퇴행성 무릎관절염 한방치료

한약·침·뜸요법 병행, 건강한 관절로 되돌린다

어디를 가고자 발걸음을 내디딜 때마다 무릎이 욱신거리는 통증을 겪어보지 않은 사람은 그것이 얼마나 고통스러운지 모른다. 하지만 관절 통증을 나이 들어서 생기는 자연스러운 현상으로 가볍게 여기는 사람이 많다. 이 때문에 증상이 나타나도 바로 병원을 찾지 않고, 뒤늦게 치료를 시작하기 때문에 효과가 더디기 마련이다. 이러한 퇴행성 관절질환이야말로 건강한 노년기 삶을 위협하는 가장 큰 적중의 하나이다.

◇퇴행성관절염이란? =관절을 보호하고 있는 연골이 손상되거나 퇴행성 변화가 생겨 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 염증과 통증이 발생하는 질환이다. 특히 체중을 지탱하는 역할을 하는 무릎 관절이나 사용을 많이 하는 손가락 관절 등에 많이 발생한다.

는 소리가 나기도 한다. 초기와 중기에는 무거운 물건을 들거나 계단을 오르내리고 나서 혹은 평소보다 더 많이 걷고 난 후에 증상이 발생하지만, 말기에는 사용하지 않고 편히 있을 때조차 욱신거리고 쑤시는 통증이 발생하기도 한다.

◇퇴행성 무릎관절염에 대한 한방 치료 =일반적으로 한약 요법과 침구 요법으로 나뉜다. 먼저 한약요법을 살펴보면 환자의 체질과 체형, 무릎 손상의 상태에 따라 처방을 달리해 3단계 치료법으로 치료한다. 소위 물살 체질로 몸이 비만해 하중에 의한 무릎 손상이 급속도로 진행될 가능성이 높은 경우에는 수분대사를 조절해주고 체중 감량에 효과적인 의이인, 백출, 방기 등이 들어간 처방을 사용해 무릎 손상의 속도를 완화시켜 준다.

체중이 1㎏이 줄어들면 무릎에는 3㎏의

체중 감량이 최고 예방… 수영·걷기로 근육단련

벌침요법, 면역력 키우고 혈액순환 개선 효과

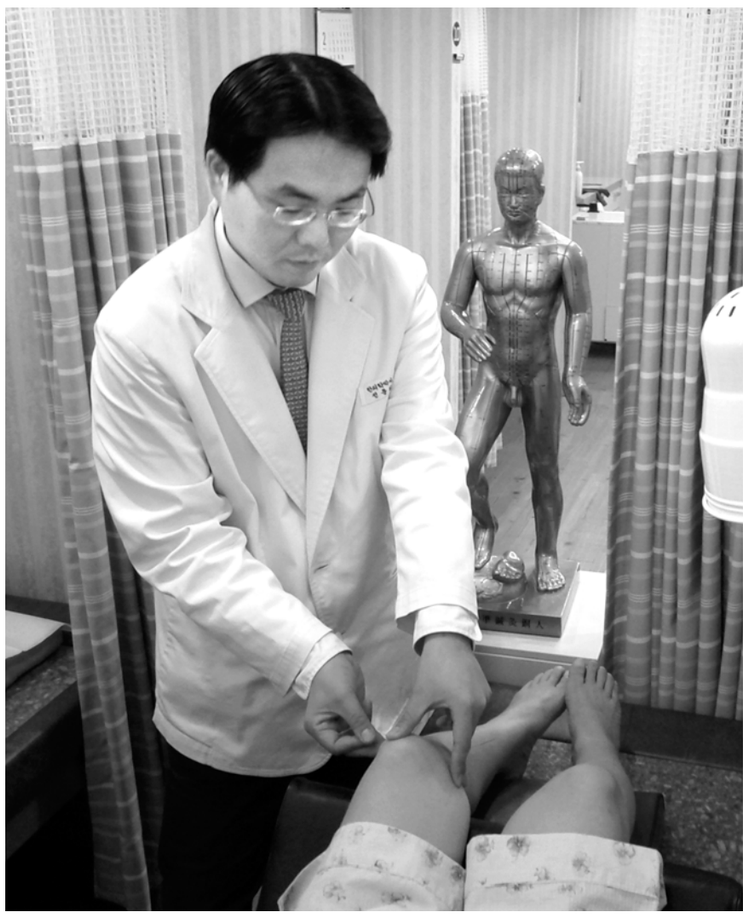
연골에 퇴행성 변화가 나타나면서 점차 파이거나 닳게 되면 관절 움직임에 따른 충격 흡수 기능이 상실 된다. 마치 신발을 신지 않고 자갈밭을 거니는 것과 같다. 이후 뼈는 서로 마찰을 일으키게 되고, 마찰에 의해 자극을 받은 뼈의 말단에서 뼈가 증식되는 돌기가 형성된다. 이러한 구조적 변화로 인해 관절을 원활이 움직일 수 없고, 움직일 때마다 시큰거리고 쑤시는 통증이 발생하게 된다.

퇴행성 무릎 관절염은 나이와 밀접한 관계가 있으며, 우리나라 고령인구 중 퇴행성관절염의 유병률이 10명중 4명에 달한다는 보고도 있다. 물론 나이가 들면서 연골이 닳는 것은 너무나 자연스러운 현상이다. 하지만 나이 외에 유전적인 요인이 있거나 관절 부위의 외상이나 혹은 과도한 운동으로 관절을 과다하게 사용했을 때, 비만으로 관절에 과도한 부담이 있을 때, 하이힐을 자주 신거나 좌식 생활을 하는 등 잘못된 습관으로 발생할 수 있다. 또한 여성은 남성보다 3배 발병률이 높다.

퇴행성 관절염 증상은 관절 주위가 아프고 뻣뻣하며 움직임에 장애를 보이는 것이 서서히 진행된다. 또한 관절에서 삐걱거리

하중이 감량된다는 사실에 비춰보면 이 치료 단계가 얼마나 무릎 손상 완화에 도움을 주는 지 알 수 있다. 몸이 비대하지 않으나 관절을 과도하게 사용한 후 관절 내부 활액 성분이 부족하게 되어 관절염이 악화되는 경우에는 관절의 활액과 연골 구성 성분을 보충하는 처방을 통해 회복에 도움을 준다. 이러한 퇴행성 무릎관절염에 대한 한약치료 효과는 이미 수십 편의 SCI급의 연구논문이 발표되어 있고, 신약 개발에도 이용되고 있다.

침구요법에는 봉독 약침(벌침·봉침), 침, 뜸요법 등이 있다. 최근 연구논문에 따르면, 봉독에는 단백질의 일종인 멜리틴과 아파민 등의 40여 가지 성분이 들어있으며, 봉독이 체내에 주입되면 활발한 대사작용을 통해 면역기능을 극대화시키고, 면역력 강화와 아울러 신경장애 개선, 혈액순환 개선 등의 작용을 통해 통증을 억제한다는 보고도 있다. 즉 이러한 봉독을 무릎 주변 경혈에 주입하는 봉독약침요법은 퇴행성 무릎관절염의 진행 억제와 증상 완화에 효과적이다. 보통 15회 시술을 한 주기로 하며, 일주일에 2~3회 시술하는 것이 기준이다.



류성룡 원장이 무릎관절염에 시달리는 70대 노인의 막힌 경락의 흐름을 개선, 통증을 없애기 위해 침을 놓고 있다.

침치료의 목표는 통증이 나타나는 경락의 흐름을 개선해 통증을 완화하는 것이다. 무릎의 전면부 슬개골과 대퇴사두근 부위 통증은 위경락을 조절하고, 무릎의 후면부 슬근과 슬와근 부위의 통증은 방광경락을 조절한다. 이러한 막힌 경락의 흐름을 개선하면 퇴행성 무릎관절의 증상 완화에 많은 효과가 있다. 경혈에 침치료 후 전기 자극을 주는 전침요법을 사용하면 엔돌핀, 세로토닌 등의 신경전달물질의 분비가 촉진되어 침 치료 효과를 배가해준다.

주로 쑥을 사용하는 뜸 치료의 목표는 경혈에 온열자극을 줘 경락을 따뜻하게 하여 찬 기운을 제거하고 기혈을 소통시키는 것이다. 최근 연구에 따르면 뜸은 국소 근육과 혈관의 긴장을 풀어줘 통증을 감소시키고 근육의 피로를 유발시키는 젖산을 흡수하고 T 림프구, 인터루킨, 인터페론-감마 등 면역물질 분비를 촉진해 면역기능을 높이는 효능이 있다고 보고되고 있다. 환자와 무릎관절의 상태에 따라 정확한 경혈을 잡아야 하고 뜸의 크기, 시술 횟수 등을 신중하게 시술하면 퇴행성 무릎관절염 증상 회복에 많은 도움을 준다.

무릎 관절을 보호하기 위해서는 평소 음식조절로 적절한 체중을 유지해 무릎에 부담을 주지 말고 쪼그려 앉는 좌식 생활을 줄이고, 하이힐 같은 불편한 신발을 신지 않는 등의 관절을 아끼는 습관을 길들여야 한다. 무릎 관절에 부담을 주는 마라톤·축구·스키 등의 운동을 과도하게 하지 않고 관절에 직접 무리가 가지 않는 평지 걷기·수영·수중에어로빅·고정 자전거 타기 등을 일주일에 3~4회 정도, 하루 30분~1시간 정도로 규칙적으로 하는 운동 습관을 갖는 것이 좋다.

〈류성룡 경희한의원 원장〉

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

M 의료 라운지 Medical lounge

이연안과, 병원명 공모… 4월 16일~20일 접수

이연안과병원은 보건복지부 지정 안과전문병원 선정을 기념하고, 21세기 글로벌 안과병원으로의 도약을 위해 병원 이름을 새롭게 교체한다.

병원명은 공모전을 통해 변경하며, 공모기간은 4월 16일부터 20일까지며, 홈페이지에서 공모전 신청서를 다운받아 공모하면 된다.

1등(1명)에게는 상금 100만원, 2등(2명)에게는 50만원, 3등(3명)에게는 30만원의 상금이 주어진다.

공모전 담당자는 "이연안과병원이 지역민들의 관심을 받고 발전한 만큼 새로운 병원명도 고객들의 힘으로 지어주시길 기대한다"고 말했다.

공모 당선자 발표는 4월 27일이며, 기타 자세한 사항은 홈페이지를 참조하면 된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

기독병원, '조선독립광주신문' 등 자료 전시

광주기독병원(병원장 박병란)은 역사·의학자료전시관(이하 역사관)에 조선독립광주신문 등 독립운동 관련 자료를 추가로 전시했다.

1919년 3.1만세시위 이후 민족의식을 일깨우기 위해 광주제중원(현재의 광주기독병원) 직원이던 장호조·황상호·홍덕주 등이 병원 등사실에서 등사기를 이용해 '조선독립광주신문'을 발간했다.

이 신문은 1919년 3월 13일 제1호 300부를 인쇄해 배포한 이후 3호까지 발행됐으며, 광주·전남지역 만세운동을 확산시키는데 기여했다. 이를 주도한 직원들은 모두 일제에 체포돼 옥고를 치렀다. 이 신문의 원본은 천안의 독립기념관에 보관되어 있어 이 신문의 사본과 기미독립선언문, 2.8 독립선언문, 독립가 등의 사본도 함께 구해 전시했다.

기독병원 역사관은 병원의 오랜 역사만큼이나 지역 주민과 학생들의 현장체험학습, 근대문화유적지 탐방 코스로 잘 알려져 있다. 또한 전국의 교회와 기독교 기관 등에서 실시하는 국내 선교유적지 답사 코스로도 널리 알려져 개인은 물론 단체 관람객이 끊이지 않는 곳이다.

이에 따라 광주기독병원은 최근 병원 고객과 탐방객들을 위해 병원 로비, 제중홀(대강당) 앞 통로, 역사관 입구 복도 등에 병원 역사 관련 사료들을 전시하는 갤러리를 조성한 것이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

봄의 불청객 '황사' 대비 이렇게

물 많이 마시고 음식물은 밀폐용기에

식품의약품안전청은 올해는 3월 중순 이후 황사가 발생할 가능성이 높아 황사로 인한 식품 오염 및 피해 방지 등 위해 분야별 '황사 대비 안전관리 요령'을 제공한다고 18일 밝혔다.

식품 보관 시 주의사항으로는 포장되지 않은 과일·채소 및 견과류는 플라스틱 봉투나 밀폐 용기에 보관하고, 반찬 등의 남은 음식물은 뚜껑을 덮는다. 또 배추, 무 등 김치 재료는 외부와 밀폐된 장소에 보관하고 깨끗한 물로 충분히 씻고 매주·건고추·시래기·무말랭이 등 자연건조 식품은 황사에 의해 오염되지 않게 포장을 하거나 수거해 밀폐된 장소에 보관한다.

식품 섭취 시 주의 사항으로는 몸 안에 들어온 중금속 등의 유해물질이 보다 잘 배출될 수 있도록 물을 많이 마시고, 눈에 보이지 않는 미세먼지로 인해 중금속 함량 및 기타 유해 물질의 함량이 높아질 수 있으므로 지하수 섭취를 가급적 자제한다. 또한 포장되지 않은 과일·채소는 2분간 물에 담근 후 흐르는 물에 30초간 세척하고, 필요에 따라 주방용 세제를 이용해 씻어야 하며 노상 포장마차, 야외 조리음식 등은 가급적 삼가는 것이 좋다.

황사가 심할 때는 외출을 자제하고, 부득이 외출을 할 경우에는 렌즈 대신에 선글라스 혹은 안경을 착용하는 것이 좋다 외출 후 눈이 따갑거나 이물감이 느껴지면 눈을 비비거나 소금물로 씻기보다는 인공눈물로 깨끗하게 씻어준다.

만일 황사로 인해 눈이 가렵고 붉어지며 눈에서 끈끈한 분비물이 나오는 등의 증상이 있으면 약사 또는 의사와 상담하여 적합한 안약을 선택하도록 하고, 필요한 경우 2차적으로 발생하는 감염 등에 대해 알맞은 치료를 받아야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전수열 공인중개사

양산동,연제동,본촌동,신용동,용전동 일대부동산전문

첨단2지구상가,단독물량다량확보

상가및근린시설

첨단2지구 빛고을대로 LG자이옆코너 대지:900여평

첨단2지구 인근3000세대.용두인근3000세대상권

체인음식점,병원,교회등적합 평당:300만

양산택지지구토지매매

본촌동원룸부지 300여평 평당:160만

연제동아파트정문앞도로변 상가지150평당:250만

본촌동아파트,중학교앞도로변:100평당:280만

단독주거지, 주택

양산동,양산초주변주택지37평:6500만(주택멸)

양산동,양산동성당주변택지51평. 평당:110만

광주외곽인근

용전동 도로삼각코너변:1300평 평당:130만

용강동자연녹지 답:900평 평당:13만

시외매도물건

장성군 북이면 임야:13.500평 평당:1만

담양군 대전면 전원주거지역:약700평 평당:50만

신용동생산녹지지역:900평 평당:40만

광주광역시 북구 양산동 950번지

T.062)572-8500 FAX:572-0732

휴대폰 011-629-8500, 010-3613-7397

최고의 가치투자를 원하십니까?

■주요취급업무 : 중심상업용지, 상가/주택 주차장용지, 혁신도시주변토지 등

사실분, 파실분 의 방문상담을 환영 합니다.

나주혁신도시투자전문

솔로몬공인중개사 사무소

(061)333-7077

보물창고 010-2609-5888, 010-3619-3651

전남나주시산포면 매성리354-32(위치:산포면 전파관리소 부근)

현대공인중개사

공인중개사 자격을 취득 후 24년째 중개업을 하고 있습니다.

다수의 물건과 고객을 확보하고 있어 항상 신속하고 친절하며 책임감을 갖고 고객 여러분의 만족을 위하여 최선을 다하겠습니다.

급히 구하는 물건(매매나 임대)

〈건물구함〉

■ 일반상가 건물 : 3억에서 50억

■ 모텔 및 목욕탕

■ 고시원

■ 다가구주택(원룸, 투룸, 쓰리룸)

〈토지구함〉

■ 지역 : 광산구 도천동 하남동 장수동

■ 면적 : 200평~300평, •용도지역:자연녹지 •용도 : 주차장

■ 창고용도 300평 정도 대형차량진입가능지역 광주시내 전역

〈모텔 매매〉

■ 서구 객실 20개 대출 4억2천 매도가 8억5천 만원

〈상무지구 토지매매〉

■ 매도가 30억 보증금 7억 임대료 1400만원

■ 매도가 45억 보증금 6억 월2900만원

〈상무지구 토지매매〉

■ 중심상업지역 178평, 360평 매매가 협의 후 결정

■ 자연녹지 353평 30m 도로접, 농지전용 완료, 매매가 협의후 결정

〈토지 매도〉

■ 광산구 도천동 자연녹지지역 2397㎡(725평) 평당 95만원

■ 공장 창고용도로 적합

■ 비아동 자연녹지 11,463㎡(3,468평) 평당 70만원

〈시외 매도물건〉

■ 물류창고부지 : 장성군 황룡면, 장성IC에서 2.5㎞ 계획관리지역 3200평 평당 45만원 농지전용 건축허가 필

T. 062) 371-1900 , 010-2006-0115

상무 우리병원에서 50m 지점 www.85858949.co.kr

다와부동산 재테크컨설팅

다와옥션컨설팅부, 매수신청대리업체(법원인가)

입찰에서 명도, 등기, 양도신고까지(무료상담)

근린상가

· 북구 용두동 근린상가 5층중 2층상가 46평 감정가 2억7천만 최저가 1억5천만

공장및창고시설

· 광산구 하남동 공업지역내공장 대지550평 2층건물756평 감정가 14억 최저가 9억8천만

· 담양군 창평면 창고시설 대지455평 건물120평 감정가 2억 최저가 1억4천만

농 지

· 나주시 반남면 농림지역 답3650평 감정가1억3천만 최저가9천만

농가주택

· 북구 지야동 단층주택 대지101평 건평66평 감정가 1억1천 최저가9천만

토지매매

· 화순군 도곡면 도곡온천방향 4차선도로변 관리지역 농지1500평 매매 평당50만(조정가)

· 광산구 대산동 관리지역 전망좋음 차량진입가능 현백일홍식재(포함매매가능) 매매 8천만

· 신안군 지도읍 당촌리 증도대교앞 생산관리 답7500평 매매 1억7천만(조정가능)

광주 남구 월산동 구.서부경찰서 사거리

T. 010-4911-4989 FAX. 062-226-3607

가은 부동산

상무지구 빌딩매매

-대 지 : 257평

-연건평 : 900평

-보증금4억3천만원 월2200만원

-융자금 : 10억원

-매매가 : 38억

아파트 1층 상가 매매

-분양면적 : 106평

-보3억5천만원 월 650만

-융5억포함

-매매가 15억5천만원 (현, 마트 / 치과)

광주시내 2종 주거지역 토지구함

-면적 500-1000평

상무지구 랜드피아 사거리

010-8289-8549

대인동삼일부동산

좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분

상가 전문소개업체인 저희 부동산으로 오십시오. 광주시내 전지역 상가중 점포가 잘 형성되어 월세가 다른지역보다 더 많이 나오고 앞으로 더욱 좋아질 비젼있는 곳으로 1층 점포가 4~5칸 정도에 점포가 여러칸인 상가를 대표적인것만 골라 물건을 많이 확보하고 있어 일일이 광고하지 못합니다. 사장님께서 중요한 결정을 내리실 때에는 상가전문 소개업체인광주에서 오랜전통 있는 저희 부동산에 꼭 한번 방문 하시면 책임지고 최선을 다하겠습니다.

☎(FAX)223-1772 핸011-602-2532

(광주은행 신본점옆, 대인동 소방서건너편)