



---

## 인체의 신비와 건강 X-관절

---

우리의 몸은 약 2백 개의 크고 작은 뼈로 구성되어 있다. 관절은 이들 뼈와 뼈 사이의 이음매 역할을 하는 기관이다. 우리가 팔, 다리와 목, 허리 등을 여러 방향으로 움직일 수 있는 것은 관절부위가 회전하거나 굴곡함으로써 가능한 것이다. 사람이 일상생활에서 관절을 움직이는 경우는 1일 10만여 회나 된다고 한다. 관절은 우리 신체의 모든 활동을 원활하게 할 수 있도록 돕는 소중한 기관이다. 관절을 위한 건강한 정보를 제안하고자 이번 호에서는 관절척추전문 세란병원 인공관절센터 오덕순 박사와 세정병원 고재현 병원장의 도움말로 알아본다.

도움말: 오덕순(세란병원 인공관절센터 진료부원장)

고재현(세정병원 병원장)

## [인체의 신비-관절]에 대한 이야기



### ● 관절

뼈와 뼈가 만나는 곳을 관절이라고 한다. 관절 주위에는 근육, 인대 등이 함께 있는데 우리가 팔이나 다리, 허리, 목 등을 여러 방향으로 움직일 수 있게 하는데 도움을 준다. 관절 중에는 움직이지 않는 관절이 있는가 하면, 약간만 움직이는 관절, 자유롭게 움직이는 관절도 있다. 자유롭게 움직이는 관절은 가동관절이라 하는데 무릎, 손가락, 고관절 등을 일컫는다. 관절염의 경우 가동 관절에서 발생한다.

### ● 관절의 구조

인체는 크고 작은 뼈를 연결하는 68개의 관절이 있어 유연한 활동을 할 수 있게 하는데 이러한 관절은 다음과 같이 구성되어 있다.

1. 연골(Cartilage) - 뼈의 끝부분에 붙어 뼈를 보호하고 뼈와 뼈가 직접 부딪혀 마찰을 일으키지 않도록 쿠션 역할을 해주는 물질이다.
2. 활막(Synovial Membrane) - 관절주위는 활막으로 둘러싸여 있고 그 속에 활액이 있으며 활막은 외부충격이나 병원체로부터 관절을 보호하고 활액을 분비한다. 활액은 윤활유와 같이 관절을 항상 부드럽고 매끄럽게 움직이게 해준다.
3. 점액낭(Bursa) - 관절강 밖에 있는 조그만 주머니로 관절과는 떨어져 있지만 관절 주위 근육의 움직임을 부드럽고 원활하게 해주는 액을 가지고 있다.
4. 근육(Muscle) - 부드러운 섬유조직의 하나로 길이가 줄거나 늘어나면서 몸을 움직이는 원동력이 된다.
5. 힘줄(Tendon) - 근육과 뼈를 연결해주는 단단하고 질긴 끈 같은 것을 말한다.
6. 인대(Ligament) - 뼈와 뼈를 서로 연결하는 짧고 단단한 띠를 말한다.

### ● 관절염

흔히 관절염이라고 하면 관절에 고름이 고이는 염증이 있다고 생각하기 쉬운데 실제로는 관절을 이루는 구조들의 문제에 대한 병명이다. 고름이 형성되는 화농성 관절염은 세균 등 미생물 감염에 의해 발생하는 관절염의 일종이다. 관절을 이루는 주위 조직 즉 연골, 활액막, 점액낭, 근육, 힘줄, 인대 등 구조의 병적인 상태를 통틀어서 말하는 것이며, 그 원인 및 양상에 따라 무슨 무슨 관절염이라는 구체적인 분류명이 붙여진다. 🌈

# [인체의 신비-관절] 꿈어질 듯한 고통!! 내 관절에 무슨 일이?

## ● 퇴행성 관절염



노령화 시대가 되면서 노년층에 집중된 질병 역시 해마다 증가하고 있다. 대표적인 퇴행성의 질환인 관절염 역시 마찬가지이다. 특히, 우리나라의 경우 퇴행성관절염은 중년 이후의 여성들에게 집중적으로 나타나고 있다. 실제로 인공관절 수술을 한 환자들의 성별을 조사해보면 90%가 여성으로 나타난다. 여성들의 경우 관절이 남자보다 작은데다가 갱년기 이후에 에스트로겐 분비의 변화로 인해 연골 약화가 급속히 진행된다. 한번 닳아 없어진 관절을 다시 재생 시킬 수는 없지만 조기에 발견하고 치료만 한다면 건강한 관절로 노년의 삶을 즐길 수 있다. 초기에는 물리치료나 약물치료로 관절이 더 이상 상하지 않도록 보존 치료할 수 있고 말기의 경우에도 수술적 치료를 통해 충분히 정상적인 생활이 가능하다.

### ● 원인

관절염의 가장 큰 원인은 노화이지만 통계 발표에 따르면 몸무게 역시 관절염을 더 악화시키는 원인이 되고 있다고 한다.

몸무게가 늘면 무릎에 가해지는 압력은 4~7배 가량

높아진다고 한다. 몸무게 5kg이 늘어나면 평지에서 걸을 때는 20kg, 계단을 걸을 때는 35kg의 무게가 추가되어 무릎을 압박한다는 것이다. 관절척추전문 세란병원 인공관절센터 오덕순 박사는 “나이가 들면 자연스럽게 운동량이 감소하고 이는 곧 기초대사량의 감소로 비만으로 이어진다. 이런 과체중은 약해진 관절을 압박해 통증을 더 증가시키게 되는 것이다.”고 말한다.

### ● 예방

꾸준한 운동과 체중 관리는 관절염 예방에 제1덕목으로 꼽힌다. 자주 쓰지 않은 기계가 녹슬 듯 우리 관절도 아프다고 그냥 두면 점점 기능을 잃고 만다. 따라서 관절이 안 좋은 사람일수록 꾸준한 운동은 필수이다. 관절 주위의 근육이나 뼈가 점점 약해지고 이런 상태가 계속 되면 관절이 뻣뻣하게 굳어지고 그 기능 역시 현저히 떨어지게 된다. 때문에 꾸준한 운동을 통해 관절 주위의 근육들을 단련시켜 약해진 관절을 더 이상 상하지 않도록 보호해 주고, 관절의 강직이나 변형을 예방해야 한다.

### ● 관절염은 생활습관병

**바닥에 앉아 일하기** = 좌식 생활에 익숙한 우리나라 주부들은 유난히 바닥에서 하는 일이 많다. 명절이나 제사 음식을 준비할 때면 으레 바닥에 앉아 음식을 만든다. 하지만 가능한 한 일감을 식탁에 놓고 등받이가 있는 의자에 앉아 일을 하는 것이 좋다. 바닥에 앉게 된다면 방석 등을 놓고 앉거나 등을 벽에 대고 앉는 등 쪼그려 앉지 않도록 한다. 10분에 한번 켜는 다리의 위치와 자세를 바꾸고, 30분에 한번은 일어나 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 또 싱크대에 서서 설거지를 할 때도 그냥 서서 하는 것보다 약 20cm 정도 높이의 물건을 두고 번갈아 가며 한 다리씩 올려놓고 일하면 허리에 가해지는 하

중을 줄일 수 있어 부담이 적어진다.

**쪼그려 앉아 빨래하기** = 손빨래를 할 때에도 쪼그려 앉지 말고 허리 높이의 세면대에서 허리를 펴고 손빨래를 하거나, 바닥에서 할 때는 간이 의자에 앉아 무릎을 쭉 편 상태에서 다리를 벌리고 가운데에 빨랫감을 두고 세탁하는 것이 좋다.

**엎드려 물걸레질 하기** = 외국 여성들에 비해 우리나라에 유난히 무릎 관절염 환자가 많은 이유는 주부들의 무릎을 구부리고 일하는 습관 때문이다. 보통 무릎이 130도 이상 심하게 구부러지면 무릎 앞쪽 관절에 체중의 7~8배에 달하는 무게가 실린다고 한다. 따라서 관절건강을 위해서라면 엎드려서 걸레질을 하기보다는 붓이 있는 대걸레를 이용해 서서 닦는 것이 좋겠다.

## ● 류머티즘 관절염

류머티즘 관절염은 관절을 에워싸고 있는 활막에 염증이 생기면서 통증이 유발되는 질환이다. 30~50대에 주로 생기며 여성이 남성보다 약 4배 발생 확률이 높다.

증상은 아침 기상 후 손 관절이 아프고 30분이 지나도 뻣뻣함이 풀리지 않는다. 또한 통증이 대칭적으로 온다는 특징이 있다.

또한 류머티즘 관절염은 일종의 자가면역 질환으로 전신질환이다. 단지 관절뿐만 아니라 다른 장기에도 영향을 줄 수 있으며 관절 내 부종, 통증, 강직, 발적을 일으키는 병이다.

### ● 류머티즘 관절염의 증상

류머티즘 관절염에 걸리면 아침 기상 후 손 관절이 아프고 30분이 지나도 뻣뻣함이 풀리지 않는다. 몸의 관절이 붓고 강직 되는 것이 반복되며 발열증상이 나타나고 피부가 약해져서 피멍이 잘 든다.

심할 경우, 일상생활 속 관절운동이 힘들어지고 보행이 어려워진다. 염증세포로 이루어진 판누스(pannus)라는 덩어리가 연골을 파괴하고 관절을 기형적으로 변하게 하며 전신 쇠약증과 골다공증을 불러일으킨다.

류머티즘 관절염의 가장 큰 특징은 통증이 대칭적으

로 온다는 것이다. 오른쪽 손목이 아프면 왼쪽 손목이, 오른쪽 발목이 아프면 왼쪽 발목이 똑같이 아프다. 이런 현상은 손가락관절, 손목관절, 팔꿈치관절, 어깨관절, 고관절, 무릎관절, 발목관절, 경추 등에 주로 발생한다.

### 〈류머티즘 관절염의 주요 증상 6가지〉

- 아침 기상 시 관절이 아프고 뻣뻣한 증상이 30분 이상 지속된다.
- 좌우 대칭성 관절염이 있고 3개 이상 관절에 동통이 있다.
- 손목과 발목 관절에 통증이 나타난다.
- 관절이 잘 붓고 강직 되는 현상이 반복된다.
- 식욕이 감퇴하고 발열현상과 빈혈증세가 있다.
- 관절부위에 외상을 입었을 때 잘 회복이 되지 않는다.

## ● 관절염의 치료

### ① 관절염, 초기에 잡기



관절염 초기에는 관절 기능이 어느 정도 가능하여 일상적인 생활이 모두 가능하다. 물론 무릎이 붓고 만지면 아프긴 하지만 움직임에 심한 장애를 느끼는 정도는 아니다. 때문에 초기 무릎 관절염 환자들은 무리하지 않는 선에서 여러 운동이 모두 가능하다. 다만 이런 경우의 환자들은 좀 더 적극적으로 걷기 운동을 하는 것이 좋겠다. 간단한 걷기를 할 때에도 맨손체조와 같은 준비운동으로 체온을 적절히 상승시킨 다음 걷는

것이 좋다. 갑작스런 운동에 따른 관절의 무리를 줄여 주기 위해서이다. 준비운동시간은 약 5~10분이 적당하다. 정지한 상태에서 힘을 가하는 동작인 스트레칭을 허리, 무릎, 다리, 발목, 어깨, 팔, 손, 등의 순으로 한 동작을 약 15~30초 정도 해 준 후 본격적인 걷기를 시작하면 한결 부드럽다. 걸을 때는 등줄기와 허리는 똑바로 펴고 배 근육을 등 쪽으로 당기면서 보폭은 넓게, 착지 땀 발뒤꿈치부터 하는 것이 가장 안정적이다. 또한 팔은 무리한 힘을 가하지 않고 자연스럽게 움직이는 것이 좋다. 발뒤꿈치가 먼저 땅에 닿게 하고 발 앞꿈치 쪽으로 중심을 옮겨 주는 것이 무릎에 무리를 주지 않고 걷는 방법이다. 초기 환자의 경우에는 한번 걸을 때 약 30분 이상, 거리는 3km 내외정도를 일주일에 3~4회 정도 걷는 것이 효과적이다. 하지만 운동 후 통증이 심해진다든지 무릎이 붓는다면 일단 걷기를 중단해야 한다. 통증이 완화되면 걷는 시간은 유지하되 속도와 거리를 줄여 조절해 운동 강도를 낮추는 것이 바람직하다. 또한 2시간 내외의 낮은 강도의 등산을 하는 것도 관절을 보호하고 근육의 강도를 높여 주는 데 도움이 된다.



한 가지 이상의 관절 통증 또는 근육과 관절이 굳어지는 현상은 있으나 정상적인 기능이 유지되는 환자는 보통 초기 후반에서 중기 초의 환자들이라 할 수 있다. 이 환자들 경우에는 관절염이 어느 정도

진행된 상태이다. 증세가 완화되고 있는 환자의 경우라면 무리하지 않는 범위 내에서 걷기 운동을 실시해도 부담이 없다. 걸을 때는 비교적 부드러운 흙에서 걷는 것이 훨씬 안정적이다. 또한 관절의 무리를 덜 주면서 다리 근육 전체를 골고루 발달시킬 수 있는 뒤로 걷기는 적절한 운동이 될 수 있다. 하지만 관절이나 근육에 염증이 생겨

부하를 주면 통증이 느껴지는 환자들은 수중걷기가 적당하다. 수중걷기는 관절염 환자들에게 있어 체중 부하로 인한 통증을 최소화 할 수 있는 운동이다. 역시 5~10분 정도의 준비운동 후에 실시하는 것이 좋다. 수중에서 걸을 때 가장 중요한 것은 물의 깊이이다. 목 높이까지 오는 물은 체중의 10%가 부하되며, 가슴 높이의 물은 체중의 25%가 부하된다. 너무 깊으면 중심을 잡기가 어렵고, 너무 얇은 물일 경우에는 수중운동의 효과가 없으므로, 가슴 높이 정도의 물에서 걷는 것이 가장 좋다. 일주일에 3~5회, 시간은 30분에서 60분 정도로 해서 차츰 늘려가는 것이 안정적이다.

### ● 퇴행성 관절염의 치료

관절척추전문 세란병원 인공관절센터 오덕순 박사는 “우선 한번 관절이 손상되기 시작했을 때 적절한 치료가 되지 않으면 결국 움직임이 불편해서 정상적인 생활마저 하기 어려워진다. 따라서 관절에 이상 신호가 오면 바로 치료를 시작하는 것이 무엇보다 중요하다.”라고 말한다.

초기 관절염 환자는 초음파, 파라핀, 적외선 등을 활용하는 물리치료나 소염제, 관절제 등을 이용하는 약물로 치료가 가능하다. 특히 초기 환자들의 경우 약물 치료와 더불어 좌식생활 같은 생활 습관을 개선하고 꾸준한 운동을 병행하면 더 이상의 손상 역시 막을 수 있다.

관절염이 어느 정도 진행된 상태라고 해도 치료는 충분히 가능하다. 무릎에 작은 구멍을 낸 후 내시경을 활용해 수술하는 관절내시경을 이용한 관절연골성형술로 치료할 수 있다. 또, 최근에는 자가연골 이식술이라는 간단한 수술법을 이용해 관절염으로 인한 통증을 줄이고 관절염 진행자체를 막는 치료법도 시행하고 있다. 자가 연골 배양 이식술이란 말 그대로 자신의 연골 일부를 떼어내 실험실에서 연골세포를 배양하여 배양된 연골세포를 손상부위에 이식, 자가생장을 통해 상처를 치료하는 것이다. 좀더 자세히 말하면 환자 자신의 연골 조직 중 정상 부위를 관절경으로 소량 채취한 뒤, 이를 실험실에서 2~6주에 걸쳐 수 백 배 증폭 배양해 연골 손상부위에 미장공사를 하듯 붙여 이식하는 기술을 말한다. 자신의 연골세포를 증식시켜 사용하기

때문에 이식에 따른 거부반응이 없으며, 이식 후에도 생착이 잘된다. 덕분에 한번 수술만으로도 높은 효과를 거둘 수 있다.

## ① 류머티즘 관절염의 치료



류머티즘 관절염은 완치되지는 않지만 약물 및 물리 치료 요법을 통해 증상이 완화된다. 일상생활이 불가능할 정도로 동통이 심하고 기형적 관절이 발생했다면 관절 내시경 수술 치료가 요구된다.

이미 관절이 파괴된 환자라면 관절을 고정시키는 관절 고정술, 인공관절 치환술을 통해 관절을 살린다. 근래에는 크게 절개를 하지 않고 관절 내시경을 이용하여 활액막을 제거하는 수술이 개발되어 각광을 받고 있다.

## ① 관절내시경 수술

퇴행성 관절염, 류머티즘 관절염 등의 관절 질환을 치료하기 위해서는 일반적으로 관절 내시경 수술이 쓰인다.

관절 내시경 수술이란 환부에 1cm미만의 조그마한 구멍을 내어 소형 카메라를 통해 모니터로 관절 속을 살피며 수술하는 방법이다.

관절 내시경을 이용하면 관절 속을 8배 이상 확대해서 볼 수 있으므로 보다 세밀한 진단이 가능하다. 또한 수술시간 및 회복시간도 짧고 흉터가 거의 남지 않는다.

## ① 인공관절 수술

무릎 관절이 심각하게 닳았다면 무릎 인공관절 수술을 한다. 인공관절 수술(인공관절 치환술)은 통증의 원인이 되는 연골을 대체해주는 수술로서 닳아 없어진

원래의 연골 대신에 인체에 해가 없는 새로운 연골을 관절 사이에 끼우는 수술 방법이다.

관절염으로 인해 관절 연골이 파괴되고 관절뼈가 망가진 부분을 깎아내고 의료용 특수 합금과 강화 합성수지 또는 세라믹으로 정상 관절과 비슷한 정도의 마찰력을 가진 관절을 만들어내는 것이다.

이는 마치 충치로 썩은 치아를 깎아내고 금으로 덮어씌우는 방법과 유사하며 실제로 인공관절 수술을 통하여 통증을 유발하는 손상된 관절 연골만을 깎아내고 덮어씌우는 수술이다.

인공관절 수술은 연골뿐만 아니라 관절뼈까지 손상된 아주 심한 증증의 환자에게 권하고 있다. 일상생활이 어려울 정도로 무릎 통증이 심하거나, 다리가 휠 정도로 기형이 되었을 때 주로 한다.

인공관절 수술은 회복기간이 지난 후 통증이 거의 없어지는 장점이 있다. 일부 환자들은 수술 후에 수술 부위가 따끔거리거나 멍멍하다고 하기도 하는데, 이런 증상은 인공관절이 인체에 적응해 가는 과정이다. 이러한 증상을 줄이기 위해서는 꾸준한 운동이 필요하다.

입원 기간은 수술 후 7~10일 가량이 소요된다.

### \* 인공관절 수술의 후유증

인공관절 수술은 단점도 있다. 수술 후 무릎이 정상보다 조금 덜 굽어진다. 이는 점인데, 수술방법의 발달로 이러한 문제는 개선되고 있다.

재활기간은 한 달에서 두 달 정도 걸리지만 나이, 운동 등에 따른 개인 차이가 있다.

인공관절 수술의 경우 정기적으로 병원을 찾아 관절의 상태를 체크 하는 것이 좋다. 📍



## [관절에 좋은 건강정보]

### ● 관절에 좋은 운동

#### 1. 걷기 ★★★★★



관절 건강을 걱정한다면 일단 무리한 운동은 금물이다. 가벼운 걷기는 비만을 예방할 뿐 아니라 허벅지 앞쪽 근육을 강화시켜 관절염 예방에 효과적이다.

#### 2. 등산 ★★★★★

관절염이 있는 환자들은 무리한 등산을 피하는 것이 좋지만, 증상이 심하지 않다면, 가벼운 산행은 도움이 될 수 있다. 단, 울퉁불퉁하지 않고 계단과 돌길이 없는 완만한 경사의 산길이 좋으며, 1시간 내외, 3km 정도의 거리가 알맞다.

#### 3. 수영 ★★★★★

중증의 관절염 환자에게 물속은 더 없이 좋은 운동장소이다. 물의 부력이 체중에서 받는 충격을 완화시켜주기 때문에 근육이나 관절에 무리를 덜어 줄 뿐 아니라 부상의 걱정도 덜어준다. 때문에 수영은 관절염 환자뿐 아니라 척추계 환자나 비만, 고령자 등에도 매우 좋은 운동이다.

#### 4. 계단 오르기 ★★★★★

관절염 환자들에게는 적절하지 않는 운동법이다. 계단 오르는 쿵쿵 뛰거나 무릎을 심하게 구부려야 하기 때문에 오히려 관절에 무리를 줄 수 있다. 일반적으로 관절염 환자들은 무릎을 굽혔다 펼 때 심한 통증을 겪게 된다. 이는 손상된 무릎연골이 관절면에서 꼭 눌러서 압력이 가해지며 아프게 되는 것이다.

#### 5. 러닝머신 ★★★★★

겨울철이나 장마철에는 기온변화는 물론 습도차로 인해 통증이 더 심해진다. 이때에는 간단한 실내 운동을 꾸준히 해 주는 것이 좋다. 통증이 심해도 가벼운 스

트레이닝이나 고정식 자전거, 러닝머신 등을 활용해서 실내 운동을 해 주는 것이 바람직하다.

관절이 아프다고 해서 꼼짝도 안하면 증상은 더욱 악화될 수 있다. 간단한 운동을 해줘야 연골 세포 사이의 노폐물이 배출되어서 관절 통증이 완화된다. 실내 자전거, 천천히 걷기, 아쿠아로빅 등의 운동은 관절염에 도움이 된다.

따뜻한 물에 관절을 담그고 마사지를 하거나, 다리를 굽혔다 폈다 하는 운동을 규칙적으로 반복해줘도 효과를 얻을 수 있다.

반면 마라톤, 축구, 등산 등의 운동을 장시간 하면 오히려 근육과 관절에 영향을 미쳐 관절염을 악화시키기 때문에 유의해야 한다.

### ● 관절염에 대한 오해와 진실

#### 1. 관절염은 불치병이다.

한번 닳아 없어진 관절을 다시 재생 시킬 수는 없지만 초기에 발견하고 치료만 한다면 건강한 관절로 노년의 삶을 즐길 수 있다.

초기에는 물리치료나 약물치료로 관절이 더 이상 상하지 않도록 보존 치료할 수 있고 말기의 경우에도 수술적 치료를 통해 충분히 정상적인 생활이 가능하다.

퇴행성뿐 아니라 류머티즘 관절염도 마찬가지이다. 대부분은 치료가 잘 되고 완치되는 경우도 드물지 않다.

#### 2. 관절염의 통증을 줄여주는 진통제는 내성이 생긴다.

관절염에 쓰이는 비스테로이드계열의 소염제는 내성이 생기지 않는다. 단지 관절염이 진행되면서 약의 효과가 떨어지는 것이지 내성이 생기는 것이 아니다. 물론, 한번 약을 사용하면 영원히 끊을 수 없을 거라는 걱정도 잘못된 것이다. 이런 진통제와 항염제는 약 자체에 의존성 있는 것이 아니라 통증이 워낙 심하기 때문에 계속 복용하게 되는 것을

의존성으로 착각하는 것뿐이다. 약을 끊는다고 금단증상이 생기거나, 오래 복용한다고 양이 늘거나 하지는 않는다.

그러나 장기 복용 시 위·심장·간기능에 이상이 생길 수 있으므로 전문의의 지도에 따라 복용하는 것이 중요하다.

### 3. 관절염이 있으면 꼼짝 말고 있어라?)

지나친 운동은 관절에 무리를 주지만 관절이 아프다고 전혀 움직이지 않으면 오히려 관절 주위에 근육의 힘이 점점 약해지면서 관절의 손상이 점점 심해지게 된다. 따라서 관절 통증이 생기지 않는 범위에서의 꾸준한 운동은 필수이다.

### 4. 붙이는 패치는 효과가 없다.

흔히들 붙이는 패치는 일시적인 효과만 있을 거라는 생각을 하기 쉽다. 직접 약을 먹는 것이 아니고 붙이는 패치라고 해서 약효가 떨어지는 것은 아니다. 소염제 성분이 함께 들어가 있기 때문에 통증 완화 효과를 기대할 수 있다. 특히, 이런 패치는 위장장애 등으로 약물을 복용하기 힘든 환자들에게 더 효과적이고 속쓰림 등의 부작용이 적은 편이다.

### 5. 관절염은 유전(?)

‘엄마가 아프면 나도 아프다.’ ‘관절염은 유전되는 것일까?’ 결론적으로 말하자면 유전적 요인이나 가족성향이 있기는 하지만 부모가 관절염이 있다고 해서 자식들에게 모두 유전되는 것은 아니다. 관절염은 연령, 비만, 외상, 염증 등 다양한 원인으로 발생한다.

### 6. 뼈 주사를 맞으면 후유증이 생긴다

흔히들 관절염 치료를 하면 뼈 주사를 맞아야 된다고 알고 있다. 사실 이것은 엄밀히 말해서 뼈 주사가 아닌 뼈와 뼈 사이에 들어가는 관절 주사가 맞다. 이 주사는 스테로이드계 호르몬 주사로 일시적으로 증상을 완화시켜 주지만 근본적인 치료가 되지는 않는다. 또 반복적으로 장기적인 투여를 받으면 오히려 관절이 상할 수도 있다. 따라서 의사의 처방에 따라 일정한 간격을 두고 맞아야 한다. 그러나 같은 관절주사라고 해도 관절 성분의 일종인 히알우론산 주사는 부작용이 거의 없고 관절을 부드럽게 하는 작용을 한다.

### 7. 썩뚫을 뜨면 효과가 있다.



관절염 약이 없던 예전 우리 조상들은 날이 꺾어 신경통이 심한 날이면 썩뚫을 떠서 통증을 가라앉게 했다고 한다. 썩뚫을 온기가 통증을 완화해주는 역할을 했던 것이다. 그러나 이는 일시적인 증상 완화의 효과일 뿐 관절염 치료를 기대하기는 어렵다.

### 8. 류머티즘 관절염은 평생 약을 먹어야 한다.

류머티즘 관절염의 치료가 단시간에 쉽게 이루어지는 것은 아니지만 환자의 5~10%는 완치가 가능하다. 또, 비록 완치가 되지 않더라도 대부분의 환자들도 약물 치료를 계속하면 별다른 증상 없이 지낼 수 있다.

### 9. 글루코사민을 먹으면 관절염을 치료할 수 있다.

글루코사민은 관절을 구성하는 주요한 성분으로 관절 건강에 도움을 줄 수 있다. 그러나 글루코사민만을 먹고 관절염이 좋아지거나 관절이 재생되지는 않는다는 것을 명심해야 한다. 전문의들은 이런 글루코사민이 어디까지나 보조요법으로, 영양제 정도로 생각해야 한다고 충고한다.

### 10. 고양이 고기가 좋다(?)

관절염에 대해서는 수많은 민간요법들이 늘 환자들을 유혹하고 있다. 그 중에 가장 고전적이면서도 가장 근거 없는 소문 중에 하나를 꼽자면 아마 고양이 고기 얘기일 것이다. 아직도 이런 속설을 믿는 사람들이 있나 하는 이들도 있겠지만 여전히 이런 민간요법에 매달려 치료 시기를 놓치는 환자들이 꽤 많다. 이런 뜬금없는 소문은 고양이 관절이 유연하므로 그 고기를 먹으면 관절이 좋아질 거라는 헛된 믿음 때문이지만 전혀 근거 없는 속설에 불과하다.

이 밖에도 조랑말 뼈부터 말고기, 지네 심지어는 원숭이 골까지 관절에 좋다는 것은 무조건 먹는 경우가 있는데 관절염 치료에는 전혀 도움이 되지 않을뿐더러 또 다른 감염의 우려가 있다는 것을 명심해야겠다. 🐼