

“젊은 층으로 확대되고 있는 관절염 누구도 자유로울 수만은 없습니다.

요 며칠 무릎이 시큰시큰, 팔목이 육뽕육뽕 쭈시기 시작한다. 농담처럼 ‘이제 나이 먹어 뼈마디가 다 쭈신다’고 웃어보지만 내 나이 이제 서른도 안 됐는데 설마 진짜 관절염? 겁이 더러 나기도 한다. 얼마 전 등산을 해서 근육통이 생겼을 뿐이라거나 잠을 잘못 자서 한나절 빠근한 것이라 쉽게 생각할 문제가 아니다. 크게 다친 일이 없는데도 지속적으로 관절 통증이 계속된다면 바로 정형외과를 찾아야 한다. 관절염, 이제 노인들만의 일이 아니기 때문이다.

인류는 320만 년 전부터 관절염을 앓아왔다? 1974년 에티오피아에서 돈 요한슨(Don Johanson)에 의해 루시 화석이라는 것이 발견되었다. 이 화석은 320만 년 전에 살았던 25세 여성의 것으로 그 여성의 키는 약 107cm, 몸무게는 28kg이었고, 무릎 뼈에는 관절염을 앓은 흔적이 있었다. 이 화석의 발견은 진화론자들과 창조론자들 사이에서 핫이슈가 되었던 사건이다.

그러나 지금 창조론과 진화론을 논하자고 하는 것이 아니다. 그러나 “사람이냐? 원숭이냐?” 하는 논제에서 중요하게 다루어지는 것은 바로 ‘관절염’이다. 왜냐하면 직립 보행을 하는 사람만이 관절염이라는 것을 앓기 때문일 것이다. 아마도 인류는 지구상에 처음 탄생했을 때부터 관절염이라는 질환과 함께 했을 것이라고 해도 무리가 없을 것이다.


관절염, 종류도 많고 원인도 다양하다 일반적으로 사람들은 관절염을 ‘퇴행성관절염’이라고 인식하고 있다. 즉 관절염은 연세가 드신 할머니, 할아버지가 많이 앓고 있는 질병으로 알려져 있으며, 실제로 고령 환자들의 유병률(有病率)이 높은 것이 사실이다. 하지만, 관절염이라고 꼭 퇴행성관절염만 있는 것은 아니다. 류마티스 관절염, 골절 또는 인대 손상 등으로 다쳐서 생기는 외상 후 관절염, 감염이나 결핵 등에 의한 화농성·결핵성 관절염, 피부병을 앓는 건선 환자들에게서 생기는 건선 관절염 등 우리가 미처 알지 못하는 많은 관절염이 있다.

특히 최근에는 스포츠 등 여가 활동이 많아지면서 인대, 반월상 연골 손상 등이 증가되는 추세이다. 운동이나 레저 활동으로 생긴 손상을 제때 치료하지 않았을 경우 생기는 관절염의 빈도가 증가되고 있는 것이다.

또한 류마티스 관절염, 혈우병성 관절염 등은 젊은 나이에도 불구하고 발생할 수 있고 질환의 양상이 급속히 진행되므로 인공관절 치환술 같은 큰 수술을 해야 하는 경우도 있다.

우리나라에서 관절염으로 고통 받고 있는 환자는 약 200만 명으로 추정되고 있다. 이는 정형외과 환자의 약 1/3을 차지하고 있는 많은 숫자이다. 이 중 관절염으로 고통 받는 20~30대 젊은 환자는 2001년도 통계청 자료에 따르면 천 명당 약 45.66명에 달한다. 결코 간과할 수만은 없는 수치이다.

무릎 통증이 계속되면 전문의와 상담해야 한다. 지속되는 무릎 통증이 있는 경우에도 단순 통증으로 생각하고 ‘아직 나이도 젊는데 설마 관절염일까, 알아서 낫겠지’ 라고 미리 진단해버리지 말고 전문의와 상담을 해보는 것이 중요하다. 화재가 일어났을 때 초기 진화(鎮火)가 중요하듯이 초기의 정확한 진단과 그에 맞는 올바른 치료는 그 질병이 앞으로 어떻게 진행될 수 있는가에 대한 중요한 열쇠가 될 수 있다. 금으로 만든 고급스러운 열쇠보다는 그 문에 꼭 맞는 열쇠를 찾는 것이 중요하다는 것을 기억해야 한다.

〈가천의과학대 정형외과 심재양 교수〉 

➔➔➔ 건강한 생활을 위한 관절염 예방법

1. 적정 체중을 유지하자

인스턴트식품이나 기름기가 많은 음식 등으로 인해 비만 체중이 되면 퇴행성관절염에 걸릴 위험이 정상 체중인 사람보다 2배 이상 늘어난다.

2. 무리한 다이어트를 금하자

무리한 다이어트 역시 관절에 해롭다. 특히 비만이던 사람이 급격히 살을 뺀 후에는 관절 건강에 유의해야 한다. 관절에 영양을 공급하는 음식을 충분히 섭취하지 않으면 관절이 지속적으로 약해진다.

3. 올바른 식습관을 확립하자

비만을 유발하는 기름기 많은 음식 외에 커피나 콜라 등 카페인 함유된 음식들도 칼슘의 흡수를 방해하기 때문에 관절 건강에 악영향을 끼칠 수 있다.

4. 올바른 자세를 생활화 하자

관절보호를 위해서는 무엇보다 우리가 가지 않는 자세를 유지하는 것이 중요하다. 다리나 몸을 꼬면 관절이 뒤틀리게 되므로 이러한 자세를 피하고 오래 서서 일해야 할 경우 한 쪽 발에만 체중이 실리지 않도록 자세를 계속 바꿔 주도록 한다.

5. 적절한 운동을 하자

관절 건강을 위해서는 자전거 타기, 걷기, 수영 등의 운동이 좋다. 등산은 무릎 관절에, 윗몸 일으키기는 허리에, 목 돌리기는 목 관절에 무리를 줄 수 있다.