

20~30대 젊은이 관절 질환, 강직성 척추염

뼈 굳기전 조기발견땀 완치 가능

중년 이상에서 허리가 아프면 흔히 신경외과나 정형외과 그리고 한 방에서 요추염좌나 디스크(추간관 탈출증)를 진단받는다. 그러나 20~30대의 젊은이에게 조금만 오래 앉아 있거나 아침에 일어나면서 움직일 수 없는 요통이 느껴지는 경우가 있으며, 이들 중 상당수는 '강직성 척추염'이라는 다소 생소한 질환으로 진단된다. 이전에는 진단이 늦거나 진단 후에도 불치병이라는 인식으로 통증 조절만 하는 경우가 많았다. 그러나 최근 생물학적 제제가 나오면서 조기에 적극적인 치료로 변형과 진행을 막을 수 있으므로 조기 진단이 무엇보다 중요하다.



김현숙 류마티스내과 교수가 허리 통증이 심할 뿐만 아니라 무릎이나 발목 관절 등에 말초 관절염 증상을 보이는 30대 남성을 진찰하고 있다.

증상은 관절 붓고 인대·힘줄 부위 염증 약물 염증 억제 꾸준한 관절 운동 치료

◇강직성 척추염이란 어떤 병인가? = 강직이란 오랜 기간 염증이 지속돼 관절의 변형으로 움직임이 둔해지는 것을 의미하며, 척추염이란 척추에 염증이 생기는 병이라는 뜻이다. 따라서 강직성 척추염을 '척추에 염증이 생기고 움직임이 둔해지는 병'이다. 흔히 20~30대의 젊은 남자에게 발생하고, 처음에는 허리나 엉치에 통증이 발생하지만 점차 척추 마디가 굳어져 척추의 운동이 어려워지면서 척추 전체가 대나무처럼 붙는다. 주로 엉덩이뼈(천장관절)와 척추를 침범하지만 발뒤꿈치, 아킬레스건 등의 힘줄이 뼈에 붙는 부위의 염증이 특징적이며 발목이나 무릎과 같은 부위에 관절염이 생길 수 있다. 드물지만 관절 외에도 눈, 위장관계, 폐, 심장, 콩팥 등 다른 장기를 침범해 포도막염을 동반하기도 한다.

◇원인은 무엇인가? = 강직성 척추염의 원인은 아직 정확히 밝혀지지 않았지만 유전적인 요인과 환경적 요인이 작용해 비정상적인 면역 반응이 유발하는 것으로 알려져 있다. 특히 'HLA-B27'이라는 유전자가 강직성 척추염 환자의 90% 이상에서 발견되

고 있다. 하지만 이 유전자를 가진 사람 중의 1~6%에서만 강직성 척추염이 발생하고 건강한 사람의 4~8% 정도에서도 HLA-B27이 발견된다는 점에서 유전자가 있다고 모두 강직성 척추염은 아니다. 이외의 세균 감염, 외상, 스트레스, 면역 반응 등의 여러 가지 다른 복합적인 요인에 의해 발병된다고 보는 것이 옳다.

◇증상이 어떤가요? = 빠르면 10대 후반에서 30대 연령에서 잘 발생하고 남성이 여성보다 4배가량 더 많이 발생한다. 여성의 경우에는 남성에 비해 말초 관절염이 동반되는 경우가 많고 증상이나 임상경과가 비교적 가벼운 경향을 보인다.

대표적인 증상은 엉덩이뼈(천장관절)를 포함한 허리통증 및 뻣뻣함이다. 이런 증상은 3개월 이상 장기간 지속되며, 자고 일어난 아침시간이나 한 자세로 오래 있으면 심해지고 운동이나 활동을 하면 오히려 좋아지는 특징을 보여 일반적인 추간관 탈출증과는 다르다.

주요증상은 척추증상이지만 절반 이상의 경우에는 초기 증상으로 고관절이나 무릎, 발목관절이 붓고 열이

나는 말초 관절염으로 나타나기도 하며 발꿈치, 발바닥 등의 인대나 힘줄이 뼈에 붙는 부위에 염증이 생기는 부작부위염이 먼저 나타나기도 한다. 관절의 증상으로 약 20% 환자의 눈에 포도막염이 발생하기도 하며, 그 외 만성 전립선염, 폐 섬유화, 아밀로이드증, 대동맥판막질환, 대동맥염, 심전도장애, 염증성 장질환 등 다양한 장기를 침범하기도 한다.

병이 진행되면 허리에서 목까지 침범해 운동능력 저하와 변형을 초래한다. 늑골도 뻣뻣해 가슴 통증 및 좌우로 돌리기 어려워질 수 있고 심한 경우 호흡에 지장을 초래하기도 한다. 또한 골다공증이 생겨 가벼운 충격에도 쉽게 골절이 일어나기도 한다.

◇치료는 가능한가요? = 강직성 척추염은 희귀 난치성 질환이다. 완치가 어렵지만 치료를 포기할 정도는 절대 아니다. 최대한 염증을 억제하고 병의 진행과 합병증을 막아 일상 생활에 지장이 없도록 하는 것이 치료의 목표이며, 조기 진단이 된 상태에서는 강직없이 완치까지도 가능하다. 약물을 통해 염증을 억제하면서 지속적인 관절 운동을 병행해야 한다. 관절은 일단 강직화가 되면 되돌리기 어렵고, 치료제의 반응도 효과적이지 않아 조기 진단과 적극적인 치료의 중요성이 강조되고 있다.

강직성 척추염의 발병은 근본적으로 예방은 불가능하다. 그러나 강직이 오기 전인 염증성 척추병증의 단계에서부터 진단이 가능하다. 무엇보다 중요한 조기 진단과 조기 치료로 척추 강직, 관절 변형 등을 꾸준히 관리해야 한다. (조선대병원 류마티스내과 김현숙 교수)

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

연말 술자리 알고 마시면 몸 덜 망치는 음주 상식

음주 전후 우유 마시면 위염 악화 음주후 사우나·찜질 심장에 위험

12월 중순에 접어들면서 송년회, 신년회 등 참석해야 할 술자리가 연일 이어지면서 회사원들의 몸은 고달프기 그지 없다.

연말연시에 무턱대고 술을 마셨다가는 건강을 해치기 십상이다. 특히 잘못 알고 있는 음주상식들을 믿고, 연이은 술자리를 버티다 보면 분명 몸은 망가질 것이다.

생각하는 것보다 우리들이 잘못 알고 있는 음주상식들이 많다. 이번 기회에 잘못 알고 있는 음주상식들을 한국건강관리협회광주전남지부(본부장 조재현)의 도움말로 알아본다.

▲음주 후 사우나나 찜질방에서 땀을 빼는 것이 좋다(×) = 속취를 해소하기 위해서는 땀을 빼야 한다고 생각하지만 술을 마신 후 뜨거운 목욕에 들어가거나 사우나를 즐기면 혈관이 확장돼 심장으로 급작스럽게 피가 몰리게 되므로 위험하다. 의식이 혼미해지거나 몸의 균형 감각을 떨어뜨리므로 술 마신 후 사우나는 좋지 않다.

▲위장약을 먹고 술을 마시면 좋다(×) = 약은 간에서 분해되고 알코올 또한 간에서 분해된다. 간은 술과 약 두 가지를 분해하는 효소를 한꺼번에 생성해야 하므로 무리하게 된다. 특히 제산제 계열의 위장약은 위를 보호할지 모르지만, 위벽에 있는 알코올 분해효소의 활동까지 막기 때문에 제산제를 먹고 술을 마시면 혈중 알코올 농도가 20%정도 높아진다.

▲일단 한 번 토하면 술이 깬다(×) = 알코올은 위에서는 10%정도만 흡수된 뒤 소장에서 90%정도 흡수된다. 구토를 하면 위에서 흡수되지 않고 남아있던 알코올이 음식물과 함께 밖으로 배출되므로 술이 깨는 느낌이 들기는 하지만 구토는 소화기에 좋지 않는 영향을 미친다. 식도가 찢어져 피가 나기도 하고 위산이 함께 역류하므로 식도염에 걸릴 수도 있다.

▲음주 전후 우유를 마시면 위벽이 보호된다(×) = 우유는 약알칼리성으로 위산을 희석하거나 중화시킬 수 있어 일시적으로 속쓰림 증세가 좋아질 수 있으나 궁극적으로 위산분비를 촉진하기 때문에 도리어 위염을 악화시킬 수 있다.

▲술 먹을 때 탄산수를 섞어 마시면 좋지 않다(×) = 소주를 탄산수로 희석하면 입의 감각이 좋아지고 알코올 도수가 낮아져 마시는 습관이지만 희석된 탄산수는 위 속의 염산과 작용, 탄산가스가 발생하면서 위의 점막을 자극하여 위산 분비를 촉진시킨다. 즉 위산과 다가가게 된다.

▲술 마실 때 인주를 많이 먹으면 덜 취한다(×) = 인주로 인해 술의 흡수속도가 떨어져 빨리 취하지 않을 뿐, 취하는 정도는 마신 술의 양과 정확히 비례한다. 맥주 1잔과 위스키 1잔은 그 속에 함유된 알코올량이 12g으로 비슷하다.

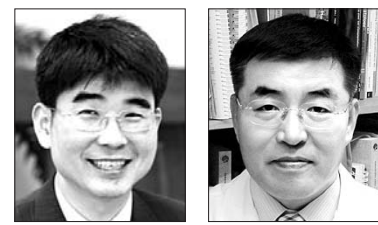
▲술을 마시면 체온이 내려간다(×) = 알코올은 말초혈관을 확장시켜 일시적으로 몸이 훈훈해지는 것 같지만 실제로는 혈관확장으로 인해 열 손실이 많아지고, 뇌의 체온조절 중추를 억압하여 오히려 체온이 떨어지게 된다.

▲커피를 마시면 술이 빨리 깬다(×) = 술을 마신 후 커피를 마시면 카페인에 중추신경계에 작용해 뇌의 기능을 약화시켜 판단력을 흐리게 하고 감정을 이완시켜 안전감, 자기만족감 및 기억력 저하, 체력의 저하 등 복잡한 생리작용을 할 뿐 술을 빨리 깨게 하지는 않는다.

▲술을 많이 마신다고 사망하지는 않는다(×) = 알코올은 알코올 탈수효소에 의해 아세트알데히드가 된다. 술을 많이 마시게 되면 체내에 대사되지 못한 아세트알데히드가 쌓이게 되어 구토, 두통, 호흡 곤란, 그리고 급성사망 등으로 이어질 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 김수완·화산전남대병원 김형준 교수 보건산업기술대상 보건복지장관 표창



김수완 교수 김형준 교수

전남대병원 신장내과 김수완 교수와 화산전남대병원 혈액내과 김형준 교수가 오는 15일 서울교육문화회관에서 열리는 '2010년도 보건산업기술대상 시상식'에서 각각 보건복지부장관 표창을 받는다.

이번 수상은 김수완 교수가 신장에서 막단백수송체인 수분통로 및 나트륨 수송체의 생리적 역할 규명, 고흡 및 신장질환에서 병태생리적 역할 및 신초전달체계를 규명하고 치료제 기술개발에 관한 지난 10여년의 연구 업적을 인정받은 데 따른 것이다.

김형준 교수도 조혈계질환유전체

먹는 과정 상상하면 음식 덜 먹는데 도움

입에 넣고, 맛을 보고 씹고 삼키는 등 먹는 과정을 하나하나 상상하면 음식을 덜 먹는데 도움이 된다는 최신 연구가 나왔다고 라이프사이언스닷컴이 최근 보도했다.

미국 카네기 멜론 대학 연구진은 실험 결과 특정 음식을 먹는 과정을 자세히 상상한 사람들은 실제 그 음식을 먹을 기회가 왔을 때 덜 먹는 것으로 나타났다. 라이프사이언스에 발표했다. 연구진은 햄버거를 먹을 때 첫 입과 10번째 맛이 일으키는 쾌감에는 큰 차이가 있는데, 이는 '둔감화' 때문이며 사람들이 이로 인해 음식 먹기를 중단하게 된다고 설명했다.

/연합뉴스

석류에 암세포의 전이를 억제하는 물질이 들어있다는 연구결과가 나왔다.

미국 리버사이드 캘리포니아 대학 세포생물학교수 마뉴엘라 마르틴스-그린 박사는 석류주스가 전립선암 세포의 이동을 억제하고 뼈로의 전이를 촉진하는 화학신호에 대한 반응을 약화시킨다고 밝힌 것

석류에 암세포 전이 억제 물질 美마르틴스-그린 박사 연구 결과

로 사이언스 데일리가 지난 12일 보도했다. 마르틴스-그린 박사는 남성호르몬 테스토스테론에 저항성이 강한 전립선암 세포를 석류주

스에 노출시킨 결과, 세포가 서로 달라붙어 떨어지지 않는 세포접착(cell adhesion)이 강화되면서 세포의 이동이 줄어들었다고 밝혔다.

전립선암 세포는 테스토스테론에 대한 저항이 강할수록 공격성을 띠어 골수, 폐, 림프절 등으로 전이될 가능성이 커진다.

마르틴스-그린 박사는 석류주스를 분석한 결과 이러한 작용을 하는 활성 성분은 페닐프로판노이드, 하이드록시벤조산, 공역지방산 등이므로 밝혀졌다고 말했다. /연합뉴스

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

대한의사협회 의료광고심의위원회 제100611-증-19671호 광고

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 필수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입 주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을

개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특

히알루론산이 줄어들어 피부분이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름치료 효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

비수술적 성형 '히알루론산 시술'

히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는데, 나이가 들면서 히

김영길 성형외과의원
☎ 062-227-3777 무등극장 앞



(김영길 성형외과 원장)