

# 시큰시큰 '무릎통증' 방치 땀 활동량 줄어 건강 적신호

## 건강 바로 알기 무릎 통증

김동휘

조선대병원 정형외과 교수

평균 수명이 늘어남에 따라 우리나라가 고령화를 넘어 초고령화 사회로 접어들고 있는데 나이가 들면 유독 무릎관절이 아프다고 말하는 사람이 많다. 노화로 인해 60대 이상 2명 중 1명에서 발생한다는 무릎 통증, 걸어 다니는 데에도 문제가 생기기도 하는데 나이가 들어 걷는 게 힘들다면 그만큼 운동량이 줄어들기 때문에 건강에도 좋지 않다.

무릎 통증이 악화되면 통증과 보행 불편 등 중장년층 삶의 질을 떨어뜨리기 때문에 평소 무릎 상태와 건강을 챙겨보는 것이 좋다. 무릎은 실재 없이 움직이고 체중의 부담을 많이 받는 관절로 손상의 빈도 또한 많다.

무릎 통증은 흔한 일상 동작인 걷기, 구부리기, 서기 등과 같은 활동중에도 발생해 이를 조기에 발견하고 적절하게 치료받는 것이 중요하다.

◇무릎 통증의 다양한 원인과 증상=무릎 관절은 뼈 및 인대, 연골 등 여러 조직들로 이루어져 있는 만큼 통증의 원인 역시 다양하다. 무릎 통증을 유발하는 대표 질환은 골관절염이다. 골관절염은 연골의 마모로 인해 시작되지만 관절연골에만 국한된 질환은 아니며, 관절을 이루는 구성 요소인 관절연골, 연골하골, 관절낭, 반월연골판, 인대, 지방조직 등이 모두 관여해 증상과 질병을 악화시키는 질환

노화로 인해 60대 이상 50% 발생  
통증으로 보행 불편 삶의 질 저하  
복합손상시 정밀진단 맞춤 치료  
무릎 주변 근육 강화·유연성 높여야

으로 붓고, 통증을 유발하며, 결국에는 마디가 굵어지고 각변형을 동반하는 질환이다.

골관절염 초기 증상으로 관절의 유연성이 떨어지고 체중부하시 통증이 발생해 일상 생활 중에도 불편함을 겪게 된다. 질환이 진행될수록 활동 여부와 상관없이 지속적인 통증이 발생하며, 관절의 운동 범위가 줄어들고 관절 주위의 압통이 나타날 수 있다. 대부분의 사람들은 나이가 들어감에 따라 정도의 차이는 있지만 무릎 통증을 경험한다. 물론 나이가 들면 관절에도 퇴행성 변화가 오고 기능이 떨어져 관절염이 발생하는 경우가 많지만 그렇다고 무릎이 아프다고 모두 관절염은 아니다.

관절염 이외에 무릎 통증을 유발하는 원인으로 무릎 자체에 구조적 이상이 있는 경우와 구조적 이상은 없지만, 기능적 이상이 발생해 무릎에 통증이 생기는 경우로 나눌 수 있다.

먼저, 관절내 구조적 이상이 발생해 무릎 통증을 유발하는 경우는 관절내 부종(물이 잡히는 경우)이나 관절의 운동범위의 제한이 발생하고 압통이 동반되며, 바닥에 쪼그려 앉기를 할 수 없는 경우가 많고 걸을 때도 통증이 발생해 다리를 절거나 아파 제대로 힘을 줄 수 없는 경우가 많다. 이때는 반드시 병원을 찾아 원인을 명확히 규명하여 치료받는

것이 필요하다.

◇무릎 통증 원인에 따른 치료법=무릎 통증 치료법에는 수술로 치료하는 인공관절치환술만 생각하는 경우가 많으나 이외에도 연골 손상을 복구하려는 여러 노력들, 인대나 연골판 손상을 치료하는 방법들이 있다.

무릎 통증의 원인이 관절내 구조물의 이상, 관절의 근육 등의 이상, 무릎 밖의 방사통, 신경통, 연골 통증이 될 수 있으므로 정확한 원인을 밝히는 것이 필요하며, 그 원인에 따라 적절한 치료와 수술이 필요하다.

무릎 골관절염의 경우 초기에는 소염진통제 등을 사용하여 통증과 염증을 억제하는 약물요법이나 다리 근육을 단련하여 무릎에 걸리는 부하를 줄이는 운동요법을 시행하며, 무릎 통증으로 걷는 것조차 어렵거나 일상생활에 현저한 지장이 있는 경우 등에는 인공관절치환술과 같은 수술요법이 사용된다.

반월연골판(무릎 관절의 허벅지 뼈와 정강이 뼈 사이에 존재하는 연골 조직) 손상의 경우에는 손상 위치와 범위 및 양상에 따라 자기 복구 능력이 달라 정확한 평가가 필요하며, 자연치유가 어려운 경우에는 손상 부위의 절제 또는 봉합을 시행하는 경우가 있다.

무릎의 인대는 크게 내외측 측부인대와 전방, 후방 십자인대로 나눌 수 있으며, 일반적으로 관절의 구조물인 내외측 측부인대 단독 손상은 많은 경우 보존적이거나 부목을 이용한 보존적치료가 가능하지만, 관절내 구조물 손상인 전방, 및 후방십자인대 손상의 경우 관절경을 이용한 재건술을 하기도 한다. 또한 이와 같은 단독 손상이 아닌 복합 손상이



조선대병원 정형외과 김동휘 교수가 무릎 통증을 호소하는 환자를 진찰하고 있다. <조선대병원 제공>

에는 동반 손상의 정도에 따라 치료법이 다양하므로 치료에 앞서 정밀 진단이 중요하다.

◇무릎 통증 예방법=통증이 생겨도 대수롭지 않게 넘기거나 시간이 해결해 줄 것으로 생각하며 통증을 참는 경우가 많은데 시간이 지나 통증이 완화되는 경우도 있겠지만 병을 키울 수도 있다. 건강한 중장년기를 원한다면 미리 예방하거나 통증에 대해 초기 대응을 잘하는 것이 건강을 유지하는 데 도움이 된다.

무릎 통증을 예방하기 위해서는 무릎 주변 근육을 강화하고 유연성을 높이는 적절한 운동을 꾸준히

히 해야한다. 활동 중 무릎 통증이 느껴지면 휴식을 취하고, 가볍게 무릎 스트레칭을 해주는 것도 도움이 된다.

쪼그려 앉는 자세보다는 의자에 앉는 것이 무릎에 덜 부담을 주며 무릎의 충격을 완화할 수 있는 적절한 신발, 무릎 관절에 부담이 되지 않도록 체중을 관리하고 자세를 바르게 유지하는 것이 좋다.

도움이 되는 운동은 평지 걷기, 자전거타기, 수영 등이 있고 해가 되는 운동은 테니스, 배드민턴, 줄넘기, 가파르고 오랜 시간이 필요한 등산 등이 있다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대병원, 장애인 의료접근성 지원체계 구축 다자간 MOU 체결

### 광주 7개 기관과 협약

전남대학교병원 등 광주지역 7개 기관이 지역 장애인의 건강·복지 증진을 위해 힘을 모았다.

전남대학교병원(병원장 정신)은 "지난 8일 '광주시 장애인 의료 접근성 개선 및 건강권 향상을 위한 지원체계 구축' 다자간 업무협약을 체결했다"고 14일 밝혔다.

체결식에는 권역책임의료기관인 전남대병원을 비롯해 광주시 교통약자이동지원센터(새빛콜), 광주시 지역장애인보건의료센터, 국민건강보험공단 광주전라제주지역본부, 광주시 공공보건의료지원단, 지역책임의료기관 광주기독병원, 광주시 동구보건소 등 7개 기관이 참여했다. 7개 기관은 협약을 통해 ▲지역 장애인 보건의료 협력체계를 구축



해 연계 사업 수행 ▲지역 장애인 보건의료 접근성 개선을 위한 공동 협력 ▲장애인 건강권 향상을 위한 공감대 형성 및 확산 등을 함께하기로 했다.

전남대병원은 광주지역 장애인의 건강문제인 낮

은 의료접근성에 대해 유관기관과 공감대 형성 및 개선을 모색하며 장애인의 건강과 복지증진을 위한 지원체계 구축을 통해 의료접근성 향상을 도모할 예정이다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전자담배 실내 간접흡입

### 니코틴 흡수 적지만 피해야

실내에서 전자담배에 노출된 어린이는 간접흡입에 노출된 경우보다 니코틴 흡수량이 6분의 1 정도

로 적지만 두 가지에 노출되지 않은 경우보다는 5배나 많은 것으로 나타났다.

영국 유니버시티 칼리지 런던 해리 타탄 버치 박사팀은 지난 12일 의학 저널 JAMA 네트워크 오픈에서 미국 어린이 1700여 명을 대상으로 실내 전자담배와 간접흡입 노출되거나 노출되지 않은 경우

니코틴 흡수량을 비교한 결과 이같이 나타났다고 밝혔다. 연구팀은 이 연구에서 2017~2020년 미국 국민건강영양조사에 참가한 가정의 3~11세(평균 7.4세) 1777명의 데이터를 분석했다. 데이터에는 일주일 새 실내 간접흡입 또는 전자담배 노출 여부, 혈중 코티닌 수치 등이 포함돼 있다. /연합뉴스

## 의료 공백에 혈액보유량 작년보다 50% 증가

### 헌혈 건수는 지난해와 비슷...수술 건수 감소 원인

의료 공백으로 혈액 보유량이 지난해 같은 기간보다 늘어난 것으로 나타났다.

14일 국회 보건복지위원회 소속 김윤 더불어민주당 의원실이 대한적십자사에서 받은 자료에 따르면 올해 6월 전국 평균 혈액 보유량은 4만 8636 유닛(unit)으로, 작년 동월(3만4107 유닛) 대비 42.6% 늘었다.

올해 전국 평균 혈액 보유량은 3월 3만806 유닛, 4월 3만132유닛, 5월 3만9242 유닛, 6월 4만 8636 유닛으로, 작년 동월보다 각각 39.5%, 46.2%, 54.7%, 42.6%씩 증가했다.

혈액 보유량이 증가함에 따라 혈액 보유일수도 늘어났다. 혈액 보유일수는 혈액 보유량을 일평균 소요량으로 나눈 값으로, 적정 보유일수는 5.0일 이상이다.

올해 전국 평균 혈액 보유일수는 3월 6.1일, 4월 5.9일, 5월 7.7일, 6월 9.6일로, 작년 같은 기간보다 각각 1.8일, 1.9일, 2.7일, 2.9일 늘어났다.

다만 헌혈 건수는 작년과 비슷한 수준이라 헌혈 건수 변화를 혈액 보유량 증가의 원인으로 보기는 어렵다.

올해 3월 헌혈 건수는 20만8723건으로 작년(21만4106건)보다 2.5% 줄었다. 4월에는 21만 2131건, 5월 23만799건, 6월 21만7424건으로, 작년 동월에 비해 각각 5.4%, 4.3%, 2.8%씩 소폭 늘었다.

대한적십자 관계자는 "평상시와 다르게 올해 2월 20일 이후로 (의료기관에 대한) 혈액 공급량이 감소하면서 혈액 보유량이 증가했다"고 말했다. 이어 "보통 4월 중순까지는 혈액 보유일수가 5.0 이하로 떨어지는데, 올해는 2월 말부터 적정 혈액 보유일수가 5.0을 넘어섰다"며 "의료공백으로 인해 수술 건수가 감소한 것을 원인으로 볼 수 있다"고 덧붙였다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

광주일보 72년  
호남 최대 부수  
열독률 호남 1위  
SINCE 1952

## 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 싶습니다. 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.

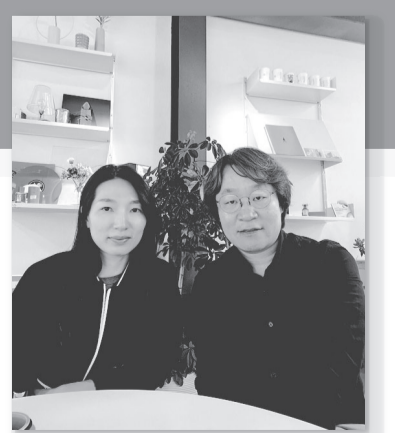
- 이호동 <달이 되려나>

### 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 ▲