

관 절 염



김희천
국립의료원
정형외과 전문의

환갑이 지나신 이모님께서 한쪽 무릎이 쭈신다고 하시며 병원에 오셨다. 아리 저리 진찰해 보고 엑스레이 촬영을 하여 보았더니 퇴행성 관절염이 분명하였다. 내 댄에는 쉽게 설명드린다고, “이모님, 기계도 오래 쓰면 부속들이 닳기 시작하죠? 사람 몸도 마찬가지예요. 관절이 닳아서 생긴 병이니깐 아껴쓰고 달래서 쓰는 수밖에 없어요. 아껴 쓴다는 이야기는 많이 걷지 않고 힘든 일 하지마시라는 뜻이고요, 달래서 쓴다는 이야기는 더운 찜질 하시고 물리치료를 꾸준히 받으시라는 뜻이에요. 그래도 자꾸 닳아지면 인공관절로 갈아끼우는 수술을 받으실 수밖에 없겠어요.” 하고 말씀드렸더니, “이 사람아 나는 일평생 동안 양쪽 무릎을 똑같이 사용했는데 왜 한쪽만 닳아지는가? 그리고 비슷한 연배의 다른 사람들에겐 이런 일이 없던데, 왜 내 무릎만 이런가?” 하고 질문 하셨다. “이모님, 그러니까 병(病)이라고 하죠. 다만 왜 이런 병이 생겼느냐를 설명하자면 그렇다는 얘기에요.”라고 대답했지만, 이모님 얼굴에는 석연치 않다는 표정이 남아있었다.

나와 동갑내기인 내자(內子)의 친구 하나가 둘째 아이를 분만한 직후인 지난 봄부터 손마디, 손목, 팔꿈치, 무릎, 발목 등이 부어 오르고 아파서 병원에 왔다. 병력을 잘 듣고 진찰하고 몇 가지 혈액검사를 하였다니 전형적인 류마치스 관절염이었다. 게다가 여러 검사 소견을 종합하여 보면 앞으로 예후가 좋지 않을 것으로, 즉 잘 낫지 않고 계속 진행할 가능성이 높은 것으로 판단되었다.

비록 내자의 친구라고는 하나, 결혼 전인 대학시절에는 우리 셋이 모두 동아리(씨클) 모임을 같이 한 사이여서, 꿈 많고 예쁘장했던 처녀 시절 그녀의 모습이 앞으로 겪어야 할 투병 생활의 모습과 대비되어 가슴이 아파왔다.

“앞으로는 제 말을 믿고 따르셔야 합니다. 이제부터 주위에서는 온갖 처방이 다 등장합니다. 한약을 복용하라느니, 용한 약국이 있다느니, 심지어는 고양이 고기가 특효라느니 하는 온갖 유혹이 있을 겁니다. 그러나 이에 현혹되지 말고 비록 시간은 걸리겠지만 저를 믿고 시키는 대로 하십시오.”라고 말하곤 치료를 시작하였다. 험하지만 가야 할 먼 여정(旅程)이 기다리고 있는 것이다.

관절부위에
통증을 느끼는
'관절통'은
환자의
자각 증상이며,
'관절염'은
관절 부위에
염증의 객관적
징후를
의사가 확인한 경우
비로소
진단할 수 있으므로
이 둘은
구별되어야 한다.

관절부위에 통증을 느끼는 '관절통'은 환자의 자각 증상이며, '관절염'은 관절 부위에 염증의 객관적 징후를 의사가 확인한 경우 비로소 진단할 수 있으므로 이 둘은 구별되어야 한다. '관절염'이란, 하나의 질환을 의미하는 것은 아니고 여러 질환을 통칭하는 질환군을 말한다. 그 분류는 매우 복잡하지만 일단 독자의 편의를 위해 다음과 같이 대별하여 본다.

1. 퇴행성 관절염(골관절염)

2. 외상성 관절염 : 관절 주위의 골절이나 기타 손상에 의하여 이차적으로 발생한 관절염을 말한다. 예를 들어 손목이 부러져서 수술이나 기브스를 한 후 골절은 치유되었으나 그 영향으로 손목 관절에 관절염이 올 수 있다. 원인이 외상이라는 점만 제외하면 여러가지 점에서 퇴행성 관절염과 유사하다.

3. 교원성 질환에 속하는 관절염 : 류마치스(류마티드) 관절염이 대표적인데 이외에도 강직성척추염이나 류마치스 열 등이 여기에 속한다.

4. 대사성 관절염 : 통풍이 대표적이다.

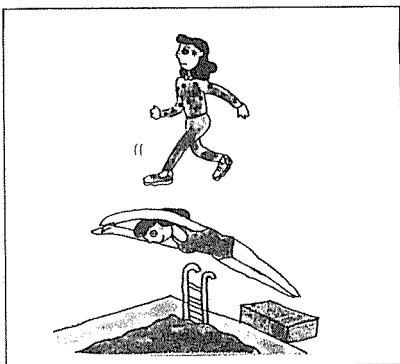
1. 퇴행성 관절염

관절을 이루고 있는 골의 표면은 관절연골이라는 물렁뼈로 덮여 있다. 이 관절연골이 닳아 없어지면서 국소적인 퇴행성 변화가 나타나는 질환이다. 원인은 불확실하지만 노쇠현상과 깊은 관계가 있어서, 외국보고에 의하면 65세 이상의 대부분에서 신체 중 한곳 이상에 엑스레이상 퇴행성 관절염의 소견을 보인다고 한다.

노쇠현상 외에도, 과도한 체중, 직업적인 과도한 관절의 사용, 큰 외상을 입은 병력, 유전적 소인 등이 이 병의 발병과 밀접한

**퇴행성 관절염
이라고 해서
너무
운동을 하지 않으면
근력의 약화가
초래되어
관절이 굳어질
수 있으므로
체중은
부하되지 않도록
관절은
움직이는 종류의
운동은
꾸준히
하여야 한다.**

관계가 있는 반면, 근래에 주의가 환기되고 있는 골다공증은 관계가 없으며 심지어는 골다공증이 있으면 오히려 퇴행성 관절염은 적다는 외국의 조사보고도 있는 실정이다. 초기에 나타나는 증상으로는 경도의 관절통이 가장 흔한데 이 통증은 춥거나 습기가 많은 날씨에 의해 악화되기도 한다.



치료에 있어서는 관절의 과다한 사용을 억제해야 하므로, 특히 무릎같은 하지에 발생한 경우 체중을 줄이고 병의 경중에 따라 운동량을 줄여야 한다. 물론 그렇다고 누워 있으란 뜻은 아니다. 너무 운동이 부족하면 근력의 약화가 초래되어 관절이 굳어져 갈 수 있으므로 체중은 부하하지 않도록 관절은 움직이는 종류의 운동은 꾸준히 하여야 한다. 이러한 면에서 수영이나 웨이트 트레이닝은 권장할 만한 운동이며 가벼운 산책이나 세워놓은 자전거 타기(페달밟기) 등도 좋겠다.

물리치료의 또 다른 요점은 환부에 적당한 열을 가해 국소혈류량을 증가시키고 동통의 완화를 꾀하는데 있다. 퇴행성 관절염을 예방하거나 치료하는 확실한 약품은 아직 개발되어 있지 않지만 진통 및 항염작용을 가진 약들이 개발되어 사용되고 있다.

이 질환에 대하여 환자가 제대로 이해하지 못하고 적절히 적용하지 못한다면 환자의 남은 여생의 전기간 동안 약을 사용해야 하는 경우가 흔히 발생하므로 약물의 투여 여부와 종류 등을 결정할 때에는 신중을 기하는 것이 필요하며 의사의 지시를 받아야 한다. 멀지 않은 시기에는 현재 연구개발 중인 좋은 치료제가 선을 보이게 될 것이다.

수술방법은 여러가지가 있는데 관절염이 심해 일상생활에 지장이 많은 경우 인공관절을 삽입하여 좋은 결과를 얻고 있으며, 적응증이 되는 경우 최근에는 관절경을 이용해 좋은 성과를 얻고 있는데 작은

절개만으로 가능하고 회복이 빠르다는 것이 장점이다.

2. 류마치스(류마티드) 관절염

증상으로는 통증, 부종, 관절강직, 운동제한 및 기능소실 등이 나타나는 바, 아침에 일어난 후 30분이 지나도 손의 여러 마디가 뻣뻣해서(관절강직) 풀어지지 않으면 류마티드 관절염을 의심하여야 한다. 다른 관절질환에 비하여 관절침범이 다발성이고 양측으로 올 수 있다는 점 등이 특징적인 소견이다. 그 원인으로 확실해 밝혀진 것은 아직 없다. 다만, 자가면역질환의 하나라는 생각이 현재 가장 강력하게 믿어지고 있다. 많지 않은 수에서 2년 이내에 치유되기도 한다.

**아침에
일어난 후
30분이 지나도
손의 여러 마디가
뻣뻣해서
풀어지지 않으면
류마티드
관절염을
의심해야 한다.**

이 질환의 치료원칙은 이 질환이 진행되는 과정을 바꾸어서 진행을 정지시키거나 단시간 동안 경하게 진행되도록 하는 것이다. 이러한 목적을 위해 여러가지 약물이 시도되고 있으나 아직 100% 성공적인 것은 없는 실정이다. 따라서 엄격하게 말하면 류마티드 관절염에는 효과적인 치료법이 개발되지 못한 상태이다.

그러나 이 질환이 진행되는 동안 염증반응을 줄여 관절, 근육, 건 등의 파괴속도를 최대한 늦추어서 가능한 한 오랜 기간동안 환자로 하여금 최소한의 불구를 갖고 살게 하는 것이 가능하며 류마티드 관절염의 진행이 끝난 다음에 남은 불구상태를 최소화하는 것은 가능하다. 그러므로 일단 발병하여 진단된 경우 정기적으로 의사에게 검진을 받는 것이 중요하다고 하겠다.

질병이 활동적인 경우에 약물치료가 필수적이며, 특정한 부위에 불구가 필수적인 것으로 예상되는 경우에는 물리치료나 부목고정 또는 수술적 가료를 실시하여 일정기간 동안 변형을 예방하여야 한다.

그리고 이미 불구가 초래된 환자에 있어서는 불구를 적게 하는 방법으로 관절고정술이나 관절성형술을 시도한다. 적극적인 치료의 여부에 따라 환자가 지니게 될 불구의 상태와 정도가 크게 영향을 받으므로 실망하지 말고 그 신뢰도가 떨어지는 민간요법에 의존하여 치료의 적기를 놓치지 않도록 하고 의사와 상의하여 꾸준히 치료하는 것이 필요하다. 