



## 관절염이란?

관절염은 관절에 염증을 일으키는 현상을 말하며, 염증이란 병든 부위에 부종, 홍조, 발열, 동통과 같은 병리학적인 반응을 특징으로 한다. 관절염은 그 자체가 병명이 아니고 어떤 질환의 한 결과로서 나타난다. 그러므로 관절염이 발생하면 그 원인 질환이 무엇인지 찾아보아야 한다. 관절염의 종류는 무려 100여 가지가 넘으며 퇴행성 관절염, 류머티스 관절염, 통풍성 관절염, 루푸스, 통풍 등이 일반적으로 흔한 종류이다.

## 류머티스 관절염

류머티스 관절염은 관절에 통증, 뻣뻣함(강직), 종창(관절이 붓는 것)을 보이며, 관절 기능의 상실을 가져오는 만성 염증성 질환으로 관절 이외에도 허파나 눈, 침샘, 신경 등에도 만성 염증이 의한 변화가 나타난다.

우리나라 전체 인구의 1~2% 정도가 관절염 환자인 것으로 의사들은 추정하고 있는데, 그 가운데 류머티스 관절염

환자는 전 인구의 1%가 넘을 것으로 추정되고 있다. 생각보다 많은 사람이 이 병을 앓고 있는 셈이다.

### ▲원인

류머티스 관절염은 우리 몸 속의 면역성에 이상이 생겨서 오는 병이다. 쉽게 설명하면 우리 몸 속에는 외부에서

침입해 오는 나쁜 병원균들을 물리쳐 몸을 지키는 역할을 하는 백혈구라는 피 속의 세포가 있다.

이 백혈구가 지금까지 밝혀지지 않는 알 수 없는 이유로 우리 몸을 스스로 공격하기 때문에 생기는 병이다.

특히, 이러한 백혈구들이 우리 신체 중에서 관절들을 집중적으로 공격하기 때문에 관절이 붓고, 아프고 드디어 변형까지 생기게 되는 병이다. 그 원인은 아직 확실치 않지만, 알 수 없는 세균이나 바이러스의 감염 또는 유전적 소인, 자가 면역성의 이상으로 발생하는 것으로 알려져 있다.

## ▲증상

손가락, 손목, 팔꿈치, 무릎, 발목 등 관절이 붓거나 쑤시고 아프며 아침에 일어났을 때 관절이 아프고 뭉뭉해서 잘 움직이지 못하는 것이 1시간 이상 지속되거나, 오른 쪽, 왼쪽이 같이 아픈 경우가 제일 흔한 증상이다.

관절염이 심할수록 아침에 일어나서 뭉뭉한 증상이 지속되는 시간이 길어져 아주 심하면 오후까지 지속되기도 한다. 그 외 목이나 아래 턱 혹은 몸의 다른 관절에도 침범하는 경우도 있다.

류머티스 관절염은 병명이 관절염이지만 증상이 관절에만 나타나는 것이 아니라 폐, 신장, 심장이나 혹은 신경 같은 신체 내부의 다른 장기에도 침범해서 발병을 부르는 경우가 종종 있다.

## ▲치료

류머티스 관절염의 치료법은 크게 약물 치료, 물리 치료, 수술 등으로 크게 나눌 수 있다. 지금까지 류머티스 관절염 환자에게 사용하여 효과를 볼 수 있다고 밝혀진 약은 관절의 염증을 약하게 하고 통증을 없애기 위해 사용하는 소염 진통제와 염증이 진행되는 것을 억제하여 관절염의 진행을 막고, 결국 치료의 효과를 얻기 위해 사용하는 약 등 크게 두 종류가 있다.

소염 진통제는 통증을 줄여서 관절이 움직이는 것을 편안하게 할 뿐 아니라 약하지만 관절의 염증을 가라앉히는 효과도 있어 거의 모든 의사들이 관절염 환자를 치료하는

처방에 이 소염 진통제를 포함시키고 있다.

사람에 따라서는 약을 복용하게 되면 속이 거북하고 쓰린 증상이 나타나며 복통을 호소하기도 한다. 때문에 담당 의사와 잘 상의하여 투약하여야 하며, 이러한 부작용이 나타날 경우에도 의사와 상의해야 한다.

염증의 진행을 억제할 목적으로 사용하는 약은 항말라리아성 치료제, 금제제, 항암제 일부, 면역 억제제 등 여러 가지 종류가 있으며 필요에 따라 한 가지 약물이 아닌 두 가지, 세 가지를 복합해서 쓰기도 한다. 이러한 약제들은 그 부작용에 대해 주의 깊은 전문가의 관찰이 있어야 사용할 수 있으며 반드시 의사의 처방에 따라 사용해야 한다.

외래 방문 환자들 중에는 막무가내로 수술해 줄 것을 요구하는 환자들도 종종 있다. 물론 류머티스 관절염도 수술적인 치료를 할 수도 있다. 그러나 류머티스 관절염은 대부분 여러 군데 곳에 동시에 오기 때문에 모두 다 수술을 할 수는 없다.

제한적으로 수술이 도움이 되는 경우가 있는데 이는 다른 관절은 약물 치료로 좋아졌으나, 무릎과 같이 한군데 관절이 오랫동안 약물 치료에 반응하지 않고 붓거나 아플 때에는 수술을 하여 증상의 호전을 기대할 수 있다. 관절의 손상이 심하여 관절면이 다 닳아 없어졌을 때에는 인공 관절로 바꾸어 줄 수도 있다. 그렇지만 대부분의 경우 꾸준한 약물 치료를 하면 효과를 볼 수 있다.

최근에는 내시경이나 방사성 동위원소를 이용한 활막 절제술을 시행하여 효과를 보는 경우가 있는데, 모든 환자가 다 치료 대상이 되는 것이 아니라 약물 치료를 충분히 하고 난 뒤에 여러 가지 사항을 고려하여 치료 여부를 결정한다.

물리치료는 관절의 기능이나 근육의 힘 혹은 뼈를 튼튼히 하고 보호하기 위해 적절한 운동과 함께 꼭 시행해야 하지만 반드시 적절한 약물 치료와 함께 시행되어야 한다. 왜냐하면 류머티스 관절염은 관절의 병이 아니라 온몸의 면역 체계에 이상이 생겨서 발생하기 때문이며, 물리치료 만으로는 온몸의 이상을 치료할 수 없기 때문이다.

## 퇴행성 관절염

퇴행성 관절염은 관절을 구성하는 여러 성분 중에서 연골과 그 주위의 뼈에 퇴행성 변화가 나타나서 생기는 관절염으로 주로 체중을 많이 받는 관절, 즉 무릎 관절, 엉덩이 관절 등에 심한 통증이 나타나고 움직이기가 힘들어지며 오랫동안 방치할 경우 관절의 변형까지 초래하는 가장 흔한 관절 질환이다. 관절은 관절 연골과 주위의 뼈, 관절을 싸고 있는 막으로 구성되는데, 나이가 들면서 나타나는 퇴행성 변화는 관절 연골에서 시작된다.

연골 성분을 만들어 내는 연골 세포가 나이가 들면서 그 기능이 떨어져서 연골의 탄력성이 없어서 외부의 충격으로부터 관절을 보호하는 능력이 약해진다. 시간이 흐르면서 연골의 표면이 거칠어지고 병이 점점 진행되면 관절막으로 쌓인 관절강 안으로 유입되는 여러 물질에 의해 염증이 반복되어 나타난다.

### ▲원인

과거에는 단순히 나이가 들어서 발생하는 노화 현상으로 생각하였으나 현재는 여러 가지 원인이 있는 것으로 알려져 있다. 즉 연령, 유전적 성향, 비만, 관절의 모양, 호르몬 등 한 가지 원인이 아니라 다양한 원인이 작용하여 병의 심한 정도와 증상이 나타나는 시기가 환자마다 다르게 나타난다.

### ▲증상

퇴행성 관절염은 주로 침범되는 관절이 무릎 관절과 엉덩이 관절로 류머티스 관절염과는 조금 차이가 있다. 류머티스 관절염이 손과 발의 작은 관절에서 발생하는 것과 비교하여 보면 그 차이를 알 수 있다. 흔히 손가락에 통증이 있으면 무조건 류머티스 관절염으로 진단하는데, 류머티스 관절염이 손가락의 가운데 마디에 잘 나타나는 데 비해 퇴행성 관절염은 손가락 끝마디에 잘 발생한다. 발가락 마디에 퇴행성 관절염이 나타나는 경우는 흔하지 않으며, 손과 발이 동시에 발생했을 경우는

류머티스 관절염을 의심해야 한다.

증상이 심해지는 시기도 아침에 주로 통증을 호소하는 류머티스 관절염과는 달리 관절을 오래 사용하고 난 뒤에 발생하므로, 대개는 저녁시간이나 잠자기 전에 통증을 호소하는 경우가 많다.

병의 초기에는 쉬면 통증이 없어지지만 병이 진행되면 통증이 계속 오게 되며 관절의 운동에도 제한을 받게 된다. 특히 보행에 관련된 무릎 관절이나 엉덩이 관절에 침범했을 경우에는 경우에 따라 수술적인 치료가 요구될 만큼 심한 변형을 초래하는 수도 있다. 다만 류머티스 관절염에서 보는 것처럼 2-3년 내에 급속도로 변형이 진행되어 심한 변형을 초래하는 경우는 드물며, 대개는 수 년 또는 몇 십 년에 걸쳐 서서히 진행되므로 본인의 노력에 따라서 얼마든지 변형을 예방할 수 있다.

### ▲치료

퇴행성 관절염은 나이가 들어서 생기는 노화 현상에 의해 생기는 것이다. 따라서 엄밀히 말하면 젊어지기 전에는 완전하게 병이 낫는다는 것은 힘든 일이다. 그러나 현대의학의 눈부신 발전으로 인해 얼마 전과 비교하면 놀랄만한 치료의 성과를 보여주고 있다.

체중 관리, 규칙적인 운동, 약물, 수술적인 치료 등을 통해 치료가 가능하다.

소염 진통제는 통증을 줄여서 관절이 움직이는 것을 편안하게 할 뿐 아니라, 약하지만 관절의 염증을 가라앉히는 효과도 있어 거의 모든 의사들이 관절염 환자를 치료하는 처방에 이 소염 진통제를 포함시키고 있다.

사람에 따라서는 약을 복용하게 되면 속이 거북하고 쓰린 증상이 나타나며 복통을 호소하기도 하기 때문에 의사와 잘 상의하여 투약하여야 하며, 이러한 부작용이 나타날 경우 역시 담당의사와 상의해야 한다. 환자의 상태에 따라 먹는 약 외에도 붙이는 약, 바르는 약 등도 선택할 수 있다.

# 관절염 환자의 운동 지침

## ▲기본 지침

- 질병 경과에 따라 운동량을 조절한다.
- 좋은 자세와 관절 운동을 유지하면 통증을 줄이고 긴장을 피할 수 있다.
- 매일 규칙적인 관절 운동을 함으로써 피로, 관절의 뻣뻣함을 예방하고 관절의 유연성, 관절 주위 근육의 위축을 방지할 수 있으며 체중 감소 효과도 볼 수 있다.

## ▲운동의 종류

- 충격이 적고, 부하를 적게 받는 운동이 바람직하다.
- 걷기 운동, 수영·수중 운동, 고정식 자전거 운동 등의 관절 부위에 충격이 적고 안전한 운동이 좋다.
- 달리기, 뛰기 등과 같은 충격이 큰 운동은 금지한다.
- 테니스, 축구 등과 같은 갑작스런 변화를 요하는 운동은 금지한다.
- 운동 전후 스트레칭(근육 늘려주기 운동)을 통하여 관절의 유연성을 늘려 주도록 한다.

## ▲운동 빈도

- 1주에 3~4일 정도로서, 1일 여러 회를 반복하는 것이 좋다. 통증이 없는 경우

는 같은 운동을 10회 정도 반복한다. 통증이 있는 경우는 3회 정도 반복한다.

## ▲참고 사항

- 평소 꾸준히 적당한 운동을 하여 신진대사를 돕도록 한다.
- 천천히 그리고 부드럽게 움직인다.
- 어떤 운동이든 한 번에 다섯 번 이상 반복하지 않는다. 10번 정도로 증가시키려면 적어도 2주일 정도 걸린다.
- 운동을 할 때 일어났다 없었다 하지 않기 위해서 순서대로 운동하도록 준비한다.
- 운동의 정도는 좌측과 우측이 항상 같아야 한다.
- 만약 운동 후 2시간 이상 계속해서 통증이 심해지면, 그 다음날에는 통증을 느꼈던 운동의 양을 줄이거나 그 운동은 하지 말아야 한다. 그렇다고 운동 전부를 중단해서는 안 된다.
- 걷기 전에 충분히 준비 운동을 한다. 처음 5분간은 천천히 걸으면서 발과 발가락을 이완시킨다.
- 질병의 경과에 따라 운동량을 조절하도록 한다.
- 너무 오래 휴식하게 되면 도리어 관절 기능이 더 저하될 수 있다.
- 운동 전 관절 부위를 따뜻한 수건 찜질 등으로 따뜻하게 하는 것도 좋다. 🌞  
(출처 : 한국건강관리협회 홈페이지)