

관절염 데리고 살기

아주 드물지만 진료를 하다보면 어이없는 일을 겪기도 한다. 어느날 할머니 한분이 허리가 아프고 다리가 저리다고 찾아 오셨다. 나는 할머니에게 어디가 아픈지 언제부터 아팠는지 묻고 할머니의 증상을 컴퓨터 차트에 기록했다. 이를 보고 할머니가 물으신다. "컴퓨터에는 무슨 병이라고 나오나요?" 종이에 쓰는 차트 대신 컴퓨터에 기록하는 것을 보고 할머니는 컴퓨터가 진단도 내린다고 생각했나 보다. 마치 사주팔자를 집어 넣으면 운세가 나타나는 것처럼 증상을 집어 넣으면 병의 진단도 나타난다고 생각하셨으리라.

여기까지는 웃고 말지만 그 다음부터는 애가 터진다. 우선 무슨 병인지 설명을 해야 하고 그에 따른 교육을 해야 하는데, 무슨 말을 어떻게 해야 할지 말문이 막힌다. 이런 할머니에게 체중을 줄이기 위해 적게 먹고 근육을 강화하기 위해 운동을 하라고 말할 용기가 나지 않는다. 이런 할머니에게 교육을 위해 인내를 가지고 설명하다 보면 자연히 얼굴의 표정이 굳어지고 그러면 할머니는 설명은 알아듣지 못하고 의사가 불친절하고 무섭다고 불평하게 된다. 결국 깨달은 것은 얼굴에 가득 미소를 띠고 가능한 할머니가 물어보는 말만 대답을 하는 것이 할머니에게도 좋고 나도 좋다는 사실이다.

미소와 따뜻한 마음으로 대화를 나누다가 할머니와 친해졌다고 생각되면 할머니에게 가족과 함께 올 수 있는냐고 물어본다. 젊은 가족이 따라오는 날 운동에 대해 설명한다.

퇴행성관절염

퇴행성관절염(골 관절염)은 관절의 연골이 손상되어 생기는 병이다. 관절 속에서 뼈를 덮고 있는 연골의 마찰계수는 얼음 보다 적다. 이 연골이 있기 때문에 관절의 뼈는 얼음 보다 더 부드럽게 움직인다. 퇴행성관절염이란 이 연

골이 닳아 얼음이 녹은 스케이트장 처럼 관절의 표면이 거칠어진 상태를 말한다. 퇴행성관절염을 치료하기 위한 운동의 방법이나 목표도 연골을 보호하는 방향으로 정해야 한다.

연골을 건강하게 유지하기 위해서는 관절을 움직여 주는 운동이 필요하다. 연골은 스펀지와 비슷하다. 스펀지가 물을 머금었다가 쥐어 짜이면 물을 쏟아내듯이 연골도 영양분이나 노폐물을 빨아들이고 쏟아내는데, 관절을 움직여 주는 운동이 연골을 쥐어짜는 역할을 한다. 관절을 일정하게 움직여 주지 않으면 관절의 연골을 쉽게 손상된다. 관절을 움직여주지 않으면 기계에 녹이 슬듯이 관절도 상하게 된다. 하지만 운동이 무작정 좋은 것은 아니다. 오래 서있거나 오래 걸으면 관절의 연골이 눌리게 되어 연골은 스펀지 역할을 못하게 된다. 오래 서있거나 걸은 후에는 반드시 쉬는 시간이 필요하다. 관절 연골이 다시 퍼질 시간을 주어야 한다.

퇴행성관절염은 흔히 무릎이나 엉덩이 등 체중이 실리는 관절에 생긴다. 퇴행성관절염이 있는 사람이 계단을 오르내리거나 오래 걸으면 통증이 더 심해진다. 조깅이나 러닝머신 위에서 뛰는 것도 무릎에 충격을 줄 수 있으므로 삼가는 것이 좋다. 운동을 위해서 반드시 걸어야 한다면 편한 신발을 신고 잔디밭이나 흙바닥 같은 딱딱하지 않은 바닥을 걸으면 무릎으로 가는 충격을 줄일 수 있다. 가장 바람직한 운동으로 수영이나 자전거 타기를 들 수 있다. 수영이나 자전거 타기 등 체중이 실리지 않은 운동이 관절을 보호하고 관절을 강화시킬 수 있는 운동이다.

자세를 바르게 하고 관절 주위 근육의 힘을 기르는 것도 연골을 보호하는 중요한 일 가운데 하나이다. 좋은 신발을 신어 관절에 충격을 줄여 주는 것도 연골을 보호하는 일이다. 백화점 쇼핑을 한다면 딱딱한 구두 보다는 편한 운동화를 신는 지혜가 필요하다.

항상 적게 먹는 습관을 들어서 몸무게를 줄이거나 몸무게가 늘어나지 않도록 하는 것도 중요하다.

류마치스 관절염

류마치스 관절염은 종국에 관절이 굳어지는 병이다. 류마치스 관절염은 체중이 실리지 않은 손, 손목, 목 등에도 자주 생긴다. 류마치스 관절염 환자는 유연성 운동과 근력 강화 운동 그리고 관절을 적당히 사용하는 일에 특별히 관심을 가져야 한다. 바른 자세와 관절을 움직여 주는 운동은 관절이 굳는 것을 막아주고 통증을 완화시켜준다.

류마치스 관절염은 손목이나 손에 잘 오는 병이므로 손목과 손을 부드럽게 움직이는 운동이 반드시 필요하다. 목욕을 할 때나 설거지를 할 때 손이 더워지는 때를 이용해 손을 움직이는 운동을 하면 매우 효과가 있다.

류마치스 관절염의 특징 가운데 하나는 아침에 관절이 뻣뻣이 굳어지는 현상이다. 아침에 잠자리에서 유연성 운동을 한다든지 목욕을 하면서 몸을 풀어주면 아침 강직을 막을 수 있다. 고양이처럼 몸을 풀어주는 동작이 도움이 된다. 자기 전에 몸을 풀어주는 것도 아침 강직을 예방하는데 도움이 될 수 있다.

골다공증

사람의 골격은 25세 무렵 완성되고 이 때에 뼈의 밀도도 가장 단단하다. 뼈를 단단하게 만들기 위해서는 뼈가 완전히 성장하기 전에 뼈의 발육에 필요한 칼슘을 충분히 섭취하는 것과 운동이 중요하다. 그 이후로도 골다공증을 예방하고 뼈를 단단하게 유지하기 위해서는 어느 연령층에 서라도 운동이 반드시 필요하다. 걷기나 달리기 같은 지구




력 운동이 뼈를 튼튼하게 하는데 도움이 된다. 복근(배쪽 근육)이나 배근(등쪽 근육)을 단련시키는 것도 등뼈를 단단하게 하고 빠르게 한다.

골다공증 상태에 있거나 골다공증의 위험이 있는 사람이라면 운동을 할 때 몇가지를 염두에 두어야 한다.

- 무거운 것을 들지 않도록 한다.
- 넘어질 위험이 있는 곳에서는 주의해야 한다. 목욕탕에서는 스스로 물기가

있나 확인하고 주위 사람들도 물기를 없애도록 노력해야 한다. 수영장에서 물에 젖은 타일 위를 걸을 때 주의하여야 한다. 집에서도 바닥을 걸을 때면 잘 살펴 넘어지지 않도록 신경을 써야 한다. 목욕탕에 미끄럼 방지 타일이나 플라스틱을 깔거나 욕실 앞에 카펫을 깔아 미끄러지지 않도록 하는 것도 좋은 방법이다.

- 허리를 심하게 구부리는 자세나 허리를 구부리고 하는 일은 피하도록 한다. 유연성 운동을 할 때도 누워서 다리를 들어올리는 것이 허리에 부담을 주지 않은 방법이다.
- 의자에 앉을 때 빠르게 앉도록 한다. 바른 의자 습관은 허리를 편하게 한다.
- 걸음걸이가 불편하고 몸의 중심을 잡기 어려운 사람이 익숙하지 않은 장소나 사람이 붐비는 장소에 가야할 때는 지팡이를 사용하는 것이 좋다. 



노만택
만택정형외과 원장