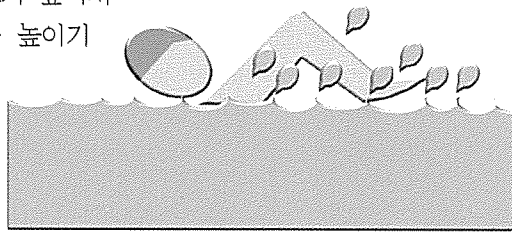


고질 관절염엔 뼈주사가 특효약이다.

오랫동안 관절염에 시달리는 사람들에게 명의라는 소리를 손쉽게 들을 수 있는 방법이 바로 뼈주사로 불리는 스테로이드제제다. 오랜 치료에도 잘 낫지 않던 관절염이 주사 한대로 이내 염증이 가라앉고 씻은듯이 통증이 사라지기 때문이다. 그러나 이같은 스테로이드의 효능은 단지 일시적 증상개선에 불과할 뿐 관절염이란 질환 자체를 치료하는 것은 아님을 알아야 한다. 오히려 증상완화만을 위해 스테로이드를 남용할 경우 속이 쓰리고 얼굴이 붓글어지며 털이 나고 면역기능이 떨어지는 등 심각한 부작용에 시달리게 된다. 관절염은 단번에 완치할 수 있는 질환이 아니며 평생 약물과 적절한 재활치료로 조절해야 하는 질환임을 깨달아야 하고 의사의 치료에 인내를 갖고 임하는 자세가 최선임을 알아야한다.

골다공증 예방엔 조깅, 춤추기 등의 운동보다 체조,수영 등 부드러운 운동이 좋다

여성호르몬의 소실로 뼈에서 칼슘이 많이 빠져나가 사소한 충격에도 뼈가 잘 부러지는 골다공증의 예방엔 폐경이 되기 이전에 충분한 운동을 해주는 것이 중요하다. 평소 운동을 열심히 한 여성일수록 뼈의 칼슘침착정도를 의미하는 골밀도가 높아져 폐경후 골다공증이 덜 생기기 때문이다. 그러나 골밀도를 높이기 위해 효과적인 운동법으론 체조나 수영처럼 뼈나 관절에 하중이 걸리지 않는 부드러운 운동보다 빨리 걷기, 춤추기, 조깅 등 무게가 실리는 운동이 좋다. 뼈와 관절에 하중이 충분히 실려야 골밀도가 증가되기 때문이다. 다만 운동으로 인한 신체손상을 방지하기위해 과격한 동작보다 꾸준한 운동이 강조되며 30대이전 충분한 운동이 골밀도 향상에 효과적이므로 특히 젊은 시절에 운동을 습관화하는 것이 권장된다.



요통 등 허리가 나쁜 사람은 무조건 딱딱한 침대가 좋다.

물론 요통환자는 폭신평탄 침대보다 딱딱한 침대가 좋다. 딱딱한 곳에 누워야 S자로 과도하게 휘 척추가 곧게 펴지므로 허리건강에 도움이 된다. 그러나 딱딱한 것도 정도의 문제다. 가령 나무판자위에 얇은 천을 대고 바로 눕게 되면 척추의 특정 부위만 과도하게 눌러 통증을 유발하고 이때문에 허리 주변 근육이 수축해 요통이 더욱 악화되는 수가 많다. 맨바닥에 바로 눕기 보단 적어도 2,3cm이상 두께로 요를 깔아주도록 한다. 이래야만 보온효과는 물론 담요의 쿠션 때문에 바닥에 눌리는 신체부위 면적이 넓어지고 압력이 고루 전달돼 딱딱한 침상때문에 유발되는 통증을 줄일 수 있기 때문이다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)