

# 관절염

## ◎ 골관절염

### ▶ 골관절염이란?

골관절염은 관절을 구성하는 여러 가지 성분 중에서 연골과 그 주위의 뼈에 퇴행성 변화가 나타나서 생기는 퇴행성관절염으로 관절 질환 중 가장 흔하게 발생한다. 관절의 연골이 약해지고 변형이 와서 관절표면과 그 주위에 비정상적으로 뼈가 형성되는 것을 특징으로 하는 비염증성 관절 질환이다. 주로 체중을 많이 받는 관절, 즉 무릎 관절, 엉덩이 관절 등에 심한 통증이 나타나고 움직이기가 힘들어진다.

### ▶ 골관절염의 원인

노화 현상의 하나이며 성별, 유전적 성향, 비만, 관절의 모양, 호르몬 등 여러 가지 원인이 다양하게 작용하여, 병의 정도와 증상이 나타나는 시기가 환자마다 다르게 진행된다. 남성보다 가사일로 무릎을 더 많이 사용하는 여성에게서 골관절염이 많이 나타나며 골관절염의 원인을 구체적으로 살펴보면 과도한 체중 부하가 지속되었을 때, 잘못된 자세로 일을 오래 했을 때, 사고를 당하거나 관절에 충격이나 손상이 있을 때, 태어날 때부터 관절에 이상이 있는 경우 등이 있다.

### ▶ 골관절염의 증상

주요 증상은 통증과 관절의 변형이다. 관절의 크기가 커지며, 만지면 아프고 관절을 움직일 때마다 똑똑하는 소리가 난다. 이런 병변이 진행되면 뼈에 변형이 오고, 뼈가 기형적으로 커지고, 탈구가 생기고 결국에는 관절을 움직이지 못하게 된다. 골관절염은 주로 손가락 끝의 여러 관절을 침범해 손가락 마디가 결절처럼 튀어나오게 하고 무릎관절을 침범하였을 경우에는 무릎관절 안에 물이 차기도 하고, 삐걱삐걱 소리가 날 수도 있다.

이와 같이 골관절염은 신체 여러 부위에 발생하며 각 부위마다 그 증상에 차이가 있다.

### ▶ 골관절염의 치료

치료의 목적은 통증을 없애고, 관절의 기능을 유지시키고, 관절의 기능장애에 의한 불구를 예방하는 데 있다. 골관절염의 치료에는 그 단계가 있는데 처음에는 연골 재생제와 진통제를 사용하며, 그래도 통증이 지속되면 관절주사를 실시하며 소염제도 함께 사용한다. 장기간의 약물 및 주사요법으로 치료가 되지 않는 경우에는 수술적 요법을 시행한다. 이러한 치료는 병원에서 정확한 진단을 받고 처방을 받는 것이 중요하다.

## ◎ 류머티스성 관절염

### ▶ 류머티스성 관절염이란?

뼈가 서로 부드럽게 만나도록 감싸고 있는 활막액에 염증이 생기는 질환이 류머티스성 관절염이다. 류머티스성 관절염은 골관절염 다음으로 흔히 나타나는 만성 관절 질환으로 간헐적 또는 지속적으로 서서히 또는 급속하게 증세가 나타났다가 없어지는 등 여러 형태의 임상 경과를 취하면서 관절을 주로 침범하는 전신 질환이다.

### ▶ 류머티스성 관절염의 원인

류머티스성 관절염은 우리 몸속의 면역성에 이상이 생겨서 오는 병이다. 즉, 우리 몸 속에는 우리 몸을 지키는 역할을 하는 여러 가지 백혈구들이 있는데 이 백혈구들이 어떤 알 수 없는 이유로 외부에서 들어오는 균이나 세균 같은 나쁜 것들로부터 우리 몸을 보호하는 본래의 기능을 수행하지 않고 우리 자신의 몸을 스스로 공격하게 될 때 생기는 병이다. 특히 이러한 백혈구들이 우리 신체 중에서도 관절들을 집중적으로 공격하기



때문에 관절이 붓거나 아프게 되고, 심지어 변형이 생기게 하는 병이다. 따라서 그 원인은 아직 확실히 밝혀지지 않았지만, 우리가 알 수 없는 균이나 바이러스의 감염 또는 유전적 소인 혹은 자가면역성의 이상으로 생긴다고 알려져 있다.

그러므로 관절이 부었다고 해서 관절 내에 이상이 있는 것은 아니며 원인은 다른 곳에 있는 전신적인 질환이라고 할 수 있다. 따라서 단지 증상이 관절에 나타났을 뿐이라고 생각하는 것이 옳다.

### ▶ 류머티스성 관절염의 증상

아침에 일어나면 관절운동이 유연하지 못하고 뻣뻣해지는 증상이 나타나며, 쉽게 피로감을 느끼고 전신 무력감이 나타나며, 모든 일에 의욕이 감퇴된다. 류머티스성 관절염은 관절에 나타나지만 전신적인 질환이므로 신체 어느 곳이나 나타날 수 있고, 또한 매우 다양한 전신 증세를 동반한다. 특히 손의 경우에는 여러 마디가 붓고 통증이 발생한다. 대개 주먹 쥐는 힘이 약해져 조그만 물건을 드는 데도 불편을 느끼며 주먹이 쥐어지지 않고 물건을 떨어뜨리는 일이 자주 생긴다.

또한 눈물을 만들어내는 눈물샘에 염증 세포들이 침범했을 경우에는 눈물길을 막고 눈물을 못 만들게 하기 때문에 눈이 항상 뻑뻑하게 되며 충혈되기도 한다. 염증세포가 침범에 침범했을 경우에는 타액선 염증을 일으키기

때문에 침이 잘 나오지 못해 입이 자주 마르게 된다.

### ▶ 류머티스성 관절염의 치료

치료 목적은 염증 반응을 최소한으로 줄여 관절 운동과 근력을 유지시키며, 이차적으로 관절이 굳어버리는 강직 현상과 관절의 변형을 방지하는 데에 있다.

일반적인 보존 요법으로 우선 안정을 취하고, 냉온찜질 등 시기에 맞는 물리 치료를 병행하면서 약물 요법을 시행할 수 있는데 이는 증상의 경감 및 병의 진행이나 합병증을 최대한 지연시키는 역할을 하게 된다. 그 외 수술요법도 있으나 이와 같은 다양한 관절염의 치료방법에 대해서는 전문의와 상담하여 결정하도록 한다.

### ▶▶ 관절염의 예방

관절염을 예방하기 위해서는 관절에 부담을 주는 행동을 줄여야 한다. 심한 등산이나 비탈진 곳 걷기, 계단을 자주 오르내리는 일, 무거운 물건을 드는 일 등은 삼가야 한다. 쪼그린 자세의 생활이 좋지 않으므로 의자 생활로 바꾸는 것이 좋고 체중을 가볍게 해 무릎 관절에 무리를 주지 않아야 한다.

적당한 운동으로 관절염을 예방할 수도 있는데 운동은 물렁뼈의 탄력성을 강화하고, 관절 주위의 근육과 인대를 강하게 만들어 주기 때문이다. 가벼운 조깅이나 자전거 타기, 수영, 에어로빅 등이 권장할 만한 운동이다. 하지만 체중이 많이 실리는 지나친 운동은 도리어 관절을 상하게 할 수 있으므로 주의한다.

또한 껌질을 벗긴 닭고기, 생선, 계란, 콩, 신선한 야채 등을 이용한 식사습관도 관절염을 예방하는 데 효과가 있다. 그 외 저지방 우유나 많은 양의 물을 마시는 것, 커피나 홍차보다 한방차나 신선한 주스를 마시는 것이 좋다. 관절염 예방을 위해 피해야 할 음식으로는 버터, 마가린, 마요네즈, 육류의 지방, 소세지나 햄, 가공육류, 튀긴 음식, 초콜릿, 당분이 많은 음식, 케이크, 잼 등이 있다. 🍷

〈출처 : 창원국립대학교 노인문제연구소〉