

적절한 운동 연골 건강 도움... 통증 참지 말고 치료 받아야

건강 바로 알기 무릎 통증

조선대병원 정형외과
김동휘 교수

덥고 습한 여름이 완전히 지나 산과 들이 울긋불긋해지고, 날씨는 쾌적해 운동하기 좋은 가을이 왔다. 여름에는 더위 때문에 미뤄왔던 등산 장비를 챙겨 산으로 향하는 사람들이 늘고 있다. 본격적인 운동을 위해서는 무릎 상태와 건강을 먼저 챙겨보는 것이 좋다. 평소 환자들이 궁금해하는 사항을 일문 일답으로 알아보자.

◇무릎이 아프면 모두 관절염이다 = 답은 그렇지 않다. 물론 나이가 들면 관절에도 퇴행성 변화가 오고 기능이 떨어져 관절염이 발생하는 경우가 많지만 모두 관절염은 아니다.

무릎통증은 먼저 무릎외부에 문제가 있어 무릎으로 불편감을 느끼게 하는 방사통 또는 연관통의 경우가 있고, 두번째로는 무릎 자체에 이상이 있어 발생하는 경우로 나눌 수 있다. 또한 무릎에서 기인한 경우에도 실제 관절내부에 구조적 이상이 있는 경우와 구조적 이상은 없지만 기능적 이상이 발생해 통증이 생기는 경우로 나눌 수 있다.

무릎 아프다고 다 관절염은 아니다 관절 기능 이상이 많아 수술 권유는 10% 내외...통증 참을 때까지 참다가는 낭패

관절내 구조적 이상이 발생해 무릎 통증이 발생하는 경우는 관절내 부종(물이 잡히는 경우)이나 관절의 운동범위의 제한이 발생하고 압통이 동반되며, 바닥에 쪼그려 앉기를 할 수 없는 경우가 많다. 그러나 관절의 기능에만 이상이 있는 경우는 처음 활동시에는 통증이 있는 듯 하지만 사용하다보면 통증이 사라지는 경우가 많고 통증의 발생 시기가 통증 부위가 일관되지 않는 경우가 많다. 다행히 무릎 통증의 원인이 기능에 있는 경우가 더 많으므로 무릎이 아프다고 관절염으로 속단하고 실망하지 않아야 한다.

◇운동은 관절을 망가트린다 = 그렇지 않다. 관절에는 관절연골이 관절의 고유기능인 체중을 견뎌주고, 마찰력을 줄여주어 관절의 마모나 부하를 줄여주는 기능을 하고 있다. 이 기능을 유지하기 위해 관절연골에는 혈액 공급이 제한되고 감각 신경이 분포하지 않아 오랜 기간 통증 없이 관절을 유지할 수 있다. 때문에 관절연골은 관절내에 있는 소량의 활액을 통해 압박력을 받을때는 노폐물을 배설하고, 쉬는 동안 영양분을 공급 받는 확산이라고 하는 물리적 특성으로 살아가고 있다. 이 때문에 관절연골의 건강을 위해서는 적당한 운동이

필수적이라 할 수 있다. 만일 운동을 너무 하지 않는 경우에는 관절연골이 약해져서 심한 외력이 아닌데도 연골이 손상될 수 있다. 때문에 적절한 운동은 관절연골의 건강을 위해 필수적이라 하겠다.

물론 운동 중에 통증을 느끼는 경우에는 그 운동을 중단하는 것을 고려해야 한다. 때문에 일반적으로 무릎 관절에 도움이 되는 운동과 통증이 있을 때 피해야 하는 운동을 알면 중요하다. 도움이 되는 운동은 평지 걷기, 자전거타기, 수영, 골프 등이 있고, 해가되는 운동은 테니스, 베드민턴, 줄넘기, 가파르고 오랜 시간이 필요한 등산 등이 있다.

◇아파도 정형외과에 가면 수술만 하라고 하니까 최대한 참을때까지 참다가 마지막에 가야한다 = 그렇지 않다. 만약 무릎의 수술이 인공관절치환술만 있다면 맞다고 할 수 있지만, 그 외에도 연골 손상을 복구하려는 여러 노력을 인대, 연골판 손상을 치료하는 여러 방법들이 있다.

무릎 통증의 원인이 관절내 구조물의 이상, 관절 외 근육 등의 이상, 무릎 밖의 방사통, 신경통, 연관통증이 될 수 있으므로 정확한 원인을 밝히는 것이 필요하며, 그 원인에 따라 적절한 치료가 수행되어야 한



조선대병원 정형외과 김동휘 교수가 가벼운 운동에도 무릎 통증을 호소하는 환자와 상담하고 있다. (조선대병원 제공)

다. 각 원인에 맞는 적절한 치료를 적절한 시기에 시행할 경우 관절 손상이 진행되는 것을 줄여줄 수 있다. 또한 정형외과를 찾는 환자 중 수술을 권하는 경우는 10% 내외이며, 대부분의 환자들은 여러 보존적 치료를 시행하고 있다. 정형외과에 가면 수술밖에 없으니까 버틸 때까지 버틴다는 생각은 옳지 않다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

전남대 의학박물관 소장유물 도록 출판



전남대학교가 의학박물관이 소장하고 있는 유물을 한 눈에 볼 수 있도록 도록을 발간했다. (사진) 전남대 의학박물관은 최근 의학박물관 문서실에서 김경근 의과대학장, 양한모 동창회장, 조진선 전남대박물관장, 국영중 명예교수 등이 참석한 가운데 소장유물 도록 출판기념식을 가졌다. 이 도록에는 1910년 개원한 전남대병원과 1944년 개교한 의과대학의 의학 및 의료 자료 등이 담겨져 있다. 2012년 전남대학교 의학박물관 개관 후 처

음으로 발간했다. 도록 발간은 2018년 초 대한민국역사박물관 근현대사박물관 협력망 지원사업에 선정돼 이뤄졌다. 송호천 의학박물관장은 "이 도록 발간이 전남대학교의학과와 전남대병원의 유물을 정리하는 것과 함께 많은 유물의 가치를 평가하고 새로운 유물 발굴하는 계기가 될 것"이라고 말했다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

화순전남대병원 나승민 교수 아·태슬관절학술대회 '최우수 구연상'



나승민 교수

화순전남대병원 정형외과 선종근·송은규 교수팀의 나승민 교수가 최근 인도네시아 족자카르타에서 합동으로 열린 '제12회 아시아·태평양 슬관절 학술회의'와 '제6회 인도네시아 고관절·슬관절 학술회의'에서 최우수 구연상을 받았다. 나 교수는 '인접병변이 동반된 내측 구획 슬관절 골관절염에서 농축 골수세포와 동종 제대혈 유래 중간엽 줄기세포의 비교'라는 논문을 발표, 수상의 영예를 안았다. 슬관절 골관절염 치료로 각광받고 있는 줄기세포 치료의 효과에 관해 연구한 것으로, 환자 본인의 골수를 농축하여 투여하는 치료와 제대혈에서 줄기세포를 추출하여 투여하는 치료를 비교했다. 이는 향후 줄기세포를 활용한 퇴행성 골관절염 치료의 방향에 큰 밑거름이 될 것으로 평가받았다. '아시아·태평양 슬관절학회'는 인공관절·스포츠 의학·관절경학 등과 관련된 슬관절학 분야를 다루는 학자들로 구성돼 있다. 이번 행사는 10개국에서 정형외과 의사 등 700여명이 참석, 성황리에 진행됐다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

청연한방병원, 우즈베크 보건의료엑스포 참가

청연한방병원(병원장 김지용)이 우즈베키스탄에서 열린 보건의료엑스포에 참여해 눈길을 끌고 있다. 청연한방병원은 최근 우즈베키스탄 타슈켄트에서 열린 '2019 우즈베키스탄 보건의료엑스포'에 참가했다고 13일 밝혔다. 이번 엑스포 한국관에 참가한 청연한방병원은 한의약의 우수성과 비수술 치료법, 천연재료를 이용한 다양한 한방 제품을 소개했다. 특히 부스 운영기간동안 김중환 원장이 직접 환자 진료 시연을 선보였으며 현지 방송사와 방문객들에게 뜨거운 호응을 얻었다.

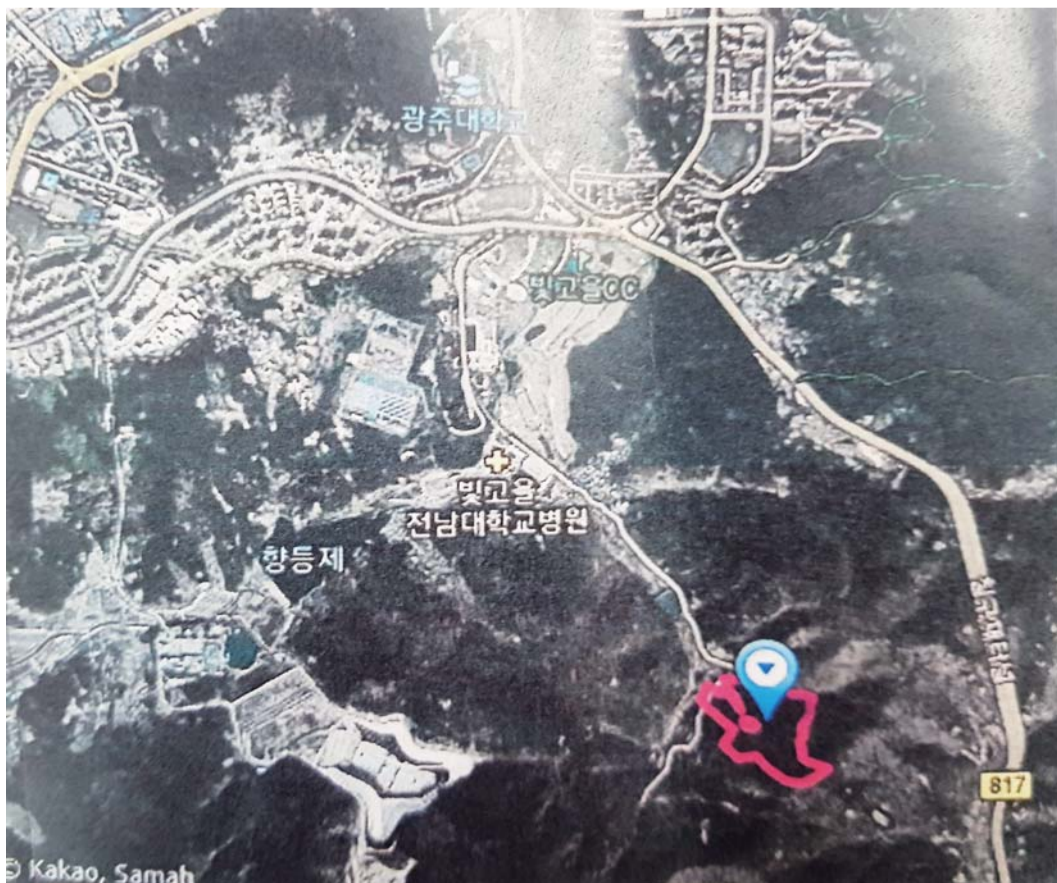
이에 앞서 청연은 지난 3월부터 한국보건산업진흥원에서 주관하는 '2019년 우즈베키스탄 한의진료센터 위탁 운영기관'으로 선정돼 현재까지 현지인들을 대상으로 한의약 교육, 한방 상담 및 진료 등을 수행하고 있다. 김지용 병원장은 "이번 엑스포 참여 등을 통해 우즈베키스탄에서도 한의약 홍보에 적극적으로 나서고 있다"며 "이런 활동들을 토대로 청연은 앞으로도 세계로 뻗어 나갈 것이며 더불어 한의약을 세계에 알리는 데 힘쓰겠다"고 말했다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr

느리게 걸으면 빨리 늙는다

걸음 속도가 신체·노화 정도 반영

60대 이상 노년뿐 아니라 40대 중년에서도 걸음 걸이 속도가 신체와 두뇌의 노화 정도를 반영한다는 연구 결과가 나왔다. 영국 킹스 칼리지 런던(KCL)과 미국 듀크 대학 연구진의 공동 연구 결과에 따르면, 40대에서도 걸

는 속도가 느릴수록 신체가 빨리 노화하고 얼굴이 더 늙어 보이며, 뇌 크기도 더 작은 것으로 나타났다. 영국 BBC방송이 최근 보도했다. 두 대학 연구진은 뉴질랜드 출신의 1972년과 1973년생 1000명을 대상으로 40대의 보행 속도와 노화 연관성을 연구했다. 보행 속도는 천차만별이었는데, 초당 4m가 가장 빠른 걸음으로 조사됐다. 대체로 보행 속도가 느린 사람이 더 빨리 걷는 사람보다 폐와 치아, 면역 체계 상태가 더 나쁜 '가속 노화' 징후를 보였다고 BBC는 전했다. /연합뉴스



덕남동, 임야 급매 장단기 최고 투자 물건

- 992㎡, 지분 매매
- 도시지역, 자연녹지, 그린벨트, 도로접
- 인접토지 맹지도 15-20만원에 매매 됨 (덕남동 산64-21번지)
- 대학교수, 세무사, 간호사도 공유자임
- 각종 개발 호재 많음
- 기획부동산 물건 아님
- 매매 - 4500만원(일시불 조정가)

문의. 010-6834-7400