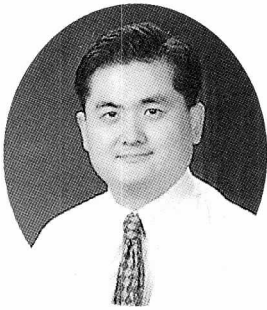


나이, 성별을 가리지 않는 관절염과 골다공증



평택 연세병원 강동민 원장

[약력]

연세대학교 의과대학 졸업
연세대학교 정형외과교실 전공의 수료
연세대학교 관절경 센터 연구원
한국 인공관절센터 연구원
現 연세대학교 의과대학 외래강사
現 대한산업안전협회 의학 자문의
現 대한 슬관절학회 정회원
現 내시경수술학회 정회원
現 평택 연세병원 원장

날씨가 추워지고 해가 짧아지면서 사람들의 몸은 움츠러 들기 마련이다. 날씨가 춥다고 너무 밀폐된 공간에 장시간 머물러 있게 되면 관절의 기능이 저하되며, 쪼그리거나 움츠린 자세로 있게 되면 무릎 내 압력이 증가되어 더더욱 관절에 나쁜 영향을 미치게 된다.

이와 반대로, 추위에 관절을 노출시키면 그 자체만으로도 관절통을 유발할 뿐만 아니라 관절 주위의 조직이 경직되어 유연성이 떨어지게 되고 사소한 외상이나 충격에도 큰 부상을 입을 수 있다.

관절은 인체를 구성하는 혈관, 인대, 신경 등의 주요 구성요소를 움직이게 하는 중요한 기능을 하기 때문에 겨울철에도 적당한 운동을 통하여 관절에 대한 적절한 관리가 필요하며, 평상시 생활에서 관절 부위의 이상을 느끼게 될 경우엔 관절 전문병원을 방문하여 자세한 진찰을 받아야 한다.

나이가 젊다고 관절염이 발생하지 않는 것은 아니며 또한, 남자이기 때문에 골다공증이 발생하지 않는 것도 아니다. 겨울철이 다가오는 시점에서 나이와 성별을 가리지 않는 관절염과 골다공증에 대한 치료와 예방법을 알아보려고 한다.

나이를 가리지 않는 관절염

관절과 관련된 질환에 있어서 가장 중요한 것은 관절염은 고질병이 아니라 고칠수 있는 병이라는 것이다.

흔히 20~40대 젊은층에서 관절염으로 '뼈마디가 시리다' 라는 표현을 하면 우스개소리로 여기곤 한다. 하지만 상당수가 노인들의 전유물로만 알고 있는 이 질환은 연령에 관계없이 20~40대 젊은 층에서도 발생할 수 있는 만인의 질병으로, 퇴행성 관절염의 경우 전체 인구의 20% 이상을 차지하는 국민병으로, 자신도 모르게 앓고 있는 다빈도 질환이다.

관절염은 종류가 100여가지 이상이 되며, 무릎, 엉덩이, 어깨, 척추, 손가락 등 관절이 있는 모든 신체기관에서 발생할 수 있다. 수많은 관절염중 관절에 오랫동안 가해진 충격이 누적되어 물렁뼈가 닳게 되어 뼈마디가 시리고 아픈 골관절염이 관절염 중 80%를 차지하고, 관절내 면역체계의

이상으로 면역물질이 정상적인 관절의 기능을 파괴하여 생기는 류마티스 관절염이 관절염 중 10~20%를 차지한다.

많은 관절염 환자(20~40대)들이 초기에는 '손발이 저리다. 관절이 부은거 같다. 앉았다 일어설 때 통증이 있다' 라고 하며 단순한 통증정도로 생각하여 무분별한 진통제에 의존하여 통증을 임시적으로 없애는 방안을 활용함으로써 초기에 물리치료와 약물치료로 완치될 수도 있는 병을 키우게 되어 계단을 오르내리기가 힘들게 되거나, 무릎을 굽혔다 펼 때마다 통증이 오는 관절염 중기로 접어들어 수술을 받아야 하는 상태에까지 이르게 된다.

증세가 심한 무릎관절 질환의 경우에는 수술 흉터와 통증이 적고 주위 정상조직에 피해를 주지않아 치료기간이 짧은 관절경 수술만으로도 98%이상의 확진이 가능하며, 특정 질환 또는 외상으로 더 이상의 기능을 하지 못할 정도로 관절이 파괴된 경우에는 관절의 일부를 제거하고 인체에 맞도록 제작된 기계를 삽입하여 관절의 기능을 회복시켜주며 통증을 없애는 인공관절 치환술을 통하여 치료하게 된다.

인공관절 치환술은 관절부위에 발생한 병에 대하여 가장 믿을 수 있고 안전한 수술방법으로 1960년대부터 시행되어 왔으며, 정형외과 영역에서는 현재까지 가장 성공적인 수술로 인정받고 있는 수술이다.

대한민국 남자 40%는 골다공증

골다공증은 뼈의 주성분인 칼슘이 나이가 들면서 급격히 빠져나와 골밀도가 낮아져 뼈에 수많은 구멍처럼 생긴 것이 보이는 질환으로 이러한 뼈의 골밀도 약화를 그대로 방치하게 되면 뼈가 얇아지고 약해져 매우 작은 충격에도 부서지는

골절을 입게 되는 경우가 많으며, 골절 중에서 대퇴골부위의 골절은 골다공증 중에 가장 위험한 골절로써 20% 정도는 1년 이내에 사망에까지 이르며, 약 50% 정도는 정상적인 활동이 불가능하여 평생동안 불편속에서 생활해야 하는 경우도 있다.

국내 한 대학에서 조사된 자료에 의하면 여성에게만 생길 것으로 잘못 알고 있는 골다공증을 40~50대 남·녀 350여명을 대상으로 조사한 결과 남성에게도 40%이상 골다공증 증상을 보인 것으로 나타났다.

여성의 경우 주로 폐경을 전후하여 갱년기에 접어드는 여성의 40~60%정도가 인체내의 적절한 대사작용이 저하되어 골밀도가 떨어져 골다공증이 발생하는 경우가 많으나, 남성 골다공증의 원인으로는 서구화된 식생활, 과음, 흡연, 운동부족, 유전에 의한 것으로 파악되었다.

여성에게만 발생할 것으로 잘못 알고 있던 골다공증은 남자의 40%에서도 발생하는 점을 간과하여서는 안되며 적절한 운동(산책, 조깅, 자전거)을 통하여 뼈와 근육을 활용함으로써 골다공증을 예방할 수 있으며, 생활습관의 교정이나 금연, 절주, 칼슘의 섭취 등을 통하여서도 골다공증 예방에 게을리해서는 안된다.

관절염과 골다공증을 예방할 수 있는 방법은 과도하지 않은, 적절한 운동이 최선인 것으로 나타났다.

각각의 사업장 안전관리 담당자는 퇴근 후 지체 운동을 멀리하는 근로자를 위해 정규 근무시간 중이라도 50분 작업 10분 휴식 및 운동을 통하여, 인체내의 보이지 않는 질환의 발생 원인을 제거하고, 업무에 대한 집중력을 향상시킴으로써 산업재해를 미연에 방지해야 할 것이다.

(문의처 : 평택 연세병원 031-651-1311) 