

# 무릎 붓거나 구부리기 어려우면 관절 이상 신호



## 건강 바로 알기 퇴행성 무릎관절염

김재홍

동신대광주한방병원 침구의학과 교수

퇴행성 무릎관절염은 체중 부하가 걸리는 무릎관절에서 발생하는 비염증성 관절 질환으로 중년 또는 노년에 흔히 발생한다.

퇴행성 무릎관절염은 관절 연골의 퇴행성 변화와 관절면의 과잉 골형성을 주요 특징으로 한다. 한방 외래 다빈도 상병 통계에 따르면 2017년에는 가장 많은 1인당 진료비와 1인당 진료일수를 기록할 만큼 많은 사람들이 겪는 질환이다.

◇퇴행성 무릎관절염, 왜 생기는 걸까? = 관절 연골은 관절이 받는 충격을 완충시켜 주고, 관절이 움직이는 동안 관절을 보호해주는 역할을 하는 조직이다. 이러한 관절 조직이 손상돼 마모 및 파열이 발생하면 관절을 구성하는 뼈에 퇴행성 변화가 일어나고 이에 따라 통증과 경직이 나타난다.

관절을 사용하는 동안 관절 안의 연골이 지속해서 마모되고 대체되는 과정이 일어나는데, 연골이 손상되는 정도에 맞춰 복원되지 못하면 뼈의 끝부분이 노출되고 그 부위에 새로운 뼈가 자라서 골극을 생성한다. 골극이 발생하면 관절의 움직임은 더욱 제한된다.

이처럼 관절 연골의 연화와 균열, 연골의 파괴, 연골하골의 비정상적인 증식, 관절 모양의 변형 및

통증·부종·관절 변형 등 주요증상 비염증성 질환으로 중노년층 발생 환자의 전신 상태·체질 등 파악해 뜬·부항·한약·약침·봉약침 등 치료

활액막염의 발생으로 통증과 부종이 유발되며 관절 부분이 완전히 손상되면 무릎 관절을 움직일 수 없는 상황에 이르게 된다.

주요 증상은 무릎 관절의 통증과 관절의 변형이다.

관절통, 아침에 일어났을 때 느끼는 강직감, 부종, 압통, 관절 운동 제한, 관절부 발열이 주요 증상이며 운동 시 관절에서 탄발음이 나타날 수 있다. 병의 초기에는 휴식을 취하면 통증이 없어지지만 병이 진행되면 통증이 계속 나타나며 관절의 운동에도 제한을 받게 된다.

가장 큰 초기증상은 경도의 동통이다. 이는 특징적인 주증상으로 대부분 관절 사용 후 악화되며 휴식 또는 온열치료를 완화될 수 있다. 이외에도 운동 시 쉽게 피로감을 느끼거나 관절의 운동장애, 경도의 종창 및 관절 주위의 압통을 호소하게 된다.

이후 단계별 증상은 다음과 같다. 1단계로는 30분 이내의 아침 강직과 통증이 간헐적으로 나타나지만 통증은 쉬면 곧 회복된다. 2단계에 접어들면 관절 부분이 많이 파괴돼 뼈와 뼈가 직접 닿아 격렬한 고통과 관절의 강직감이 나타나고, 심하면 마찰

음이 들릴 수 있다. 마지막으로 3단계는 관절의 모양이 변형되는 단계로 관절의 부종과 발열이 발생하며, 쉬는 동안에도 강한 통증이 있다.

◇한의학적 치료는 어떻게? = 퇴행성 무릎관절염은 주증상뿐만 아니라 환자의 전신 상태 및 체질 등을 함께 파악해 침치료, 뜬·부항, 한약, 약침, 봉약침 등을 이용해 치료한다.

치료를 통해 한의학에서 전신을 의미하는 상중하(上中下焦)를 모두 다스려 슬관절 퇴행의 원인인 지속적 체중부하의 감소효과를 보거나, 슬관절 부근 혈관 및 조직의 대사를 개선하고 슬관절을 지지하는 근육 및 연부조직의 강화를 유도할 수 있다.

퇴행성 무릎관절염을 앓고 있다면 다음과 같은 상황을 주의해야 한다. 먼저 비만은 특히 체중부하를 일으켜 통증 및 질환 자체를 악화시키기 때문에 이를 조절하기 위한 식이요법이 필요하다.

다만 등산과 같은 무리한 운동은 다리근육을 강화하기보다는 관절 파괴를 더 조장한다. 계단 오르내리기는 오를 때 3배, 내려갈 때 7배의 힘이 무릎에 부하되므로 계단을 오르내리는 것, 특히 내려가는 것은 피하는 것이 좋다. 쪼그려 앉는 자세도 무릎 내부의 압력이 올라가고 긴장을 증가시켜 관절염을 악화시키니 피해야 한다.

◇할 수 있는 운동에는 어떤 것들이 있나? = 대퇴사두근을 강화하는 유산소운동이 필요하다. 헬스용 자전거 타기, 평지를 뛴이 날 정도로 빨리 걷기, 평영을 제외한 수영, 적절한 체조 등을 하루에 30분 이상 1주일에 3회 이상 하는 것이 좋으며, 이 운동들은 관절에 무리가 가지 않는 범위 내에서 시행



김재홍 동신대광주한방병원 침구의학과 교수가 퇴행성 무릎관절염에 시달리는 환자를 치료하고 있다.

해야 한다.

이와 함께 시행할 수 있는 간단한 대퇴사두근 강화 운동 2가지를 소개한다. 앉아서 할 수 있는 운동으로는 발목을 머리 쪽으로 구부리고, 구부린 상태를 유지하고 무릎 뒤를 펴준다. 누운 상태에서 할 수 있는 운동으로는 무릎 뒤를 펴준 뒤 다리를 들어

올리는 동작을 한다.

이처럼 간단한 운동을 통해서도 증상 및 기능 개선 효과를 볼 수 있다. 피해야 할 것은 되도록 피하고 적절한 운동과 함께 한방치료를 병행해 증상을 개선해 가기를 권한다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr

## 전남대병원, 장애인의 날 맞아 건강체크·체험 등 캠페인

병원 로비·빛고을체육관서  
OX퀴즈·인식개선 홍보 등

전남대병원(병원장 정진)이 최근 '제44회 장애인의 날'을 맞아 병원 로비와 광주빛고을체육관 등에서 장애체험과 건강체크 등 다양한 캠페인 행사를 열었다.

이번 캠페인에서는 장애인과 가족들을 대상으로 ▲장애인 건강검진 오해와 진실 O·X 퀴즈 ▲정기적 건강검진 안내 ▲장애인 건강검진의 중요성 및 지역 내 장애인 보건요사업 등에 대한 정보 제공 부스가 설치돼 다양한 정보를 전달했다.

또 전남대병원이 위탁운영 하고 있는 광주시 지역장애인보건의료센터는 어린이병원 1층 로비에서 장애인의 날 행사를 개최해 환자 및 내원객들을 대상으로 ▲장애인 체험과 건강 체크 ▲인식개선을 위한 홍보 이벤트 및 홍보물품 전달 등을 했다.

/이유빈 기자 lyb54@kwangju.co.kr



## 광주기독병원, 4주기 병원급 이상 검진기관평가 7개 분야 '우수'

광주기독병원(병원장 이승욱)은 국민건강보험공단이 국민건강검진의 질 향상을 위해 실시한 4주기 병원급 이상 검진기관평가 7개 분야에서 '우수' 평가를 받았다.

검진기관평가는 '건강검진기본법' 제 15조에 따라 3년 주기로 검진유형별 검진건수 50건 이상의 실시기관을 대상으로 실시한다.

서면조사와 일부 방문조사의 평가방법을 통해 우수, 보통, 미흡으로 평가한다. 또한 하위 평가분야 결과가 모두 우수인 경우에는 최우수 등급을 부여하는데 광주기독병원은 우수 항목 중 일반검진, 위암검진, 간암검진, 폐암검진 4개 항목에서 최우수



이승욱 병원장

등급을 획득했다. 이승욱 병원장은 "국민건강검진기관 평가에서 우수한 성적을 받게 되어 감사하다"며 "최상의 건강검진 서비스를 제공하기 위해 최첨단 의료장비를 이용해 각 분야별 전문 의료진이 직접 시행하고 고객 맞춤형 검진 시스템으로 앞으로도 질병의 조기발견과 적절한 예방 조치로 지역민의 건강을 책임지는 의료기관의 역할로 최선을 다하겠다"고 소감을 밝혔다.

/이유빈 기자 lyb54@

## 오늘부터 비염·소화불량 치료 한방 처방에도 건보 혜택

오는 29일부터 알레르기비염, 기능성 소화불량, 요추추간판탈출증 치료를 위한 한방 처방에도 건강보험 혜택이 적용된다. 처방은 여러 가지 약재를 섞어 지은 약이다.

보건복지부는 이 같은 내용의 처방 건강보험 적용 2단계 시범사업을 29일부터 실시한다고 28일 밝혔다. 복지부에 따르면 2단계 시범사업에서는 건

강보험 적용 범위와 기간, 참여 의료기관이 이전 1단계 사업보다 대폭 확대됐다. 시범사업 대상 질환은 기존의 월경통, 안면신경마비, 뇌혈관질환 후유증 외에 새로 추가된 알레르기비염, 기능성 소화불량, 요추추간판탈출증 등 모두 6개 질환이다. 뇌혈관질환 후유증과 관련해서는 65세 이상인 대상 연령이 전연령대로 넓어진다.

/연합뉴스

## 학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“ 지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, '나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데'라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶었습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.”

이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나  
어디로 가느냐/ 갈 길은 어느나/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

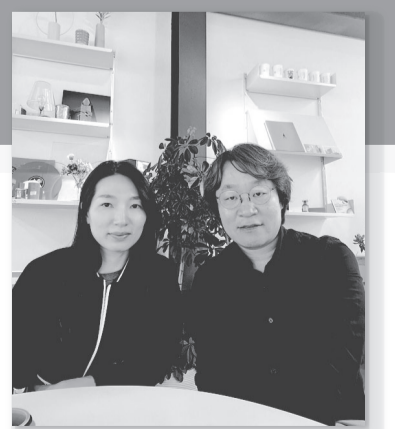
- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정북스



이호동(오른쪽)·박소영 부부 교사 ▲