

프로폴리스의 위력

-지난호이어서-

두리원 대표 김해룡
한국자연 건강연구회 이사

10. 류마티스 관절염

2. 류마티스 관절염은 고질병

류마티스 관절염은 현대의 고질병으로 알려져 있다. 그러나 철저한 1차 식품 위주의 식생활과 자연의 원리를 이용한 자연요법을 병행시키면 현저한 차도가 나타나는 것은 사실이다. 그러나 여기에는 많은 노력과 끈기가 필요하다.

식생활의 개선에 있어서는 자기 한 사람 때문에 가족의 식생활을 바꿀 수 없다는 것이 지배적인 생각들이어서 식생활을 개선하지 못하는 분들이 많았다. 그리고 식생활 하나만으로 낮게 하는 데는 어려움이 따른다.

질병에는 수반된 증상들이 있듯이 만성 류마티스 관절염에도 다음과 같은 증상을 느낄 수 있다.

1. 몸이 항시 무겁고, 쉽게 피로해진다.
2. 다리가 저리면서 쥐가 자주 난다.

병기(病期 : Stage)

병기	병기1 (초기)	병기2 (가벼운 증세)	병기3 (심한 증세)	병기4 (중증)
X선소견	뼈의 파괴는 없다. 경한 다공증이 있기도 한다.	골다공증 있음. 연골의 파괴가 가볍게 있을 정도	골다공증 있음. 연골의 파괴가 있음	3에 골성 감각이 가해진다.
근위축	없음	관절염 주위염 약간	광범위	광범위
관절변형	없음	없음	척측편립	척측편립
강직	없음	없음	없음	섬유성 또는 골성에 강직이 있다.
기능장애도	관절에 불쾌한 느낌이 있지만, 부자유 없이 생활이나 일을 할 수 있다.	관절에 불쾌감이나 운동장애가 있으나 보통 생활은 할 수 있다.	부자유 자신위주의 일은 겨우 할 정도다.	누워있지만 하고 몸도 잘 움직이지 못한다. 주위의 일은 하지 못한다.

(神經痛 류마티즘·伊藤久次著에서)

3. 관절에 찬 바람이 잘나고 시리다.
 4. 아침에 자고 일어나면 잠시 동안 관절이 뻣뻣하고, 관절에서 소리가 잘 난다.
 5. 통증이 있고, 심할 때는 붓기도 한다.
- 이 다섯가지 중 네가지만 좋아지면 남은 한가지는 자연히 좋아지므로 관절염은 자동적으로 낫게 된다. 그러나 식생활을 개선시켰을 때 1,2는 좋아져도 3, 4, 5 해결에는 어려움이 있다. 그러나 이 모두를 좋게 하여 줄 수 있는 물질이 있다면 류마티스 관절염

은 결코 불치병은 아니다.

한국의 저명인사들 가운데 여러 사람이 류마티스 관절염으로 고생하고 있는가 하면, 지병으로 일생동안 고생하시다가 돌아가는 사람도 있다. 발병자 가운데는 희소하지만 앓은뱅이가 되어 고생하는 사람도 있고, 발병된지 일년도 채 못되어서 대소변을 받아내야 하는 중증인 사람도 있다. 고통 때문에 잠을 이루지 못하는 분은 10명의 발병자 중에 2사람은 여기에 속한다.

1) 류마티스 관절염

관절염은 관절에 염증이 생겨, 통증을 느끼는 질환으로 급성과 만성 등 여러 종류가 있다.

그 중에서도 만성적으로 오게되는 대표적인 관절염이 류마티스 관절염과 퇴행성으로 오는 골관절염이다.

류마티스 관절염은 전신 모든 관절에서 올 수 있지만, 대체적으로 양 무릎과 양 팔꿈치에서 발병률이 높고, 그 외에 손목, 손가락 관절에 다발성으로 일어나는 것이 보편적이다. 남성보다는 여성이 많고, 관절에 압박을 더 받게 되는 비만 여성에게 많이 온다. 평균 발생 연령은 35세이다.

류마티스 관절염은 골관절염보다는 발생 빈도가 높고, 한 두관절이 아니고, 전신 다발성으로 발생할 때는 고통이 심하고, 때로는 화장실에 가기도 어렵게 된다. 연골이 상하고, 변형될 때는 걸음 걸이에도 이상이 생긴다.

2) 골관절염

골관절염은 연골조직에서 퇴행성 변화가 발생하는 질환이다. 연령으로는 중년 이후 여성에게 발병률이 높고, 오는 부위는 손가락 관절과 체중으로 많이 받는 허리, 무릎, 등뼈, 복숭아뼈 등이다.

발생 요인으로는 노쇠현상, 유전, 비만, 스트레스 등으로 오는 것으로 알려져 있지만, 때로는 관절의 부상 또는 선천적인 기능장애로 오는 수도 있다.

골관절염을 앓고 있는 분이 오랫동안 앉아 있거나 걸으려고 하면, 뻣뻣하고 가벼운 통증까지 수반하나 잠시 움직이고 나면 경직된 근육이 풀리면서 수월해진다. 골관절염은 류마티스 관절염과 같이 심한 통증은 오지 않는다. 비만형으로 골관절염을 앓는 자는 체중만 줄여도 통증은 한결 완화된다.

체중을 무난하게 줄이는 방법으로는 고지방과 당질



음식을 줄이고, 현미식을 하면서 아침을 먹지 않고 하루 2식을 하면 2개월에 2~4kg은 무난히 줄어든다. 식사시 해조류와 멸치, 채소를 많이 섭취하는 것이 좋다.

〈관절염의 종류와 특징〉

종류 분류	류마티스 관절염	골 관절염	통풍 관절염	홍반성 낭창
주요발생 연령	30~40대 여성	40~50대 이후 남녀	40대 이후 남성	20대 전후 여성
초 기 상	각종 관절의 통증	무릎, 허리 통증 손가락 마디 (여성)	엄지발가락 통증	얼굴에 붉은 반점 빈혈, 손발 관절의 통증
진 단	혈액속의 류마티스 항체 X선 증상	X선 증상	혈중이나 염증액의 요소농도 증가	X선 증상
원 인	면역계통 이상	고령 비만증에 의한 연골조직의 이상	요산의 축적 유전성 30~40%	면역계통 이상, 체질 일부 유전 환경
치 료	합병증 예방, 증상 완화, 장기관리요	체중감량 및 근육강화 훈련	요산조절 치료 용이	10년 생존율 90%
자 기 유 증	백혈구 증가, 뼈 및 연골 파괴	순수관절 질환 뼈 증식, 연골증식	합병증 우려적다	백혈구 감소판 감소 만성신부전 우려 관절 파괴는 적다

3. 미국 류마티스 학회 진단 기준

류마티스 관절염은 주로 관절에 잘 오지만, 이것은 전신 질환이기 때문에 신체 어느 부위에도 올 수 있고, 오는 것도 다양하게 온다. 초기증세로는 한 두쪽에 가벼운 관절통이 오다가 6개월을 전후하여 관절에 다발성으로 온다. 주로 오는 부위는 무릎관절(슬관절)과 손가락 관절(수지관절)이고, 그 외에 발목, 팔꿈치, 손목 등에 온다. 고관절에 오면 가벼울 때는 절뚝거리며 바깥 출입 정는 할 수 있어도 심하면 화장실에 가는 것도 어렵다.

관절 이외에 인대나 신경근에서 통증이 유발되기도 한다. 이를 신경통이라고 한다. 신경통은 명현현상이 한 번 지나가면 쉽게 낫는 수도 있지만, 류마티스 관절염만은 그렇지 않다.

미국 류마티스 학회에서는 류마티스에 올 수 있는 증세의 기준을 다음과 같이 정해 주었다.

※ 류마티스 관절염의 증세와 진단기준
(미국 류마티스 학회 지정)

1. 아침에 기상 시 관절이 뻣뻣하고 유연하지 못하다.
2. 최소한 하나의 관절 이상에서 관절운동시 통증과 압통이 있다.
3. 관절 종창(연부조직 비대 또는 관절액 증가)이 있다.
4. 다른 관절의 관절 종창이 발생한다.
5. 관절 종창이 상대적으로 발생한다.
6. 피하결절이 출현한다.
7. 류마티스 관절염의 전형적인 방사선 소견이 출현한다.

8. 류마티스 인자가 증명된다.
9. 관절액의 응집반응이 불량하다.
10. 활막 내 류마티스 관절염의 전형적인 조직학적 변화가 증명된다.
11. 피하 결절 내 전형적 조직학적 변화가 증명된다.

4. 류마티스와 유사한 질환의 용어 풀이

• 류마티 · 류마티스(Rheumatism 약칭)
류마티스 또는 류마티즘 질환을 총칭한 것이다. 일반적으로 류마티스 관절염(Rheumatoid Arthritis)이라고 부른다.

1954년 WHO의 류마티스 관절염에 관한 정의는 「손·발·등에 오는 질환으로서 통증과 아울러 기능 장애가 있는 질환」이라고 했다.

• 만성 관절염(慢性關節炎)
관절의 통증 변형 경직 등을 발생시키는 관절염을 주체로 한 만성 질환을 칭한다.

때로는 관절 외에 여러 기관의 질환에도 오게 되므로 전신성 질환이라고도 한다.

• 골다공증(骨多孔症)
노령이 되어 뼈 전체가 감소한 상태를 말한다. 조직학적으로 보면 뼈 가운데 구멍이 커지고, 숫자도 늘어난다. 노화 아닌, 내분비 이상으로도 발생하는 질환이다.

• 연소형 관절염(年少型 關節炎)
만성 관절염이 15세 이하에서 발생한 경우를 말한다. 성인에서 볼 수 있는 관절염과는 여러 면에서 차이가 있다.

여기에는 급성열성형(急性熱性型), 소관절염(少關節炎), 다관절형(多關節型)이 있다.

• 근육통(筋肉痛: Myalgia)
근육을 너무 혹사하여 피로에 의하여 일어난다. 근육의 긴장, 피로한 상태에서는 의식적으로 근육을 긴장시켜도 일어난다. 정신적 긴장, 흥분으로도 근육통은 생긴다.

• 요통(腰痛: Imubago)
증상명으로는 허리 전체에 걸친 신경에 관한 통증이나 간접적으로 일어나는 경우도 있다.

소화기병, 부인과 질환, 비뇨기과 질환, 정형외과적인 질환으로 일어나기도 한다.

• 류마티열(Rheumatic fever)
세균 감염의 결과로 일어나는 급성 관절염이다. 이 질병이 중요시 되는 것은 심장판막증의 원인이 되기도 한다. 5~15세까지 많이 발생하며 재발이 잘 된다.

• 변형성 관절염(變形性 關節炎)
진행성으로 하중에 관계되는 관절, 이를테면 무릎이나 척추를 침범하는 질병으로 노인한테서 자주 나타



다. 외상으로 인한 관절염을 앓은 이후에 일어나
로 반드시 노인에게 국한되지는 않는다.

· 류마티스성 다발근염(多發筋炎)

60세 이상의 노인에게서 흔히 볼 수 있는 질환이다. 사지의 체간(몸통)에 가까운 근육층의 통증으로서 단순한 근육통과 다르다. 류마티스라 함은 혈청 Rheumatoid 인자가 양성으로 나타나기 때문이다.

· 압통(壓痛)

누르면 생기는 통증

· 자발통(自發痛)

환부를 누르거나 움직이지 않음에도 저절로 통증이 일어나는 것.

· 건초염(腱 炎)

손목, 발목, 어깨 등에 있는 건초(腱)를 침범하는 질환으로서 외상, 염좌, 과도한 운동으로 이어진다. 국소에 통증이 있으면서 부어 오른다. 만성 관절염, 통풍, 콜레스테롤(Cholestelol) 혈증(血症)에 수반하기도 하지만 많은 경우 원인과 관계없이 일어난다.

· 활액막염(滑液膜炎)

관절을 에워싸고 있는 활막에 염증이 생긴 것을 말한다. 관절의 염증은 이곳부터 생긴다.

특히 류마티스 관절염에서 대표적으로 나타난다.

· 통풍(痛風 : Gout)

중년 이상의 남성한테서 일어나기 쉬운 질환이다. 관절에서 급성염증 발작을 일으킨다. 3~10일 정도에서 통증이 소실된다. 발병원인은 혈액중의 요산치의 상승으로 오게 된다.

· 교원병(膠原病)

세포간의 결합을 연결시키는 교원(콜라겐) 섬유에 생긴 질병을 말한다. 관절과 피부에 결합조직이 많이 포함되어 있는 부위에 교원병에 걸리면 관절의 통증, 피부의 반점 및 결절이 되기 쉽다.

· 좌골 신경통

요추의 말단에서 좌·우로 퍼져있는 신경의 일부가 염증을 일으켜서 오는 통증을 말한다.

그 원인은 매우 다양하게 불명인 경우가 많다. 그러나 좌골 신경통은 그 태반이 요골의 이상, 즉 추간판 Hernia에 의해서 일어난다.

· 근육통(筋肉痛)

근육통은 신경통과 자주 혼란을 일으키는데 이는 신경통과 달리 발작적으로는 일어나지 않는다.

· 감염성 관절질환(感染性 關節疾患)

임균, 폐렴균, 결핵균, 매독균 등의 감염증이 있을 때 관절염을 일으킨다. 최근 주목되고 있는 것은 Virus 감염으로 인한 관절염이다.

수혈 후 감염되어 다발성 관절통, 관절염을 일으킨다. 근육통은 통증이 한정된 범위에서 일어나고, 구

부린 자세 등 혈액순환이 잘 안될 때 일어나는 경우가 많다.

근육통은 화농성 근염과도 다르다. 피부색이 달라지면서 근육의 통증을 유발하는 것이어서 때로는 오진하는 수도 있다.

5. 류마티스 인자는 효소의 돌연변이

관절염과 관계 있는 책을 보면 책마다 다른 학설이 나온다. 이것은 원인 규명이 아직 안되어 있다는 것이고,特效약이 없다는 뜻도 된다.

21년간 류마티즘을 앓았던 사람의 입장에서 볼 때 수산석회(일본 의학자 주장)나 퇴화된 항체(미국 의학자 주장)의 차단에서 온다고는 여겨지지 않는다. 만일 이로 인해 온다고 하면 한쪽 부위에 집중적으로 올 수 있는 것이고 동시 같은 부위에 올 수 있는 것은 아니다.

손마디, 무릎, 발목관절에 류마티스 관절염이 왔으면 90%는 상대 관절에 온다. 손목관절에 왔을 때는 바로 팔꿈치로 옮겨지는 것이 아니고, 양쪽 손목 관절에 왔다가 다른 관절로 옮겨간다. 이것은 같은 환경의 조건을 좋아하기 때문에 양쪽 관절과 양쪽 근육에 잘온다. 그 비율은 9:1 정도로 관절에 오는 것이 압도적으로 많다.

류마티스의 발병 원인은 인체에 유익하였던 단백질(효소)이 면역 기능이 약해진 상태에서 나쁜 환경에 적응하는 가운데 다른 물질로 변화되어 체내에서 나쁜 환경에 적응하는 가운데 다른 물질로 변화되어 체내에서 역 반응을 일으키는 물질로 변질된 것이 류마티스 인자이다. 이 인자는 환경조건이 좋고 연한 연골에 문제를 잘 일으킨다.

근래에 와서 류마티스 인자가 효소로서 대두되는 것은 류마티스의 활액 중에는 이들 효소가 다량 함유되어 있음이 입증되었기 때문이다.

류마티스 인자가 잠복해 있는 동안에는 통증이 없지만, 이것이 한 곳에 집거하여 활성화 될 때 통증을 유발시킨다. 이것이 관절에만 오는 것이 아니고, 근육이나 심장에도 온다.

6. 류마티스 관절염도 산성체질에서

인체에는 60조의 세포로 이루어져 있고, 1개의 세포 안에는 수백 수천의 효소를 갖고 있다. 그리고 보면 인체가 갖고 있는 효소의 숫자는 천문학 숫자에 이른다.

인체가 갖고 있는 효소의 종류는 1200종이고 지구 상에 있는 효소의 종류는 10,000여종에 이른다.

효소가 가장 활발하게 활동하는 온도는 35~38℃이고, 체내에서 가장 활발하게 활동하는 온도가 36~37℃이다. 체내 효소가 가장 좋아하는 온도가 사람



의 정상적인 체온이다. 체온계 가운데 42℃이상 올라가는 온도계는 없다. 체온이 42℃ 올라가면 효소가 사멸된다. 효소의 사멸은 인간의 죽음을 의미한다.

효소가 활발하게 작용할 수 있는 여건을 마련해 주는 것이 좋은 건강체를 유지해 주는 것이다. 효소는 적당한 온도에서 전달작용을 잘 하듯이 산도(pH)도 적합할 때 제기능을 다하게 된다. 체내 효소가 가장 좋아하는 산도는 pH7.2~7.4로써 약 알칼리성 체질이다. 체액이 pH7 이하로 내려가면 산성체질이 된다.

산성체질에서 오는 것이 혈의 혼탁이다. 혈이 깨끗하지 못하였을 때 피로물질인 젖산을 많이 갖게 된다. 정도에 따라 차이는 있지만, 극산성 체질이 되었을 때는 100사람이면 100사람 모두가 육체적인 피로와 정신적인 피로까지 느끼므로 일에 대한 의욕도 떨어진다. 효소가 부적합 환경에서 제 활동을 다 할 수는 없는 것이다.

산성체질이 되는 주요인은 음식물에 있다. 우리가 섭취하는 음식물이 연소작용에 의해 모두 에너지가 될 때는 체내에 독성이나 노폐물이 생기지 않는다. 그러나 불완전 연소가 되면 체내에 노폐물이 생기고, 그것이 축적되면 산성체질이 된다.

열량물질(당질, 단백질, 지방)을 연소시키는 데 촉매적인 역할을 하는 것이 조효소제인 비타민 B와 칼슘, 칼륨 같은 미네랄이다. 이것이 부족하면 산성 체질을 유발시킨다.

촉매적인 역할을 하는 미량 영양소는 식물의 내부에 있는 것이 아니고, 속 껍질의 피막에 들어 있다. 농약 때문에 이런 것을 버리고 있다. 농약의 오염도가 가장 적으면서 영양소가 높은 오이껍질까지 벗기고 먹는 실정이다. 이런 영양에 불균형이 이루어지면 체액은 pH 7 이하로 내려가는 산성체질이 된다.

현재 많이 사용되는 신토불이라는 말은 몸과 흙은 둘이 아니고 하나라는 뜻인데 자신의 고향에서 생산된 음식을 먹는 것이 곧 신토불이로 생각하고 있다. 토양과 인체를 동일하게 본다면 산성 토양은 산성체질을 유발시킨다.

산성체질이 되면 체내에는 독소가 생겨난다. 이것이 오랫동안 지속될 때 몸에 유익하였던 효소(또는 단백질)의 한 일종이 돌연변이 현상으로 이루어지면서 반역하는 물질로 돌변하여 약한 부위의 연골을 잘 침범하게 되는 것이 류마티스 인자다. 류마티스 인자는 순전히 자가 독성에 의해 만들어진다. 저항력이 강한 약알칼리성 체질이나 체내에 노폐물질을 갖고 있지 않으면 류마티스 인자는 발병시킬 수 있는 병독소를 만들지 못한다.

토양이 비옥하고 식물을 껍질채로 먹을 수 있었던 70년대 중반 이전에는 다리 아픈 류마티스 관절염

환자를 찾아 볼 수 없었다. 이때 체질들은 모두 약알칼리성 체질로 이루어져 있었다. 토양이 나빠지고 미네랄의 섭취가 부족해진 80년대부터 체질들이 산성화되면서 류마티스 관절염 환자는 급격히 늘어갔다.

부모가 류마티스를 앓으면 잠재적인 요인을 가지고 있기 때문에 타인에 비하여 류마티스에 걸리는 확률은 3배나 높다.

필자의 가정은 3대가 류마티스 관절염을 앓았다. 그 중 필자는 편지 3장 쓰기 힘들었던 기간이 20년이나 지속되었다.

필자가 61년도에 발병한 요인을 살펴보면 그 때 먹었던 음식물이 흰 쌀밥(보리 혼식이 아니었음)과 같은 산성식품이었고, 알칼리성 식품인 멸치를 싫어하였다. 산성체질에 잠재적인 인자까지 가지고 있었던 필자였기에 류마티스가 없었던 60년대에 발병하였던 것이다.

하체가 약하다, 몸이 무겁다 하는 말은 모두 산성체질에서 올 수 있다. 난치병인 류마티스에 걸리지 않기 위해서는 약알칼리성 체질로 만들어 주는 것이 무엇보다 중요하다.

벨통과 봉장팝니다(100통)

그동안 정성들여 하던 양봉을 그만 접고 서울로 이사하게 되었습니다. 그에 따라 제가 쓰던 봉장 및 봉기구 일체를 저렴한 가격에 회원님들께 팔고자 합니다.

최고요지의 봉장 5군데 포함! (대구, 의성, 봉화, 재천, 경산대추골)

봉장에는 자동시설이 완비되어 있어 장기 양봉 및 생활이 가능합니다. 동대구 톨게이트에서 15분거리

각 산 양 봉

전화 : (주)053-964-5323
(야)053-964-5290
018-523-5323
주소 : 대구 동구 각산동 산 15번지 정희주