154)	
5관	(3D)타이탄 (124)/블라인드사이드 (124)	
6관	일라이 (154)/바운티헌터 (154)	
7관	릭에스-영웅의탄생 (184)	
8관	(3D)타이탄 (124)/친정엄마 (전세)	
9관	베스트셀러 (154)	

• 호남주차타원 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화관외곽에 한함) / 2시간 30분 초과시 정상요금 부과



영화보다 더 재미있는 영화판 www.megabox.co.kr
구 연덕역극사거리 ☺메 1544-0600

콜롬버스시네마

1관	반가운 살인자 (154)
2관	육혈포강도단 (154)/작은연못(154)
3관	일라이 (154)
4관	릭에스-영웅의탄생 (184)
5관	허트로커 (154)
6관	(3D)타이탄 (124)/G-포스(3D더빙)
7관	베스트셀러 (154)
8관	바운티헌터 (154)/타이탄 (124)
9관	친정엄마 (124)
10관	타이탄 (124)

3D디지탈 상영!
4/1(목) 상무점, 하남점 동시개봉!!

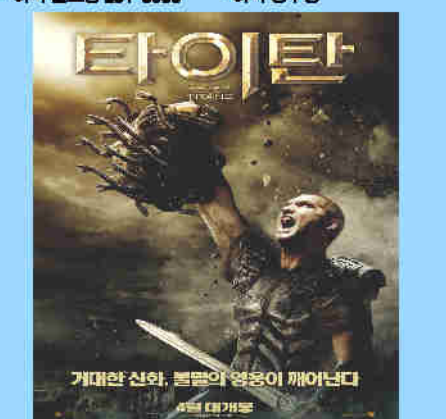


1588-7941 상담형연결 통영-(1번 or 2번)->0번

하미시네마

1관	레이징 피닉스(154)/롤링 인 리브(154)
2관	그린 존(154)
3관	솔로몬 케인 (184)
4관	의형제 (154)
5관	비밀에 (184)
6관	이상한 나라의 엘리스(전세)
7관	타이탄 (124)
8관	타이탄 (124)
9관	육혈포 강도단 (154)
10관	폭풍전야(184)

• 5000대 넘은 주차장(3시간무료) • 305 대일 신야
• 이틀 통신사& OK 캐쉬백카드 할인 혜택
• 해미 순화동 289-5767 • 해미 병점 282-0825



고객사랑 고객감동 • www.hamichema.co.kr / 1586-9120
전대무은 하미스포박스 ☎ 267-7777

씨너스전대

1관	베스트셀러 (154)
2관	반가운 살인자 (154)
3관	허트로커 (154)
4관	블라인드사이드 (124)/일라이(154)
5관	타이탄 (124)
6관	친정엄마 (전세)
7관	릭에스-영웅의탄생(184)

씨너스전대 3D(4K) 상영!!
• 무료주차 3시간 • 이틀통신사 할인혜택



씨너스전대 영화상영 • www.cinusa.co.kr / 1544-0070
북구보건소 건너편 ☎ 511-1000

제일시네마

1관	베스트셀러 (154)
2관	친정엄마 (전세)
3관	작은연못 (154)
4관	타이탄 (124)
5관	일라이 (154)
6관	반가운 살인자 (154) 작은연못 (154)

• 무료주차 3시간*
ARS 전화예매 문의 227-1960
(광주 세무소 옆 호남타워주차장) -단, 입장권 구매 고객에 한함



세무소 기점 • www.primuschema.com/www.jellicinema.co.kr •
홍성로 3기 ☎ARS 전화예매 ☎ 227-1960