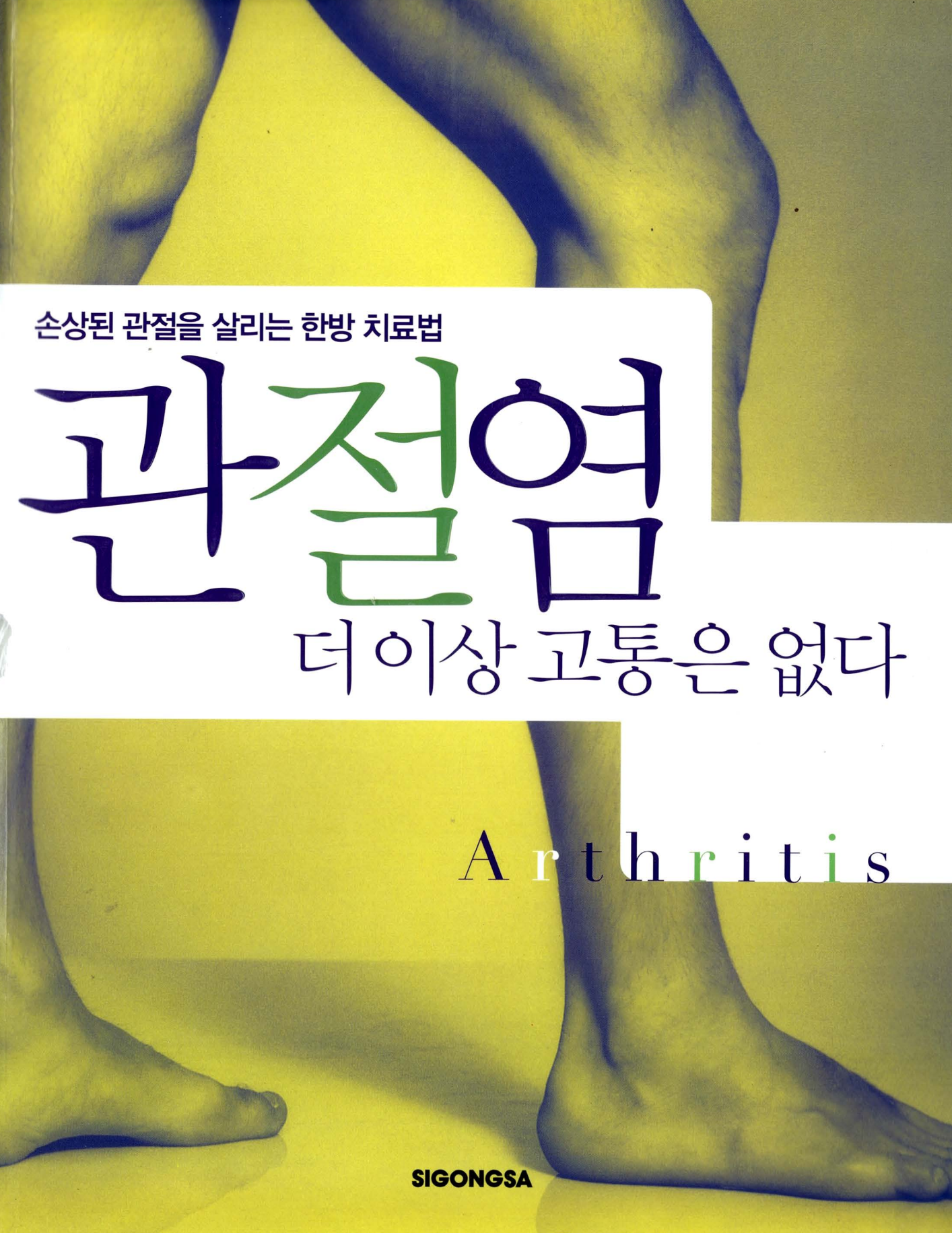


손상된 관절을 살리는 한방 치료법

관절염

더 이상 고통은 없다

Arthritis

SIGONGSA



국내 최초이자 최대 규모의 척추 관절 전문 한방병원.
'자생'이라는 이름 그대로 '우리 몸의 자생력,
즉 자연치유력으로 질병을 고친다'는 것을 모토로 삼아
특수 침요법, 한방물리요법 등 다양한 비수술요법으로
관절염과 통증 질환을 효과적으로 치료해왔다.
특히 자생한방병원 척추관절센터는 서울대 천연물연구소와
공동 개발한 신개념의 골관절 치료제 신바로메틴을
미국 특허 등록했고 동 센터 장형석 원장 팀은 봉침의
관절 염증 억제 효과를 입증해 국제 학계에서 인정받는 등
골관절 치료와 연구의 세계화에 박차를 가하고 있다.
한/양방 협진 시스템을 도입한 자생한방병원 척추관절센터는
연 20만 회 이상의 풍부한 치료 경험을 지닌 70여 명의
전문 의료진이 관절 질환 환자들을 성공적으로
치료하고 있다.

design all (02-776-9862)

손상된 관절을 살리는 한방 치료법

관절염

더 이상 고통은 없다

SIGONGSA

당신의 관절은 안녕하십니까?

이 책은 많은 관절염 환자들이 겪는 증상 중 일반적으로 흔히 발생할 수 있는 질환의 진단법과 치료법, 예방법 등을 알기 쉽게 설명해 놓은 종합적인 안내서이다. 그동안 진료실에서 환자들을 치료하면서 관절염 환자들과 가족들에게 일일이 설명할 수 없어 안타까웠던 관절염에 대한 실질적이고 다양한 정보들을 담았다.

관절염이란 관절이 붓고 아프고 열이 나는 일련의 증상을 말한다. 흔히 붓고 아프고 열이 나는 증상을 염증이라고 하는데 염증을 잘 관찰해 보면 이 현상이 병리적이라기보다는 생리적인 현상에 가깝다는 것을 알 수 있다. 따라서 관절 질환 치료는 단순히 염증을 제거하는 것이 아니라 관절 질환이 생기게 된 원인을 밝혀서 관절을 강화하는 것을 목적으로 해야 한다. 이처럼 관절을 강화해 자연스럽게 염증을 제거하는 것이 한의학적인 관절염 치료의 원칙이다.

염증을 제거하기 위해서 소염진통제를 쓰는 것은 일시적으로 붓고 아픈 것을 가라앉힐 수는 있으나 관절 주위의 혈류량을 떨어뜨리고 면역 기능을 억제해 결과적으로는 관절을 더 약하게 만들 수 있다. 또한 수술로 관절 연골을 절제하거나 인공 관절 수술을 시행하는 것은 정상적인 관절 구조에 또 다른 손상을 줄 수 있어 결코 서두르지 말고 신중하게 결정해야 한다. 그동안 한의학적으로 충분히 치료 가능하고 재발 가능

성이 적은 관절 질환들이 완치되지 않는다는 선입견으로 인해 방치되거나 부적절한 치료로 악화되는 경우를 많이 보아왔다. 관절 질환은 관절 주변의 기혈순환을 원활하게 하는 환경을 만들어 주면 인체가 본래 가지고 있는 자연치유력이 증대되어 면역 기능과 재생 기능이 활발해져 근본적인 치료의 길이 열리게 된다.

관절 질환은 다양한 원인에 의해서 우리 몸의 관절이 있는 곳은 어디든 발생할 수 있다. 이 책에서는 흔히 들어서 알고 있는 퇴행성관절염, 류머티스관절염 외에도 익숙하지 않아 오해할 수 있는 여러 관절 질환들을 상세히 다뤄 독자들의 이해를 도왔다.

첫째 장에서는 관절의 구조와 자주 발생하는 관절 질환의 진단과 치료를 통해 환자들이 자가 진단을 하는 데 도움이 되도록 했다. 둘째 장에서는 한의학적 관점에서 보는 관절염에 대한 견해를 통해 근본적인 관절 질환의 원인을 규명하고 원인 치료에 접근하는 것이 얼마나 중요한지 설명했다. 셋째 장에서는 인체의 자연치유력을 높여 수술 없이 관절 질환을 치료하는 한방 치료법에 대해서 알아보고 특수 치료법에 대해서 자세히 설명하였다. 그 밖에도 환자들이 가정에서 손쉽게 할 수 있는 식이요법, 운동요법, 마사지와 찜질 등에 대해 알기 쉽게 설명했다.

이 책을 통해 환자들이 관절 질환을 보다 쉽게 이해하고 통증의 고통에서 벗어나는 데 도움이 될 수 있다면 무한한 기쁨과 보람이 될 것이다. 그동안 이 글을 쓰는데 많은 도움을 주신 신준식 병원장님, 김재홍 사장님을 비롯하여 박인희 님, 이현주 님과 시공사 관계자 모든 분들게 감사의 마음을 전한다.

2006년 5월
자생한방병원 척추관절센터장
전문의 장형석

추천의 글

고통 없는 삶으로 내딛는 첫걸음 '건강한 관절'

사람이 산다는 것 특히 잘 산다는 것은 심신의 고통과 괴로움 없이 편안하고 행복한 삶을 사는 것이라고 할 수 있다. 인간이 태어나 생을 마칠 때까지 아무 고통 없이 살 수만 있다면 그 이상 더 바랄 게 있을까?

그러나 인생을 살면서 한두 가지의 질병으로 고통을 겪지 않는 사람은 거의 없다. 질병의 대부분은 노력하는 만큼 치유되기 마련이지만 할 수 있는 방법을 다 동원해도 치료 효과가 없어 포기하고 남은 인생을 살아가야 한다면 얼마나 고통스러울까? 그러한 대표적인 질병 중 하나가 관절염이라고 할 수 있다.

15년 전의 일이다. 어느 중년 부인이 진료실을 방문했다. 언뜻 보기에 오십이 갓 넘어 보이는 그 부인은 몸을 가누지 못해 절뚝거리면서 진료실에 들어왔다. 퇴행성슬관절염으로 이 병원 저 병원을 찾아다녔지만 뚜렷한 치료 효과를 보지 못하고 십수 년을 보냈다는 그 부인의 상태는 애처로울 정도였다. 이제는 별 수 없이 인공 관절 수술을 받아야 하나 망설이다가 수술하기에는 아직 이른 나이라고 만류하는 사람들도 있고 해서 지푸라기라도 잡는 심정으로 찾아왔다고 했다. 두 달 후에 딸이 시집가는데 예식장에서 절뚝거리지 않고 걷는 것이 소원이라고 했다.

비단 이 환자뿐 아니라 연골이 다 닳아 뼈까지 심하게 손상돼 도저히 손을 쓰기 곤란한 상태로 병원을 찾는 환자들도 많이 보아왔다. 그때마다 고통 받는 관절염 환자들의 통증이라도 덜어주고 어느 정도 불편하지 않게 일상생활을 할 수 있도록 치료할 수만 있다면 얼마나 좋을까 고심했던 적이 한두 번이 아니다.

이런 의미에서 이번에 자생한방병원 관절센터에서 관절 건강 서적을 발간하게 된 것을 여간 다행으로 생각하지 않는다. 그동안 관절염에 관한 독특하고 좋은 치료법을 소개한 서적들이 많이 나왔지만 독자들에게 실제적으로 도움이 되면서 가슴에 와 닿는 서적은 흔치 않았던 것이 사실이다. 이 책은 자생한방병원 관절센터에서 여러 의사들이 다년간의 임상 경험을 통해 얻은 관절 질환에 대한 실제적인 정보들을 담고 있다는 것이 특징이다. 아무리 좋은 약도 몸에 맞지 않으면 보약이 될 수 없고 복용하는 환자가 신뢰하지 않으면 효력을 볼 수 없다. 이 책은 무엇보다 독자들이 신뢰하고 따를 수 있는 관절 질환에 대한 실제적인 정보를 담았다는 점에서 추천할 만하다.

또한 수술이 필요 없는 관절 치료법을 상세하게 설명하고 집에서도 할 수 있는 홈 케어 정보, 관절에 도움이 되는 식이요법, 운동요법, 생활 속 자세 등의 정보를 통해 관절염으로 고통 받고 있는 독자들에게 실질적인 도움이 될 것이라 기대한다. 이 책이 나오기까지 수고해주신 자생한방병원 관절센터 의료진들의 노고에 아낌없는 찬사를 보낸다.

자생한방병원 신준식 병원장

차 례

들어가는 글 | 수술 없이 강한 관절 만드는 자생요법... 10

PART_1 부위별 · 증상별로 알아보는 관절 질환의 종류와 특성

01 유연성이 생명! 관절의 구조 ... 22
아름다운 움직임의 원천, 관절 / 인체는 크고 작은 관절의 정교한 집합체 / 통증은 하나, 통증의 원인은 다양

02 자주 발생하는 주요 관절 질환 ... 30
연골이 닳아서 생기는 **퇴행성관절염**... 32
관절을 변형시키는 **류머티스관절염**... 37
엄지발가락이 퉁퉁 붓는 **통풍성관절염**... 40
팔을 들어올리기도 힘든 어깨 통증, **오십견**... 43
팔꿈치가 아픈 **내 · 외상과염**... 47
인대가 늘어지거나 끊어지는 **염좌**... 50
욱신욱신 쑤시는 **근막통증증후근**... 54
뼈에 구멍이 숭숭 뚫리는 **골다공증**... 56
온몸이 피곤하고 무기력한 **섬유성근통**... 59

03 큰 관절에 생기는 주요 질환... 62
오십견과 혼동되기 쉬운 **회전근개손상**... 62
무릎, 어깨 관절에 많은 **점액낭염**... 63
척추가 굳는 **강직성척추염**... 64
엉덩이가 아픈 **대퇴골두 무혈성 괴사**... 65

04 작은 관절에 생기는 주요 질환... 67
손가락이 구부러지지 않는 **방아쇠손가락**...67
출산 후 많이 생기는 **손목포착성건초염**...68
손목에 힘이 빠지는 **수근관증후근**...70
힘줄이 손상되어 생기는 **건염**...71
발뒤꿈치가 아픈 **족저근막염**...72
infomation 1 스테로이드제, 알면 병, 모르면 약?... 73

PART_2 관절 질환의 원인
관절이 아프다! 무엇이 문제일까?

01 한의학으로 풀어 보는 관절 건강학 ... 78

02 관절 손상에 숨은 다양한 원인들 ... 85

연골의 손상 / 인대의 손상 / 관절 주위의 근육 약화 / 관절이 어긋나는 탈구 /
관절 내 유리체 발생 / 뼈의 성장 장애로 인한 관절 변형 / 합병증으로 일어나는 관절 질환

03 관절 건강 해치는 생활 속 원인 ... 90

노화로 인한 관절 퇴화 / 과도한 노동으로 인한 관절 손상 / 과격한 운동 /
잘못된 자세 / 비만 / 영양 불균형 / 유전적 요인

PART_3 수술 없이 관절 건강 지킨다!
내 몸에 꼭 맞는 한방 치료

01 완치의 첫 단추, '정확한 진단' ... 98

숙련된 전문의만이 관절 질환 제대로 짚어 / 돌다리도 두들겨보는 관절 진단 7단계

02 스스로 낫는다! 관절염의 자생요법 ... 104

염증과 통증, 무조건 제거 대상 아니다 / 증상이 아닌, 손상 원인의 근본 치료가 중요 /
뼈의 보강만? 순환 생리의 보강도 필요하다

03 관절 건강 기초 다지는 약물요법 ... 108

기혈음양의 균형 회복이 우선 / 관절 치료제로 연골 회복 도와

04 통증을 덜고 면역력 강화하는 침요법 ... 110

세계에서 인정한 봉침요법 / 한약과 침의 효과를 더한 약침 요법
침을 꽂고 움직이는 동작침요법 / 침에 전기 자극을 더한 전침요법

05 경락 자극으로 통증 더는 테이핑요법 ... 116

06 틀어진 관절 바로잡는 추나요법 ... 117

07 혈액순환 도와 완치 앞당기는 한방 물리요법 ... 118

열 치료 / 롤링요법 / 전기 치료 / 공기압 치료 / 소노이드 치료 / 마이크로 커런트 치료/
초음파 치료 / 고주파 치료 / 운동 치료

infomation 2 관절의 진지한 고민, 수술만이 최선일까?... 122

PART_4 가정에서 손쉽게 하는
통증 응급 처치와 간단 케어

01 바로 효과 보는 증상별 찜질요법... 134
붓고 열날 때 / 통증이 심할 때 / 발목 염좌 / 류머티스관절염

02 먹으면 통증 덜어주는 식이요법... 138
산화 방지 식품을 즐기자 / 바이오플라보노이드 식품에 주목 /
통증 더는 식탁 위의 자연식품 / 관절염에 좋은 한방차 한 잔

03 꾹꾹 눌러 통증 더는 아시혈 마사지... 143
정체된 기혈 흐름, 만지고 누르면 OK!

PART_5 재발을 막는 최고의 선택
관절 건강 지키는 생활요법

01 관절염 고치는 식생활 원칙... 148
균형을 깨뜨리는 식단을 피하라 / 칼슘과 비타민 B군을 충분히 섭취하라 /
통증, 염증을 완화시키는 식품을 즐겨라 / 기분을 전환해 줄 식품도 중요하다 /
술, 담배, 기호 식품을 멀리하라

02 아플수록 움직여라! 관절 운동요법... 153
운동이 관절 질환에 꼭 필요한 이유 / 운동이 관절 내부에 일으키는 변화 /
거창한 운동은 NO, 운동의 생활화가 중요 / 관절에 좋은 운동 vs. 해로운 운동 /
운동 시간과 강도 조절은 서서히 / 운동 전후 스트레칭은 필수 /
모든 관절 질환에 좋은 운동, 당장 해 보기

03 생활 속 관절 보호 자세... 165
생활 속 바른 자세의 원칙 / 서 있을 때 / 걸을 때 / 물건을 들 때 / 계단을 오르내릴 때 /
앉을 때 / 운전할 때 / 잠잘 때 혹은 일어날 때 / 목욕과 휴식 / 집안일을 할 때

04 건강한 관절 만드는 마인드 컨트롤... 176
관절 질환, 마음의 병으로 악화되기 쉬워 / 질병에 어느 정도 적응하는 것도 중요 /
즐거운 마음, 웃음의 치료 효과 / 우울증에 주의! 필요하면 전문의 상담

05 시시콜콜 민간요법, 허와 실... 179
검증되지 않은 민간요법에 주의 / 전문 치료제와 식품은 다르다 /
민간에서 전하는 '관절 특효약', 그 허와 실

Special Exercise 매일매일 꾸준히! 단계별 관절 운동 프로그램

01 무릎 관절 강화 운동...188
02 어깨 관절 강화 운동...190
03 목 관절 강화 운동...194
04 허리 관절 강화 운동...197
05 팔꿈치 · 손목 강화 운동...200
06 손가락 관절 강화 운동...202
07 고관절 강화 운동...204
08 발목 · 발가락 관절 강화 운동...206

medical tip

관절도 계절을 탄다!...27
약효와 침의 이중 효과, 약침요법...34
물이 차는 무릎, 물을 빼줘야 할까?...36
통풍에 상극! 퓨린 식품...42
오십견, 내버려 둬도 낫는다?...44
찜질 효과를 배가한 한약찜...49
염좌도 재발한다?...53
'담이 든다' 는 것의 의미...55
남자는 골다공증으로부터 안전하다?...58
섬유성근통은 홧병?...60
뼈 건강 해치는 기혈음양 불균형 바로잡기...83
자기 몸을 스스로 공격하는 '자가 면역 질환'...89
방치되기 쉬운 '젊은 날의 관절염'...91
관절염을 피하려면 살을 빼라!...93
한 가지 질병, 서로 다른 치료법...105
음양의 조화가 깨지면 만병의 근원...107
민간 봉침에 절대 주의!...111
봉침 효능, 과학적으로 입증되다!...113
관심 집중! 자하거 약침...115
소금의 효능...135
글루코사민과 콘드로이친이 궁금하다!...139
술도 술 나름?...152
퇴행성관절염 환자를 위한 3단계 무릎 운동...158
관절 질환에 좋은 목욕요법...174

Q&A 관절염, 이것이 궁금하다

관절염은 늙으면 어쩔 수 없는 병이라 하던데요?...46
한번 닳은 연골은 재생되지 않나요?...66
관절염 약을 장복하면 위를 버린다고 하던데요?...75
관절염도 유전의 영향을 받나요?...87
관절통, 스트레스 받으면 더 심해지나요?...103
관절염은 꼼짝 않고 쉬어야 낫는 건가요?...137
운동 후 관절 통증이 있는데…?...167
병원 치료보다 민간요법이 더 빠르지 않을까요?...184

수술 없이 강한 관절을 만드는 자생요법

관절 건강은 삶의 질을 좌우하는 중요한 전제

60대 초반의 김순심 씨는 관절염으로 고생한 지 여러 해 되었다. 처음에는 아침에 일어날 때 무릎이 뻐근하다가 조금 움직이면 나아지곤 해서 크게 신경 쓰지 않았다. 그런데 어느 날부터인가 무릎에서 머리카락 비비는 듯한 소리가 나고 통증도 심해져 오래 걷거나 계단을 오르내리기도 힘들어졌다.

아는 사람이 자기도 무릎이 아파 병원에 가서 몇 번 주사를 맞았다고 하길래 비로소 병원에 찾아갔다. 병원에서는 골관절염으로 진단하고 소염 진통제를 처방해주었다. 약 먹고 주사를 맞는 동안 통증은 더는 듯했지만, 소화가 잘 되지 않고 아침저녁으로 얼굴과 몸이 부어 생활에 지장이 많았다. 병원을 계속 다녀도 좀 나아졌다 다시 아프기를 되풀이했다. 다른 병원에 가니 그곳에서는 김 씨에게 수술을 권유했다. 집안 사정도 있고 겁도 나서 수술받을 엄두를 내지 못한 김 씨는, 이러구러 약이나 먹으며 여생을 보내야 하나 걱정하던 참에, 관절염 잘 고친다는 한방병원을 소개 받았다.

한 · 양방 협진을 하는 이 한방병원에 가니 증상에 관해 자세하게 물어보는가 하면 진맥도 하고, 무릎을 손으로 누르고 만져보는 등 손 진찰이 많았다. 또 일반 개인병원에서는 하기 힘든 MRI나 초음파 검사도 했다. 진단은 마찬가지로 골관절염. 그런데 치료는 소염 진통제 대신

침 치료와 한약을 함께 처방했다. 침 치료는 벌독을 추출한 봉침과 약침을 일주일에 한 번씩 맞고, 기혈과 오장육부를 보완하는 약과 관절 기능을 강화하는 한약을 함께 처방받았다. 침을 맞은 지 5~6회쯤 되자 통증이 많이 없어지고 무릎도 부드러워졌다. 또 15회 정도 치료를 받은 다음부터는 일어날 때마다 뻐근하고 불편하던 증상이 없어지고, 계단을 오르내리거나 오래 걸어도 문제가 없을 정도로 깨끗하게 회복되었다. 관절염으로 고생했던 오랜 시간을 생각하면 김순심 씨는 요즘 자신의 건강한 관절이 믿기지 않을 정도다

흔히 '관절염'으로 대표되는 관절 질환은 나이 들면 누구나 한번쯤은 고생하게 되는 노인병처럼 여겨져 왔다. 사실 55세 이상의 나이 든 사람들 중 절반 이상이 관절 질환에 시달리는 것으로 나타날 만큼 관절 질환이 노년층에 많이 발생하는 질병인 것은 사실이다. 그런데 최근 젊은 환자들도 급격히 늘어 관절 건강이 위기에 처해 있음을 시사한다.

활동량이 줄고 식단은 기름져 각종 성인병과 비만의 위협 속에 살아가는 현대인은 관절 건강으로부터 자유롭지 못하다. 특히 컴퓨터 작업이나 운전 등 장시간 똑같은 자세를 취하는 일이 잦고, 특정 관절만 반복적으로 사용하는 작업 환경, 준비되지 않은 상태에서 과격한 스포츠나 외부 충격에 노출되기 쉬운 생활 패턴 등 관절 건강을 위협하는 심각한 요인들이 날이 갈수록 늘어나고 있기 때문이다.

그 결과 관절 질환은 점차 늘고 있으며 앞으로도 계속 늘어날 것으로 추측된다. 우리나라 45세 이상의 성인 다섯 명 가운데 한 명이 관절염 환자라는 최근 통계가 이러한 관절 질환의 실태를 짐작케 한다. 질병의 발병률이 높아지면 그에 상응하는 치료법도 발달하게 마련이다. 그런데 아쉽게도 관절 질환은 아직까지 그 어떤 치료법도 완벽하게 환자들을 만족시켜 주지 못하고 있다.

관절 질환에 많이 사용하는 진통 소염제는 통증을 달래주기에 효과적이고, 현대화된 의료기기를 동원한 간편한 관절 수술과 진짜 관절에 버금갈 정도로 정교한 인공 관

절도 등장했다. 고양이부터 지네 가루까지 수많은 구전 민간요법이 귀를 솔깃하게 하며, 최근에는 저마다 관절염에 특효라는 건강식품까지 쏟아져 나와 선택에 고민을 더해주고 있다. 이렇게 다양한 치료법이 있는데도 왜 아직까지 수많은 사람들이 관절염에 시달리고 있을까? 이는 개개의 치료법이 관절 질환의 현상만 해소할 뿐 질환을 일으킨 진짜 원인을 근본적으로 바로잡지 못하고 있기 때문이다.

대부분의 관절 질환은 관절을 잘못 쓰거나 지나치게 많이 쓴 것이 문제가 되어 발생한다. 정상적인 상태에서라면 웬만한 피로나 손상은 인체가 지닌 자연치유력에 의해 충분히 회복될 수 있다. 그런데 어떤 이유에선가 자연치유력이 약해졌거나 자연치유력이 따라가지 못할 정도로 관절의 손상 속도가 빠를 때는 관절 손상이 아예 질환으로 발전하게 된다.

그러므로 관절 질환을 근본적으로 치료하려면, 눈에 보이는 관절 손상을 해소하기에 앞서, 뼈나 연골, 인대를 상하게 할 만큼 심각한 원인을 종합적으로 검토해 바로잡아야 한다. 관절 질환의 원인은 흔히 짐작하듯 노화 때문이기보다는, 다른 질병 때문에 약해진 인체의 자연치유력, 잘못된 습관, 운동 부족, 비만, 영양 불균형 등으로 인한 면역 밸런스의 와해 때문일 확률이 높다. 이런 근본적인 원인들은 그냥 내버려 둔 채 관절의 구조적 손상만 치료하면 관절 질환은 언제라도 다시 재발할 수 있다. 이것이 대부분의 관절 질환이 만성화되는 대표적 이유다.

이러한 관절 질환의 복잡한 특성은 한의학적 시각에서 이해하는 것이 훨씬 합리적이다. 오랫동안 잘못된 자세나 식습관, 노동 등이 생리적 부조화와 불균형을 초래한다. 그 때문에 우리 몸의 자연치유력이 떨어져 마침내 관절 손상을 극복하지 못하게 되었으니, 관절 이상 이면에 숨은 인체 생리의 부조화를 바로잡는 데는 인체의 유기적 관계를 중요하게 통찰하는 한의학적 접근 방식이 더 효율적이다.

관절은 우리 몸의 자유로운 움직임과 이동을 가능하게 해 주는 중요한 기관이다. 관

절이 손상되어 당장 자유로운 활동에 제한이 생긴다는 것은 심한 관절 통증은 둘째치더라도 '삶의 질'을 현저히 떨어뜨리는 일이다.

특히 평균 연령 80세가 넘는 고령화 사회에서 삶의 질은 매우 중요한 문제다. 기나긴 여생을 관절 통증 때문에 방 안에서만 혹은 휠체어에 앉아서 지내야 한다면 80세 장수가 무슨 의미가 있겠는가.

늘어나는 관절 수술, 후유증으로부터 안전한가?

오지훈(45세, 남) 씨가 무릎이 아파 병원을 찾은 것은 지난가을. 진단 결과 관절염으로 판명되어 의사로부터 수술을 권유받았다. 오지훈 씨는 통증에서 하루라도 빨리 벗어나고 싶은 마음에 조금도 망설이지 않고 그 자리에서 수술을 결정했다.

관절경을 이용한 수술은 칼로 째는 부위가 크지 않고 시간도 많이 걸리지 않았다. 수술 후 회복이 순조로워 오 씨는 수술한 자리만 아물면 관절염이 완치될 것으로 믿어 의심치 않았다. 그런데 수술 부위가 완전히 아물고 재활 치료가 끝난 후에도 무릎 통증은 여전히 가시지 않았다. 수술로도 어쩔 수 없을 정도로 심한 관절염이었나 싶어 오 씨의 낙담은 이만저만이 아니었다.

마지막으로 통증이라도 덜어볼 양으로 침이나 맞아 보자고 한방병원을 찾은 오 씨는 여러 가지 검사를 거친 끝에 내려진 의사의 진단을 믿을 수 없다는 듯 재차 확인했다. 애초에 오 씨의 무릎 통증은 인대가 손상된 탓이었는데, 멀쩡한 연골을 수술했으니 수술 후에도 여전히 아픈 것은 당연하다는 것이었다.

오 씨는 손상된 인대를 보강하는 약물 처방과 침 치료를 받은 다음에야 비로소 무릎 통증에서 벗어날 수 있었다. 그리고 수술에 대해 좀더 신중하지 못했던 자신의 결정을 탓했으나 수술한 연골을 되돌리기에는 너무 뒤늦은 후회였다.

다행히 갑작스런 외상에 의한 경우를 제외한 대부분의 관절 질환은 장기간에 걸쳐

서서히 진행된다. 그만큼 질환에 대비할 기회가 많다는 것인데, 이러한 특성 때문에 오히려 관절 질환은 내버려 두면 언젠가 나아질 것 같은 사소한 불편이나 통증으로 치부되어 기어이 심각한 지경에 이르러서야 병원을 찾게 되는 경우가 많다.

최근 관절의 안녕을 위협하는 새로운 요인으로 떠오른 것이 바로 '관절 수술의 대중화' 다. 오랜 세월 내버려 두었다가 증상이 심각해졌을 때 병원을 찾으면 병을 묵힌 시간만큼 치료에도 시간이 걸리기 마련이다. 그런데 적지 않은 사람들이 이런 최소한의 치료 기간을 기다리지 못하고 당장의 통증이나 불편함을 덜어보고자 쉽사리 수술 쪽으로 눈을 돌리게 된다.

관절 수술이 환자가 기대하는 만큼 가벼운 수술이고 치료 효과도 좋으면 다행이겠지만, 몸에 칼을 대는데 가벼운 수술이란 있을 수 없으며 애초에 관절 수술 자체가 관절 질환에 대한 잘못된 이해에서 출발한 것이라면 생각지 못한 후유증에 시달릴 수밖에 없다. 10~20여 년 전부터 일반화된 척추 수술을 예로 들어보자. '척추에 칼을 댄다' 는 것은 상상도 못 했던 이전과 달리 최근에는 남녀노소를 불문하고 많은 환자들이 척추 질환의 근본적인 치유를 위해 수술을 받아왔다.

그런데 지난 2004년 한국소비자보호원이 발표한 바에 따르면, 1999년부터 2003년까지 소비자보호원에 접수된 척추 질환 관련 소비자 피해 구제 건수가 자그마치 187건에 달했다. 이 가운데 164건이 수술에 따른 피해였고, 척추 수술 피해 사례는 이 기간 동안 연평균 31% 정도 증가 추세를 보이는 것으로 나타났다. 척추 수술을 직접 집도하는 척추 전문의들조차 정말 수술을 받아야 하는 척추 질환자는 전체 수술 환자 가운데 5%에 불과하다고 말할 정도다.

관절 수술을 척추 수술에 빗대어 설명하는 것은 환자 수요에 따라 관절 수술 건수가 급격히 늘어난 사례가 척추 수술의 예와 매우 비슷한 양상을 보이고 있기 때문이다. 어떤 면에서는 관절 수술에 대한 대중적인 인식이 척추 수술에 대한 인식보다 훨씬 가

벼워 앞으로 몇 년 내에 관절 수술 사례가 눈에 띄게 늘어날 듯하다. 따라서 섣부른 수술 결정이 야기할 크고 작은 불만 사례와 후유증 또한 불보듯 뻔하다. 실제로 수술 후 유증과 수술 후 통증 재발 등으로 한방병원을 찾는 사례가 증가하고 있다.

숨어 있는 위험, '관절 질환에 대한 잘못된 선입견'

관절 수술을 포함한 관절 질환의 가장 큰 문제는 관절 질환에 대한 잘못된 선입견에 있다. 우선 관절 질환이 노년층에 많다 보니 나이 들면 어쩔 수 없이 생기는 병이라는 선입견이 강하다. 관절염 하면 주로 퇴행성관절염을 말하는데, 관절에 통증을 일으키는 관절 질환은 퇴행성관절염 말고도 수십 여 가지나 된다. 관절이 아프다고 해서 수십 가지나 되는 수많은 관절 질환 요인을 무시하고 나이 들면 누구나 생기는 병으로 자가 진단해 치료에 적극적이지 못한 것이 관절 질환의 첫 번째 난관이다.

관절 질환의 두 번째 난관은 흔히 관절 질환을 통칭하는 '관절염'이라는 이름이다. '관절염'이라고 하면 가장 먼저 떠올리는 것이 '염증'이다. 관절이 붓고 아프고 열이 나는 증상을 발견하면 누구라도 관절 내에 고름이 꽉 차 염증이 생겼다고 의심하기 쉽다. 그래서 관절염을 고치려면 염증부터 없애야 할 것처럼 여긴다.

환자들이 양방에서 관절염 약으로 사용하는 소염 진통제에 기대는 이유도 이 때문이다. 소염 진통제를 복용하면 당장 통증이 줄고, 그로 미루어 염증도 조만간 없어질 것으로 기대하게 되는 것이다. 물론 관절 질환 특유의 통증이 염증에서 비롯된 것은 사실이다. 그러나 대부분 관절염의 염증은 고름이 찬 일반적인 염증이 아니고, 당장 없애야 할 제거의 대상은 더더욱 아니다.

어떤 이유에서 관절 부위가 손상되면 인체는 스스로 치유하기 위해 손상 부위 주변

의 혈류량을 증가시키고, 면역 세포 유입을 대폭 늘린다. 혈류량이 증가하면 자연히 그 주위에 열이 나고, 면역 세포가 모여 활발하게 활동하면 붓기 마련이다. 화끈화끈 열이 나면 그에 수반한 통증이 일어난다. 염증과 통증은 이러한 인체의 자가 치유 과정에서 나타나는 한 '현상' 인 것이다.

이러한 염증이나 통증의 역할을 잘못 이해하면 당장의 고통에서 벗어나기 위해 염증을 제거의 대상으로 간주하기 쉽지만, 무조건 염증을 치료하는 것은 관절염을 생기게 한 근본적인 병인은 내버려둔 채 자가 치유 과정을 제거하는 결과를 초래한다.

우리의 몸은 인체가 오랜 세월 온갖 질병과 싸워 온 진화의 결과물이다. 그래서 건강한 상태에서는 외부의 해로운 자극으로부터 스스로를 보호하는 면역 능력을 가지고 있고, 질병에 걸렸을 때는 스스로를 치유하는 자가 치유력 또한 지니고 있다.

질병에 대한 치료는 이렇게 인체가 본래 지니고 있는 면역 능력과 자기 치유력을 긍정적으로 평가하고, 그 능력을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는 것을 궁극적인 목표로 삼아야 한다. 이런 의미에서 관절 질환은 진단 단계부터 중대한 선입견에서 벗어나야 할 숙제를 안고 있는 셈이다.

관절 질환, 과연 뼈에 생긴 병일까?

관절 질환은 관절에 이상이 생긴 병이다. 관절이 뼈만으로 이루어진 것이 아닐진대, 흔히 관절 질환이라고 하면 뼈에 생긴 병으로 오인하기 쉽다. 이것이 관절 질환이 극복해야 할 세 번째 난관이다.

어떤 관절이 아프다고 해서 반드시 그 관절에만 문제가 있는 것은 아니다. 관절 질환을 일으키게 된 배경에는 몸의 전체적인 기혈 흐름이 순조롭지 못한 현상이 있고,

그 현상 뒤에는 관련된 오장육부 가운데 제 기능을 다하지 못하는 장기가 있음을 의미한다. 그래서 관절에 대한 직접적인 치료 외에 기혈 순환과 오장육부의 건강을 회복시켜 근본적으로 치유하지 않는다면 관절 질환은 언제고 다시 재발할 수 있다.

이처럼 부분만 보고 전체를 보지 못하는 치료는 많은 문제를 야기한다. 고혈압을 예로 들어보자. 흔히 나이가 들면 누구나 혈압이 조금씩 높아진다고 한다. 노화로 인해 혈관의 탄력성은 떨어지는데, 그래도 여전히 사지 말단 부위까지 혈액을 순환시키자니 자연히 혈압이 높아질 수밖에 없다. 만일 혈압 강하제를 장기간 복용하게 되면 당장 혈압은 떨어질지 몰라도 말단 부위의 신진대사율 또한 급격히 떨어질 것이다. 이 문제를 해결하기 위해 혈압 강하제의 복용량도 점점 늘려야 한다.

나이 들어 생기는 고혈압을 해소하려면 혈압 강하제 복용 이전에 먼저 적절한 운동을 생활화함으로써 탄력이 떨어진 혈관을 보강하여 신진대사를 돕는 것이 첫 번째 할 일이다. 그리고 반신욕 등으로 혈액순환을 원활하게 해주어야 한다. 여기에 혈액을 맑게 하는 청혈요법을 더하면 '고혈압' 이라는 현상을 있게 한 인체의 궁극적인 목적, 즉 말단 부위까지의 원활한 신진대사라는 목적에 다다르게 된다.

관절 질환 또한 마찬가지다. 관절 질환이 관절에 생긴 질병인 것은 맞지만, 관절이 인체에서 동떨어진 별개의 부위가 아니므로 관절만 치료한다고 해서 낫는 것이 아니다. 오히려 우리 몸에서 가장 단단하다는 뼈를 상하게 할 만큼 심각한 원인을 근본적으로 찾아 그에 맞게 치료해야 나을 수 있다. 그래야 다 나은 후에도 건강한 상태를 계속 유지할 수 있다. 그 원인은 흔히 짐작하듯 단순한 외부 충격이나 무리한 노동, 노화 때문일 수도 있지만, 관절에 영양을 공급하고 신진대사를 지휘하는 순환기 계통이나 장기의 이상일 수도 있다. 관절 통증의 이면에는 나이 들어 생기는 관절염만 있는 게 아니라 다양한 원인에 의한 다양한 질환이 숨어 있다.

조기 진단과 조기 치료가 경제적이다

사실 관절 질환이 가벼운 관절통에서 시작되어 뼈에 침투하기까지는 많은 시간이 소요된다. 다만 환자 스스로 이러다 말겠지 싶은 마음에 내버려두어 병을 키우는 것이 일반적이다.

우리 몸은 가장 약한 곳부터 아프기 시작한다. 뼈와 연골, 인대와 힘줄, 근육 가운데 가장 약한 것은 근육. 근육에 문제가 생겨 통증으로 계속 신호를 보내는데, 이를 무시하고 제대로 치료하지 않으면 인대와 힘줄에 영향을 미치게 된다. 인대와 힘줄이 다쳤는데도 민간요법 등에 의존해 시간을 보내면 결국 뼈까지 아프게 된다. 그 사이 관절은 통증을 통해 여러 번 경고했지만 '늙으면 다 그렇지', '쉬면 좋아지겠지', '운동 부족이야' 등의 이유로 무시했을 것이다.

어떤 질병이든 발병 초기에 진단할수록 경제적으로 치료할 수 있고 회복도 빠르지만, 관절 질환의 경우에는 조기 진단이 더더욱 중요하다. 근육 손상 단계에서 관절 질환의 징후가 발견되면 침 몇 번 맞는 것으로도 충분히 회복할 수 있다. 근육에는 혈관이 많이 분포되어 있으므로 손상도 잘 되지만 회복 또한 쉽기 때문이다. 그러나 한 단계 더 나아가 인대와 힘줄이 손상되면 이야기는 달라진다. 평소 잘 손상되지 않지만 일단 한번 손상되면 잘 회복되지 않는 힘줄의 특성상 치료가 만만치 않다. 만일 뼈나 연골이 망가졌다면 어떻게 되겠는가? 뼈와 연골은 혈관이 잘 미치지 않아 영양분이나 면역 세포도 쉽게 닿을 수 없는 곳이므로 치료 기간이 그만큼 길어진다. 결국 관절 질환은 증상을 묵힌 기간만큼 치료에도 시간이 걸린다는 이야기다.

여기서 관절 건강을 위협하는 또 다른 난관이 등장한다. 바로 관절을 실험 대상으로 하는 수많은 민간요법이다. 치료에 시간이 걸리는 난치성 질환들에 민간요법이 많은 것은 일반적인 사실이지만 관절 질환에는 유난히 '관절에 좋다'는 민간요법이 많다.

그러나 민간요법은 말 그대로 민간에서 개인적인 경험에 의해 구전되는 요법이다. 부작용은 둘째 치고, 민간요법의 가장 큰 문제는 적절한 치료 기회를 놓치게 만든다는 데 있다. 뒤에 자세히 소개하겠지만 관절 질환에 대한 검증되지 않은 민간요법의 문제는 매우 심각하다.

관절 질환은 반드시 나을 수 있다

어떤 의미에서는 관절에서 나타나는 최초의 통증이나 염증은 반가운 일이다. 적어도 관절에 문제가 생겼고 앞으로 활동적으로 건강한 생활을 영위하려면 지금부터라도 관절 건강에 신경 쓰라는 충고로 받아들일 수 있기 때문이다.

관절 질환에 걸렸다고 여생을 지팡이나 휠체어에 의지해서 살아야 하나 하고 미리 좌절할 필요는 없다. 단언컨대, 관절 질환은 반드시 나을 수 있다. 치료에 시간이 조금 걸릴 뿐 완치할 수 없다는 뜻은 아니기 때문이다.

물론 걷기도 힘들었던 사람이 치료를 받은 후 테니스를 칠 수 있을 만큼 좋아지는 것은 아니다. 걷고 앉고 계단을 오르내리는 등 일상생활에 불편함을 느끼지 않고, 관절에 무리가 가지 않는 한도 내에서 가벼운 운동을 즐길 수 있을 정도로는 회복될 수 있다는 뜻이다. 가급적 수술하지 않고 재발의 위험을 줄이면서 내 몸의 관절 치유력을 높이는 자생요법으로 관절을 완치시키는 것이 좋다. 튼튼한 관절은 활동적이고 건강한 삶의 가장 중요한 전제 조건이니 말이다.


Part one

부위별 · 증상별로 알아보는

관절 질환의 종류와 특성

다이내믹한, 때로는 아름다운 인체의 움직임은 건강한 관절이 있기에 가능하다. 그러나 현대인의 관절은 매일 똑같은 노동, 육체 활동의 절대 부족, 비만 등으로 건강을 위협받고 있다. 그저 나이 들면 누구나 앓는 줄 알았던 관절염, 실상은 남녀노소 불문하고 조심하지 않으면 안 되는 '질병'인 것이다. 증상별, 부위별로 알아보는 관절 질환의 모든 것.

유연성이 생명! 관절의 구조

01

■ 아름다운 움직임의 원천, 관절

뼈와 관절, 근육은 우리 몸을 움직이는 조직이다. 이 가운데 두 개의 뼈가 만나 이루어진 관절은 우리 몸을 부드럽고 유연하게 움직이도록 도와준다. 관절은 또한 몸을 움직일 때 뼈가 받는 충격을 줄여주는 역할도 한다. 이런 역할을 제대로 하기 위해 관절은 단순히 두 개의 뼈가 맞닿은 것이 아니라, 그림처럼 복잡한 구조로 이루어져 있다.

만일 우리 몸에 관절이 없었다면 어떻게 되었을까? 다리를 구부리고 펴는 동작, 물건을 정교하게 쥐고 놓는 손동작, 팔이나 어깨를 위아래로 올리고 내리는 동작 등 어느 하나도 할 수 없을 것이다. 말하자면 인체의 기능적인 모든 움직임, 유연하고 아름답고 다이내믹한 모든 움직임은 관절 구조가 있기에 비로소 가능하다.

인간에게 직립 보행은 손을 자유롭게 사용할 수 있게 하여 수준 높은 문명을 이루는 원동력이 되었지만, 그와 더불어 관절 질환의 숙명도 시작되었다. 다른 동물들처럼 네 발로 걷던 인간이 두 발로 걷기 시작하면서 몸무게의 하중이 분산되지 못하고 척추와 관절에 더 많은 부담으로 작용하게 된 것이다.

흔히 관절이라고 하면 무릎이나 어깨, 팔꿈치, 손목 정도만 떠올리기 쉬운데, 사람의 몸에는 모두 1백43개의 관절이 있다. 그 가운데에는 머리뼈처럼 고착되어 전혀 움직이

관절의 기본 구조

관절은 뼈와 뼈를 효율적으로 움직이는 동시에 뼈에 가해지는 마찰을 최소화하는 데 필요한 정교하고 복잡한 구조로 이루어져 있다.

뼈

겉은 아주 단단한 치밀질, 속은 해면질로 이루어진 약 206개(어른 기준)의 뼈가 우리 몸 전체를 지탱한다. 무기질 45%, 단백질 30%, 수분 25%로 구성되어 있어 어느 정도 탄성이 있으나 나이 들수록 무기질 함량이 늘어 뼈가 더 딱딱해지는 경향이 있다.

연골

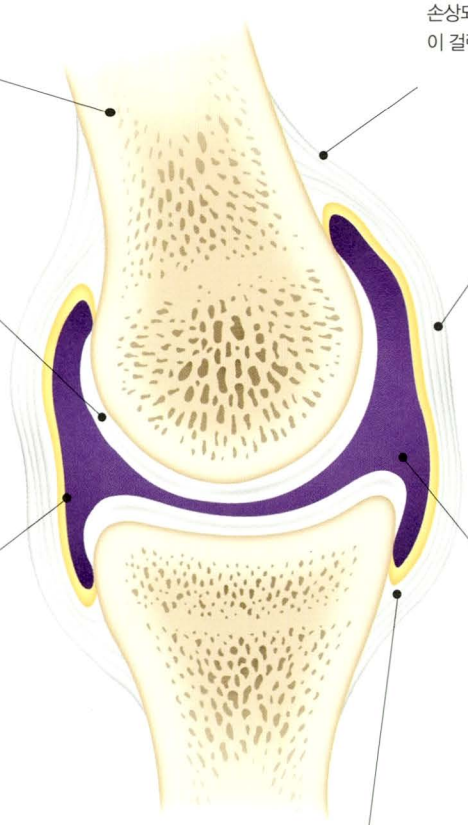
서로 맞물리는 뼈끝을 덮은, 질기고 물렁물렁한 뼈. 움직일 때 충격을 완화시켜 주고 부드럽게 움직일 수 있게 해준다. 연골에는 혈관이 분포되어 있지 않으므로 윤활막에서 분비되는 활액에 의해 영양을 공급받는다.

윤활막

관절낭 안쪽을 둘러싸고 있는 얇고 미끄러운 막으로, 미끌미끌한 윤활액을 분비해 관절이 움직이기 쉽게 한다.

근육

근섬유 또는 근세포라고 부르는 가느다란 세포가 촘촘히 모인 조직으로, 골격을 움직이는 골격근, 내장을 움직이는 내장근 등이 있다. 관절 주변의 근육은 관절을 감싸 보호하는 동시에 수축하고 이완함으로써 관절을 움직이게 한다. 연골을 보완하는 역할도 한다.



힘줄

건(腱)이라고도 한다. 근육에서 뻗어 나와 뼈에 붙어 있는 질기고 단단한 구조로 근육을 뼈에 붙여 근육의 힘으로 뼈와 몸을 움직이게 하는 역할을 한다. 어느 부위의 근육이냐에 따라 굵기나 길이, 형태가 다르다. 여간해선 손상되지 않지만 한번 손상되면 회복에 시간이 걸린다.

인대

교원섬유, 탄성섬유 등의 섬유 조직들이 촘촘히 밀집되어 질긴 끈 또는 편평한 밴드처럼 생긴 구조. 뼈와 뼈를 연결해 관절을 안정적으로 지지해 탈구를 막는 한편, 반창고처럼 관절 주위를 감싸준다. 단단하고 질기지만 힘줄에 비해 상대적으로 탄력적이다.

윤활액

윤활막에서 분비되는 미끄럽고 끈끈한 액체. 관절에서 맞닿은 뼈와 뼈의 움직임을 부드럽게 하는 한편, 혈관이 분포되어 있지 않아 영양을 공급받지 못하는 관절에 영양분을 공급하는 역할도 한다.

관절낭

관절의 바깥쪽을 감싸고 있는 튼튼한 주머니 형태의 조직. 혈관과 신경이 많이 분포되어 있어 관절에 이상이 생기면 통증을 잘 느끼는 부위이다. 관절낭 안쪽에는 윤활막이라는 미끌미끌한 내층이 있다.

지 않는 관절도 있고, 꼬리뼈처럼 약간은 움직이지만 거의 움직이지 않는 관절도 있다.

그러나 그 밖의 관절들은 대부분 자유자재로 움직인다. 이것을 '윤활관절'이라고 하는데, 관절 질환은 이렇게 잘 움직이는 관절에만 생긴다. 관절은 서로 맞닿은 뼈의 끝부분이 연골로 덮여 있다. 연골은 뼈와 뼈 사이의 마찰을 줄여 부드럽게 움직이게 하고, 충격을 완화시켜 주는 역할을 한다. 두 개의 뼈를 연결해주는 것은 인대다. 근육과 관절을 이어주는 질긴 끈 같은 것은 힘줄, '건'이라 한다.

뼈와 연골, 인대로 이루어진 관절 전체는 '관절낭'이라는 주머니에 싸여 있는데, 관절낭 안쪽에는 미끌미끌한 윤활액이 들어 있어 관절이 부드럽게 움직이도록 도와준다. 윤활액은 또한 혈관이 없어 영양을 공급받지 못하는 뼈에 영양분을 공급하는 역할도 한다. 윤활액의 주요 성분은 수분이며 단백질의 일종인 '프로테오글리칸'이라는 성분이 들어 있다.

정상적인 관절은 이 같은 조직들이 모여 원활하게 움직인다. 하지만 이 가운데 어느 하나라도 문제가 생기면, 움직일 수 있는 범위에 장애가 생겨 결국 제대로 움직일 수 없게 된다. 가장 자주 이상이 생기는 조직은 건과 관절낭, 인대 그리고 연골이다. 처음에는 돌리거나 구부리는 것이 힘들어지는 등 운동 범위가 좁아지면서 아프다가, 계속 내버려 두면 걷기 같은 지극히 일상적인 생활까지 불편해진다. 경우에 따라서는 관절이 굳어버려 아예 구부릴 수도 없게 된다.

■ 인체는 크고 작은 관절의 정교한 집합체

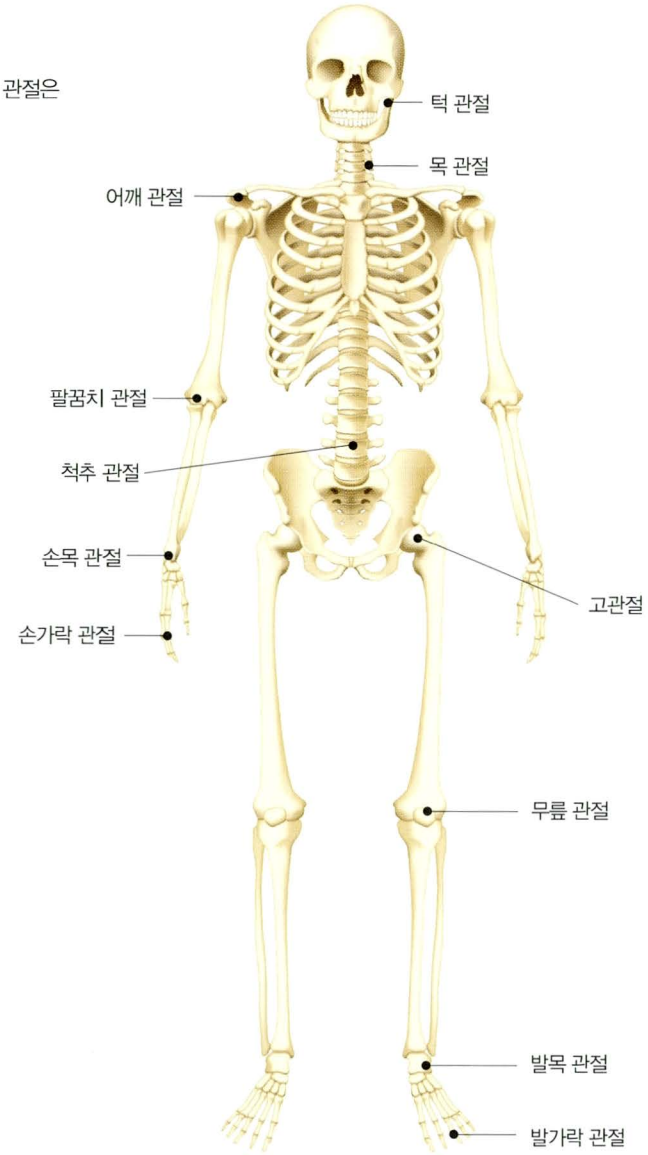
관절은 크게 큰 관절과 작은 관절로 나눌 수 있다. 큰 관절은 우리 몸의 골격을 유지하는 역할을 하는데, 어깨뼈, 고관절(엉덩이 관절), 척추 등이 여기에 해당된다. 큰 관절

은 몸을 지지하는 역할을 하기 때문에 잘못된 자세나 몸무게의 부하 등이 관절 이상에 영향을 미친다. 반면, 손가락 관절이나 손목 등의 작은 관절은 주로 지나치게 사용해서 문제가 생기는 경우가 많다.

관절 질환이 잘 생기는 관절은 아무래도 잘 움직이는 '윤활관절'. 이 관절은 구조나 기능에 따라 크게 '경첩관절, 구상관절(절구관절), 안장관절, 평면관절'로 나뉜다.

부위별 관절 특성과 기능

우리 몸에는 1백43개의 관절이 있고, 이들 관절은 구조 형태에 따라 크게 네 가지로 나뉜다.



경첩관절 및 차축관절
손가락 관절, 무릎 관절, 팔꿈치 관절, 발목 관절 등이 속한다.

구상관절
어깨 관절, 고관절 등이 대표적이다.

안장관절
엄지손가락 등이 속한다.

평면관절
손목뼈 사이 관절, 어깨 쇄골 관절 등이 해당된다.

경첩관절 및 차축관절

손가락 관절처럼 구부렸다 펴는 기능은 되지만, 회전 운동이 되지 않는 관절을 가리킨다. 마치 문이 열리고 닫히는 것처럼 움직인다고 해서 붙여진 이름. 때로는 회전 운동이 되는 무릎이나 팔꿈치, 손가락 관절을 포함시키기도 하는데, 어떤 경우에는 회전이 되는 관절을 '차축관절'로 구분해 부르기도 한다. 무릎 관절은 몸이라는 가장 큰 무게를 지탱하느라 탈도 잘 나는데, 그래서 더욱 안정성이 중요하다. 4개의 주요 인대, 13개의 근육에 의해 안정성이 유지되고, 초생달 모양의 두 개의 연골(반원연골)은 관절 부분이 서로 잘 들어맞도록 도와준다.

구상관절

'절구관절' 이라고도 불리며, 어깨 관절이나 골반과 다리뼈가 연결되는 고관절이 대표적이다. 마치 요철처럼 한쪽 뼈끝은 둥글고 맞물리는 뼈의 끝은 움푹 패여 있어 그 안에 뼈가 끼워져 있는 형태로 되어 있다. 어깨 관절은 위팔뼈(상완골)와 어깨뼈(견갑골)를 가슴 위쪽 양끝에서 연결해 주는 역할을 하는데, 경첩관절보다 운동 범위가 훨씬 넓다. 어깨 관절은 우리 몸 가운데 가장 자유롭게 운동하는 곳이고, 골반골의 절구관절은 운동성은 덜한 대신 몸무게를 다리에 전하는 역할을 하기 때문에 견고하고 안정성이 뛰어나다.

안장관절

위쪽의 뼈가 마치 안장 위에 올라타고 있는 기수와 같아서 아래쪽 뼈에서 떨어지는 일 없이 광범위한 운동을 할 수 있는 관절이다. 엄지손가락이 손목에 연결되는 부위의 관절이 여기에 해당된다.

평면관절

대응하는 두 관절면이 거의 평면이어서 관절면의 크기도 작아 서로 사이에 약간 미끌어지는 정도의 움직임만 이루어지는 관절이다. 손목뼈 사이의 관절과 어깨 쇄골 관절이 해당된다.

통증은 하나, 통증의 원인은 다양

이렇게 정교한 관절 구조 내에 염증이 생기거나 연골이 닳아 뼈가 맞닿게 되면 관절통이 생긴다. 관절 통증은 원인에 따라 크게 일곱 가지로 나뉜다.

가장 일반적인 것이 '한랭통'이다. 이것은 추위 때문에 어깨, 무릎, 허리 등이 아픈 것이다. 이럴 때는 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 좋지만 적당한 운동도 도움이 된다. '일기통'은 날이 흐리거나 비가 오려고 할 때 나타나는 관절통을 말한다. 저기압을 동반하는 한랭전선이 통과할 때 상대적으로 관절 내 압력이 증가하고 관절 내 윤활액이

Medical Tip

관절도 계절을 탄다!

장마철이나 겨울은 관절염 환자에게 매우 고통스러운 계절이다. 추위나 습기가 관절 부위의 통증을 더 심하게 하기 때문이다. 특히 기온이 내려가는 겨울에는 아픈 관절 부위의 혈류량이 감소해 관절 부위 근육과 인대가 수축되고 관절이 뻣뻣하게 굳어 통증이 더 심해진다. 이러한 통증을 다스리려면 가장 중요한 것이 보온이다. 무릎 온도가 상대적으로 낮은 새벽녘에 반신욕이나 온찜질을 해주면 혈액순환이 원활해지고 관절 부위의 경직이 풀려 낮 동안의 활동이 다소 편해진다.

또 관절이 아프다고 움직이지 않는 것보다 하루에 몇 번씩 최대 범위로 관절을 움직여 주거나 가벼운 산책 등을 해주는 것이 좋다.

Point Note

관절의 구조

1 관절은 우리 몸을 자유자재로 움직이게 하는 중요한 구조이다.

2 관절은 뼈와 연골, 근육, 인대, 힘줄 등이 복합적으로 지지하는 구조이다.

3 관절 질환은 뼈와 연골, 근육, 인대, 힘줄 등이 다양한 원인으로 손상되었을 때 생긴다.

4 몸을 지지하는 큰 관절은 잘못된 자세나 지나친 몸무게 부하로 손상되기 쉽다.

5 작은 관절은 지나치게 많이 사용해서 병이 나는 경우가 많다.

6 관절 통증은 기후와 환경의 영향을 일정하게 받는다.

7 관절 질환을 내버려 두면 변형을 일으켜 관절 기능을 상실할 수 있다.

8 관절 질환은 운동 범위가 줄지 않도록 꾸준히 스트레칭을 해주는 것이 중요하다.

뻑뻑해지는 것이 원인이다.

또한 관절을 움직이지도 않았는데 통증이 일어나는 것을 '자발통'이라 한다. 만져보면 따뜻하고 약간 부은 느낌이 드는데, 염증이 심하고 오래 되어 관절 내에 관절액이 고여 있기 때문에 생긴다. 이럴 경우 관절을 따뜻하게 하는 것보다 안정이 우선이다. 또 '압통'은 염증이 잠시 가라앉아 통증은 사라졌지만 관절을 눌러보면 아픈 것을 말한다. 염증의 흔적인 경우가 많으므로 찜질 같은 간단한 물리요법으로 다스리면 가라앉는다.

'조혈통'은 혈관이 좁아지거나 막혀서 생기는 통증이다. 온찜질을 하면서 가볍게 관절을 움직여 혈액 순환이 잘 되도록 하는 것이 중요하다. '하중통'은 말 그대로 몸무게가 전해져 아픈 것이다. 골관절염이 대표적인 증상으로, 연골이 닳아 그대로 드러난 뼈들이 몸을 움직일 때마다 서로 부딪쳐서 통증이 일어난다. 고관절이나 무릎, 발 등 몸무게가 실리는 관절에서 주로 나타난다. 이때는 운동으로 근육을 단련하여 연골 기능을 대신하게 하는 것이 장기적인 치료법이고, 지팡이 등을 이용해 통증을 줄일 수도 있다. 마지막으로 특별한 이유 없이 느끼는 통증으로 스트레스나 불안한 마음에서 비롯된 '심인통'이 있다.

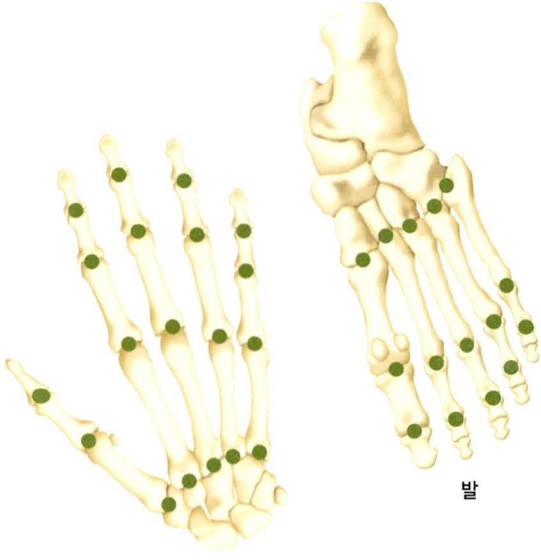
오랫동안 관절 질환을 앓게 되면 관절은 일정한 방향으로 구부러진다. 관절에는 관절을 구부리는 근육(굴근)과 관절을 펴는 근육(신근)이 있는데, 대개 구부러지는 근육이 더 강해서 한번 구부러지기 시작하면 계속 그 방향으로 힘이 작용하기 때문에 변형

이 일어난다. 이렇게 변형된 관절은 원상복구가 어렵다. 팔꿈치를 똑바로 펴지 못하거나 어깨가 완전히 돌아가지 않거나 O자 다리가 되는 것 등이 모두 이러한 변형의 결과이다.

그래서 관절 질환으로 통증을 겪는 동안에도 지속적으로 스트레칭을 해주는 것이 중요하다. 관절을 펴는 근육을 계속 움직여주지 않으면 근육이 구부러진 상태를 편안하게 인식하고 그대로 굳어버리기 때문이다.

부위별 관절 질환의 특성

큰 관절은 몸을 지지하는 역할을 하기 때문에 잘못된 자세나 몸무게의 부하 등이 관절 이상에 영향을 미친다.
반면 손가락 관절이나 손목 등의 작은 관절은 주로 지나치게 사용해서 문제가 생기는 경우가 많다.



손 발



전신

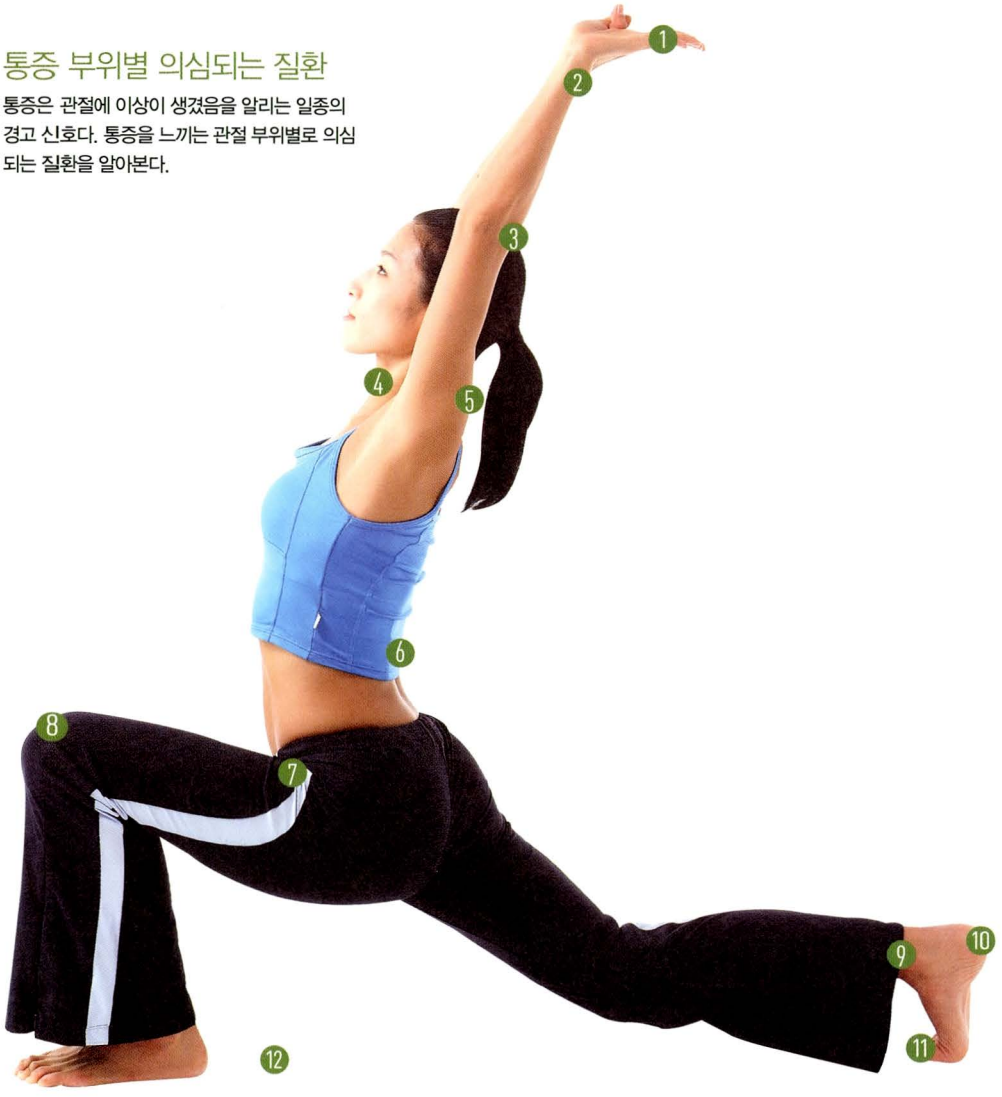
● 큰 관절
● 작은 관절

자주 발생하는
주요 관절 질환

02

통증 부위별 의심되는 질환

통증은 관절에 이상이 생겼음을 알리는 일종의 경고 신호다. 통증을 느끼는 관절 부위별로 의심되는 질환을 알아본다.



1 **손가락 관절** 퇴행성관절염, 방아쇠손가락

2 **손목 관절** 손목포착성건초염, 수근관증후군

3 **팔꿈치 관절** 내 · 외상과염(테니스엘보, 골프엘보, 야구엘보)

4 **목 관절** 퇴행성관절염, 디스크 질환

5 **어깨 관절** 오십견, 회전근개손상, 점액낭염

6 **허리 관절** 퇴행성관절염, 강직성척추염, 디스크 질환

7 **고관절** 퇴행성관절염, 대퇴골두 무혈성 괴사

8 **무릎 관절** 퇴행성관절염, 점액낭염, 건염

9 **발목 관절** 퇴행성관절염

10 **발뒤꿈치** 족저근막염, 아킬레스건염

11 **발가락 관절** 퇴행성관절염, 통풍성관절염

12 **전신** 류머티스관절염, 염좌, 근막통증증후군, 골다공증, 섬유성근통

Check List

내 무릎 관절 나이는 몇 살?

평상시 걷고 난 후 무릎 통증이 2~3일 이상 간다.	예 □	아니오 □
무릎을 펴거나 굽히면 딱딱 또는 덜거덕덜거덕 소리가 난다.	예 □	아니오 □
계단을 내려갈 때 특히 통증이 심하다.	예 □	아니오 □
일어서려고 하면 무릎이 아프다.	예 □	아니오 □
서 있을 때 무릎이 부들부들 떨릴 때가 있다.	예 □	아니오 □
차려 자세로 서면 무릎과 무릎 사이가 주먹 크기 이상 벌어진다.	예 □	아니오 □
좌우 무릎의 균형이 다르다.	예 □	아니오 □
무릎이 구부러지지 않는다.	예 □	아니오 □
무릎을 펼 때 바닥으로 갈수록 무릎 뒤쪽이 닿지 않는다.	예 □	아니오 □
무릎이 붓곤 한다.	예 □	아니오 □

→ **예가 하나도 없는 경우** 관절 상태 양호. 관절염 예방을 위해 무릎 강화 운동을 시작한다.
→ **예가 하나라도 있는 경우** 관절에 노화가 진행되고 있다.
→ **예가 두 개 이상인 경우** 관절염 증세가 어느 정도 나타나고 있다.

연골이 닳아서 생기는 퇴행성관절염

증상

움직일 때 관절에서 소리가 나고 통증이 심해

1 걸을 때 관절에서 머리카락 비비는 듯한 소리가 난다.

2 간단한 동작에도 무릎이 무겁고 무릎 관절이 어긋난 듯하다.

3 앉거나 설 때 한 자세로 오래 있으면 관절이 쑤시고 아프다.

4 앉았다 일어날 때 무릎이 잘 펴지지 않는다.

5 아침보다 저녁 시간, 혹은 운동 후에 관절이 붓고 열이 나면서 아프다

6 아침에 일어나거나 낮잠 자고 일어났을 때 관절이 뻣뻣하게 굳었다가 조금 움직이면 풀린다.

7 몸무게가 실리는 무릎, 엉덩이, 고관절, 발과 척추 관절 등이 아프다.

8 손가락 끝 관절과 엄지손가락 뿌리 부분의 돌출 부위가 아프다.

9 관절을 움직이면 더 아프고, 심해지면 조금만 움직이거나 휴식 중에도 아프다.

10 다리 안쪽이 휘어 서 있을 때 모양이 O자가 된다.

11 오래 앉아 있다가 일어나면 삐걱 소리가 난다.

12 계단 오르내리기가 괴롭다.

13 똑바로 앉는 정좌자세가 어렵다.

원인

지나친 운동과 비만으로도 생겨

'퇴행성관절염' 은 관절 질환 가운데 가장 흔한 병이다. 지속적으로 무리하게 관절을 써서 뼈와 뼈 사이에 있는 연골이 닳아서 발생한다. 연골이 닳아 없어지면 연골 밑의 뼈가 비정상적으로 커지는 등 관절이 파괴된다. 통증과 함께 관절 운동이 매끄럽지 못하고 변형돼 '골관절염' 이라고도 한다. 나이든 사람, 노동을 많이 한 사람, 특정 관절을 많이 쓰는 운동선수나, 운동선수가 아니더라도 과격한 운동을 오랫동안 즐기는 등 관절을 무리하게 사용한 사람들에게 많이 일어난다. 주로 50세 이후에 많이 나타나며 45세 이전에는 남성 환자가, 55세 이후에는 여성 환자가 많은 것이 특징이다. 근래에는 30~40대 환자가 부쩍 늘고 있는데, 그 원인은 바로 비만 때문이다.

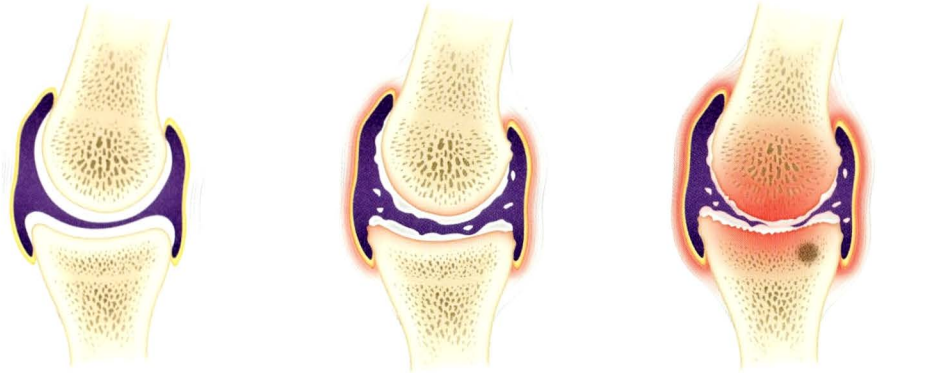
비만인 사람에게는 퇴행성관절염이 정상인보다 두 배 정도 많이 발병하는 것으로 알려져 있다.

퇴행성관절염이라고 하면 흔히 무릎 관절을 떠올리지만, 무릎 외에도 여성들의 손가락, 몸무게가 실리는 고관절, 발과 척추 관절, 어깨 관절 등에도 두루 나타난다. 퇴행성관절염은 막혀서 소통이 되지 않는 것이 가장 중요한 원인이다. 질병은 대개 바람, 한기, 습기와 같은 해로운 기운이 인체에 침습하였을 때 생기는데, 관절 질환은 관절에 이 같은 기운의 영향을 받아 기혈이나 기타 생리적으로 필요한 물질들이 원활하게 순환되지 못해 생긴다. 그래서 퇴행성관절염은 만성피로 상태에 있는 사람이나 노인, 체질이 허약한 사람에게 발생하기 쉽다.

관절염은 흔히 기후병이라고 불릴 만큼 기후 변화와 관계가 깊다. 저온, 고습, 저기압 등에 매우 민감한데, 퇴행성관절염은 특히 겨울철에 심해지는 것이 특징이다. 한겨

퇴행성관절염의 진행 과정

퇴행성관절염은 장기간에 걸쳐 염증과 통증이 생기고, 연골이 닳아, 마침내 서로 맞닿는 뼈 표면까지 닳아 통증이 더욱 악화되는 단계로 진행된다.



1단계 초기

연골이 닳아 관절의 부드러운 부분이 점차 없어지고 염증이 생기며 통증이 나타난다.

2단계 중간

연골이 더 닳고 뼈도 닳기 시작하면서 뼈 돌기가 자라나 움직일 때마다 아프다.

3단계 증증

연골이 다 닳아서 뼈와 뼈가 직접 부딪친다. 관절이 뻣뻣해지고 통증이 생기며 윤활액이 많이 나와 관절이 붓는다.

울의 차가운 기운이 신경을 자극하고 조직을 수축시켜 관절 주위의 혈액순환이 나빠지고 관절을 둘러싸고 있는 골막에 염증이 생기기 쉽기 때문이다.

염증 때문에 골막에서 분비되는 윤활유 같은 진액이 제대로 분비되지 못하면 관절이 움직일 때마다 접촉 부위가 열을 받게 된다. 이로 인해 관절 내부와 물렁뼈가 손상되어 붓고, 부기와 열감을 가라앉히기 위해 물이 고여 잘 빠져나가지 못한다. 이것이 다시 염증으로 발전하는 악순환이 되풀이된다. 퇴행성관절염이 심해지면 무릎 연골이 닳아 몸무게가 무릎 안쪽의 덜 닳은 쪽으로 치우쳐 O자 다리로 변하기도 한다.

치료

약침과 봉침으로 골 재생력 도와

퇴행성관절염에 걸리면 항상 관절 주위를 따뜻하게 해줌으로써 혈액순환을 좋게 하고 관절에 무리가 가지 않게 조심해야 한다. 동시에 한약 복용과 침, 부항, 뜸, 식이요법, 물리요법 등 종합적인 치료가 필요하다. 관절 부위의 근육이 경직되거나 위축되어 있는 무릎 관절염의 경우 근육이 뭉쳐 있는 경혈에 침을 놓으면 뻑뻑하던 무릎이 많이 부드러워지고 통증을 덜 수 있다. 또 통증이 심한 자리에는 뜸을 떠 혈액순환을 도와준다.

Medical Tip

약효와 침의 이중 효과, 약침요법

약침요법은 한의학의 기초라고 할 수 있는 경락 자극과 한약의 효능을 결합한 것이다. 녹용, 인삼, 홍화, 봉독 등 순수 한약재의 엑기스를 추출, 침을 놓는 부위인 경혈에 주입하여 침과 한약의 효과를 동시에 얻는 것이다. 이렇게 하면 우리 몸의 면역 기능을 전체적으로 강화하기 때문에 모든 질환에 효과적이다. 특히 약물을 아픈 부위에 직접 투입함으로써 적은 양으로도 빠른 효과를 볼 수 있고 소화기능이 약하여 한약을 먹기 어려운 환자에게도 투여할 수 있다는 장점이 있다.

퇴행성관절염에는 약침이나 봉침을 맞는 것이 효과적이다. 약침은 한약의 효능과 침술 효과의 장점을 하나로 합친 것이고, 벌독을 이용한 봉침은 침, 뜸, 부항의 효과를 동시에 볼 수 있다. 여기에 발병의 직접적인 원인과 체질, 병증 그리고 퇴행 정도에 따라 한약을 처방받으면 치료 효과를 극대화할 수 있다.

약침요법은 골 재생에 효과적인 녹용, 홍화, 주목 등 한약재 추출 성분을 혈 자리에 주사하여 염증과 부기를 가라앉히는 1차적 치료다. 염증과 부기가 내린 다음에는 손상된 연골을 보호하고 뼈를 강화해 관절 본래의 기능을 재생시키는 2차 치료를 한다. 여기에 봉침이 쓰이는데, 약침 효과에 가벼운 열감이 더해져 마치 뜸 뜬 효과를 동시에 얻을 수 있다. 이밖에 부위와 증상에 알맞은 물리요법과 운동요법으로 통증을 감소시키면서 퇴행성관절염을 야기한 생활 요인들을 점검하여 교정한다.



사례

과로한 스포츠맨에게 찾아든 불청객, 골관절염

병원을 찾은 40대 직장인 장영기 씨는 1년여 전부터 시작된 무릎 통증이 최근 들어 더 심해진 것을 호소했다. X-ray 촬영 결과 무릎 관절 내 뼈와 뼈 사이의 간격이 좁아진 것으로 보아 무릎 연골이 닳아 있었다. 골관절염이 의심된다는 진단을 받자 장영기 씨는 선뜻 그 사실을 받아들이지 못했다. 그도 그럴 것이 장 씨는 평소 운동을 무척 좋아해 등산, 테니스 등을 꾸준히 해왔고, 누구보다 건강을 자신했기 때문이다.

1년 여 전, 처음에는 그저 무릎이 약간 시큰거리고 굽혔다 펼 때 뻑 소리가 나곤 했다. 운동하고 나면 괜찮아졌으므로 운동 부족으로 무릎이 굳은 것이라 생각하고 운동을 더 열심히 했

다. 그런데 나아지기는커녕 오히려 더 아파서 운동은 고사하고 계단을 오르내리거나 걸어 다니는 것조차 힘들어졌다.

처음 시큰거렸을 때 적절한 치료만 받았어도 덜 고생했을 것을, 운동하면 낫는다고 방치한 것이 화근이었다. 특히 좋아하는 등산이 골관절염 발병에 한몫한 셈이 되었다. 다행히 그는 관절을 제외하고는 비교적 건강해서 근골을 강화시켜주는 한약을 먹는 한편, 관절 주변 근육과 인대를 보완하는 침 치료와 온열요법을 받았다. 침 치료 3~4회만에 통증이 가벼워지고 움직이는 데 불편함이 없어져, 스트레칭 등 가벼운 운동으로 인대와 근육을 더 튼튼하게 만들었다. 의사의 주의에 따라 등산은 당분간 자제하고 가볍게 걷기 등을 하자 치료 두 달만에 무릎 통증이 완전히 사라졌다.



물이 차는 무릎, 물을 빼줘야 할까?

퇴행성관절염에 걸리면 무릎에 물이 차는 현상을 호소하는 환자들이 있다. 물이 차서 무릎이 붓거나 뻣뻣해졌을 때 물을 빼야 하지 않을까 싶고 때로는 물이 차는 증상을 염증으로 오인해 꼭 제거해야 한다고 생각하기도 한다.

그런데 물이 차는 것은 통증이나 염증의 성격처럼 관절 이상에 스스로 대비하려는 면역 시스템의 한 현상이다. 관절 내에 문제가 생겼을 때 이를 치유하기 위하여 활막이 평소보다 많은 활액을 분비한 결과 '물이 차는' 현상이 나타난다. 이렇게 물이 차면 마치 아픈 무릎 관절에 깁스를 한 것 같은 효과를 내는 것이다. 그래서 물이 찼다고 무조건 물을 빼는 것은 바람직한 치료 방법이 아니다. 물이 차는 것이 순환의 문제 때문에 생긴 현상이므로 순환계를 조절하는 처방을 하여 활액 분비 자체를 조절해야 한다. 물을 빼는 것은 통증이 아주 심한 경우에 통증 완화 차원에서 부분적으로 시행하는 것이 좋다.

관절을 변형시키는 류머티스관절염

증상

전신 피로로 시작, 좌우대칭적 관절통이 특징

1 초기에는 전신이 피로하고 근육통이 있다.

2 몸 전체에 미열이 있고, 관절에서도 열이 난다.

3 손가락이나 손목, 팔꿈치 등 위쪽 마디 관절부터 통증이 시작된다.

4 수주에서 수개월 후 관절에 통증, 뻣뻣한 느낌, 열감 등이 느껴진다.

5 저녁보다 아침에 일어났을 때 관절이 아프고 뻣뻣하다.

6 오른쪽과 왼쪽이 대칭적으로 아프다.

7 처음에는 움직일 때만 아프다가 점차 가만 있어도 아프다.

8 신체 방어 기능이 약해지고 식욕을 잃어 몸무게가 줄어든다.

9 통증 부위가 퉁퉁 붓고 물이 많이 고이며 구부러진 상태가 된다.

10 관절 주위 조직에 반흔이 생긴다.

11 관절이 흉하게 변형되어 결국 굽히고 펴는 관절 기능을 잃게 된다.

원인

전신에 생길 수 있는 면역 이상 질환

'류머티스관절염' 은 관절의 활막에 만성 염증이 생겨 연골이 파괴되고 관절이 변형되어 나중에는 움직일 수도 없게 되는 병으로, 관절뿐 아니라 전신에 증상이 나타나는 전신성 질환이다. 류머티스관절염은 인체의 면역 기능에 이상이 생겨 발병하는데, 쉽게 말해 정상적인 상태에서는 몸속에 들어온 세균 같은 이물질을 공격함으로써 몸을 방어해야 하는 면역계가, 알 수 없는 이유로 자기 세포를 스스로 공격해서 생기는 병이다.

류머티스관절염은 손가락 관절 등 몸의 말단부터 증상이 시작되는 것이 특징인데, 나무의 예를 들면 그 원인을 쉽게 이해할 수 있다. 나무가 좋은 토양에서 좋은 영양분을 받으면 곧고 무성하게 잘 자란다. 하지만 좋지 않은 토양에서 오염된 영양분을 공급 받





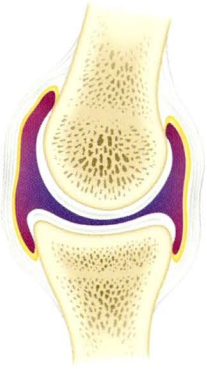
류머티스관절염에 걸린 무릎(위)과 손가락(아래). 무릎은 관절 기능을 거의 상실했고, 손가락 관절은 심하게 휘는 등 변형되었다.

으면 나뭇가지가 앙상해진다. 인체도 마찬가지. 오염된 환경에서 나쁜 음식을 계속 먹으면 피가 탁해지고, 그 혈액이 심장을 통해 전신으로 퍼져 나간다. 탁한 혈액은 산소와 영양분이 부족해서 몸의 말단까지 가지 못하고 뼈에도 좋은 영양분을 주지 못한다. 이런 상태가 지속되면 우리 몸은 자신을 치유하려고 관절 부위 등에 면역 세포를 많이 보내게 되는데 이것이 염증을 일으키는 것이다. 심해지면 관절뿐 아니라 피부, 혈관, 심장, 폐, 근육 등 신체의 여러 조직, 장기에까지 이상이 나타난다. 이러한 질환은 남녀노소를 막론하고 발병할 수 있지만 주로 30~40대에 많이 나타나고, 남자에 비해 여자가 많은 것이 특징이다.

류머티스관절염은 증상에 따라 급성인 '실증'과 만성인 '허증'으로 나뉘는데, 실증은 관절이 아프면서 통증이 여기저기 옮겨 다니기도 하고 관절에 열감이 있으며 입이 마르고 맥이 빠르다. 반면 허증은 관절에 통증이 지속적으로

류머티스관절염의 진행 과정

류머티스관절염은 내버려 두면 마침내 관절이 변형되어 구부리고 돌리는 관절 본래의 기능을 완전히 잃을 수도 있어 조기 진단이 필수적이다.



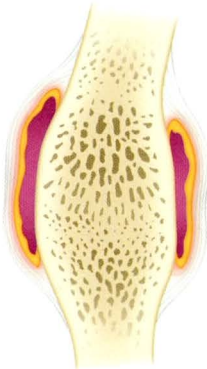
1단계 초기

관절낭 안쪽의 활막에 염증이 생긴다.



2단계 중간

관절이 붓고 물이 차며 연골이 손상된다.



3단계 중증

섬유화가 일어나 뼈와 뼈가 붙어버린다.

일어나면서 관절 부위의 피부가 청색 혹은 자주색을 띠며 손마디가 구부러지고 어지럽고 식은땀이 흐른다. 통증이 온몸을 옮겨 다녀 뼛속까지 아프고 호랑이가 무는 것처럼 아프다고 해서 '백호풍' 이라고도 한다.

치료

면역 밸런스 회복을 위한 집중 치료

면역 기능에 이상이 생겨 발병한 질병이므로 이를 회복하는 것이 중요한데, 단순히 면역 기능을 증대시키는 게 아니라 깨진 면역 밸런스를 맞춰주는 것이 류머티스관절염 치료의 핵심이다. 이를 위해 약침, 봉침 등 침요법과, 급성인지 만성인지 구별하여 체질과 증상에 알맞은 약물요법을 병행한다.

급성기인 실증은 관절이 붉게 붓고 열감이 있기 때문에 열을 내리고 혈액순환을 좋게 하여 몸에서 바람과 습한 기운을 제거하는 것이 중요하다. 반면, 만성기인 허증은 치료의 중점을 기혈과 간과 신장의 기능을 보완하는 쪽으로 둔다. 이를 위해 관절 주위의 중요한 경혈과 심하게 아픈 부위에 약침과 봉침을 놓는데, 침이 경혈을 자극해 경락 기능이 좋아지고 통증을 가라앉혀준다. 특히 봉침은 면역 기능의 변화를 유도함으로써 류머티스 치료 효과가 탁월하다.

류머티스관절염에는 전문 치료 못지않게 스트레스 관리와 식단 등 장기적인 생활요법 또한 중요하다. 동의보감에 보면 류머티스의 원인을 "정기가 부족하거나 기혈이 허약하여 저항력이 떨어진 상태에서 오랫동안 차갑고 습한 곳에 머물거나 속을 태워 깊이 생각하는 일이 많고 슬프고 화나고 혹은 즐거운 기분을 억제하지 못하거나 음주나 불규칙한 식생활이 원인이 된다"라고 정의하여 평소의 건강 관리와 규칙적인 생활을 강조했다. 실제로 류머티스관절염은 스트레스에 의해 증상이 악화되거나 갑작스런 충격으로 재발되는 일이 종종 있다. 스트레스를 받지 않도록 노력하는 한편, 채식위주의 식단을 유지하고, 혈액순환을 원활하게 하는 운동을 꾸준히 한다.

엄지발가락이 퉁퉁 붓는 통풍성관절염

증상

걷기 힘들 정도로 엄지발가락이 부어올라

1 엄지발가락 관절이 갑자기 붉게 부어오른다.

2 걷지도 못할 정도로 아프다.

3 통증이 심해 이불 같은 것이 발에 닿는 것도 참기 힘들다.

4 그냥 내버려두면 며칠 후 증상이 가라앉는다.

5 아픈 부위를 오래 방치했더니 딱딱한 혹처럼 변했다.

원인

너무 잘 먹어서 생기는 병, 통풍

'통풍'은 요산이 관절 내에 결정체를 만들어서 생기는 병이다. 우리 몸의 세포에는 퓨린이라는 천연화합물이 있는데, 요산은 이것이 분해되면서 만들어진다. 그래서 통풍은 당뇨, 고혈압, 고지혈증 같은 성인병이 있거나 과식과 과음을 즐기는 살찐 중년 남성에게 많이 나타난다. 퓨린은 육류나 맥주 등에 많기 때문이다. 젊은 사람도 운동을 하지 않고 편한 것만 좋아하면서 고기를 즐겨 먹으면 통풍에 걸릴 위험이 있다.

통풍의 발병률은 여성보다는 남성에게 많은데, 비율로 따지면 열에 아홉 정도다. 여성은 여성 호르몬의 영향으로 남성에 비해 요산이 소변으로 잘 배설되기 때문에 남성에 비해 발병률이 적다. 그러나 여성 호르몬 분비가 줄어드는 폐경기가 지나면 여성 통풍 환자가 더러 나타난다.

통풍은 혈액 중 요산 농도가 문제가 되기 때문에 신장 기능과도 관계가 깊다. 통풍 때문에 신장 기능에 이상이 오는 경우도 있지만 그보다는 신장에 문제가 있어 통풍이 생기는 경우가 많다. 이렇게 요산이 피부 밑에 쌓이면 피부에 궤양이 생겨 치약 같은 액체가 흘러나오기도 한다.

통풍은 그 원인이 당뇨, 고혈압 같은 성인병과 유사하므로 평소 섭생에 주의하지 않으면 재발 가능성이 아주 높다. 평소 조심해서 증상이 호전되었다가 연말연시 술자리가 많은 시기에 재발해서 병원을 찾는 환자들이 많은 것도 그 때문이다. 또 통풍은 대개 급성으로 왔다가 치료하면 금방 가라앉기 때문에 평소 생활 관리의 중요성을 잊기 쉬운 것도 완치가 힘든 이유 중의 하나다.

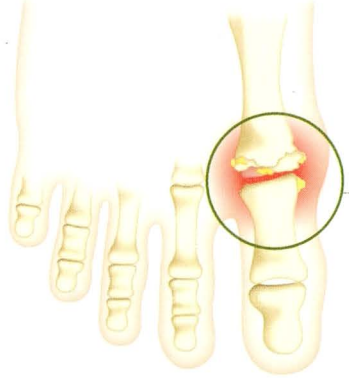
통풍성관절염의 진행 과정

통풍성관절염은 주로 발 관절에 많지만 손이나 무릎, 팔꿈치에서 발생하기도 한다.
밤에 통증이 더 심해지는 것이 특징이다.



통풍성 관절염 외형

엄지발가락 둘째 마디가 붓고 빨개진다.



통풍성 관절염 내부

관절 주위에 부종이 생기고 관절면이 울퉁불퉁해진다.

치료

식이요법 등 생활 요인 제거가 중요

통풍은 '풍습비통(風濕痺痛)'이라 해서 피부나 경락에 풍(風), 한(寒), 습(濕), 열(熱) 등이 들어와 기혈순환을 방해해서 생긴다. 통풍은 급성으로 발병해 그냥 내버려 두어도 대부분 일주일 안에 증상이 사라지지만, 일단 한번 발병하면 근본적인 생활

요인을 제거하지 않는 한 재발 가능성이 아주 높다.

통풍 치료는 아주 심한 급성 증상의 경우 먼저 부항 등 사혈요법으로 응급 처치하고, 약물과 봉침요법을 병행해 체내에 쌓인 노폐물을 제거함으로써 혈류량을 늘리는 데 주력한다. 원인에 따라 대방풍탕, 청열사습당 등으로 풍, 한, 습, 열 등을 제거하고, 만성기의 어혈이나 담을 없애기 위해 소풍활혈탕 등을 처방한다. 이런 한약으로 관절 기능을 보하면서 혈액을 맑게 한 상태에서 봉침으로 신체 환경을 개선해주는 것이 효과적이다.

통풍을 흔히 성인병에 비유하는 까닭은 성인병처럼 완치가 잘 되지 않고 지속적인 관리가 필요하다는 의미에서다. 통풍에 해로운 음식을 제한한 식이요법과 꾸준한 운동은 전문 치료 못지않게 중요하다.

Medical Tip

통풍에 상극! 퓨린 식품

요산은 퓨린이라는 물질의 대사 과정에서 나오는 것이므로 퓨린이 많이 들어 있는 식품을 먹지 않는 것이 통풍의 좋은 예방법이다. 청어, 멸치, 고등어, 정어리, 효모, 베이컨, 맥주, 쇠간이나 콩팥 등 육류의 내장, 생선 알, 마른 오징어 등은 피해야 한다.

통풍을 치료한 후에는 먹어도 되지만 될 수 있으면 피해야 하는 음식은 시금치, 버섯류, 콩, 완두, 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 햄, 생선류, 굴, 게 등이다. 반면 달걀, 치즈, 우유, 설탕, 쌀, 보리, 밀가루, 식빵, 국수 등의 곡류 식품, 위에 말한 피해야 할 채소 외의 모든 채소, 차나 과일 등은 먹어도 된다.

이밖에 물을 하루 3ℓ 정도 마시고, 몸무게를 적정 수준으로 유지하는 것도 통풍 예방에 중요하다. 콩팥이 요산을 배출하는 것을 억제하기 때문에 아스피린 복용은 피하는 게 좋다.

팔을 들어올리기도 힘든 어깨 통증, 오십견

증상

통증과 기능 제한이 생활 불편 더해

1 어느 날 갑자기 어깨가 아파 밤에 잠에서 깼다.

2 어깨 관절이 뻣뻣하고 통증이 있다.

3 팔을 들어올리거나 뒤로 젖힐 때 삐끗하는 느낌이 들면서 아프다.

4 어깨를 쓰지 않을 때도 아프다.

5 샤워를 할 때 목 뒤나 어깨 뒤를 씻기 힘들다.

6 혼자서는 옷의 뒤 지퍼나 단추를 끼지 못하고 옷을 입거나 벗기도 힘들다.

7 손을 선반 위로 뻗거나 뒷주머니에 넣는 것이 어렵다.

8 멀리 있는 반찬을 집기 힘들다.

9 통증이 없어졌다 재발하는 것을 반복하면서 점점 더 심해지는 것 같다.

10 통증이 어깨 뒤쪽에서 앞으로 팔을 타고 내려와 나중엔 손까지 아프다.

원인

무리한 어깨 사용으로 관절낭에 염증 생겨

'오십견'은 퇴행성관절염 범주에 드는 질환이다. 다른 말로 '유착성관절낭염'이라고도 부르는데, 어깨 관절을 감싸고 있는 관절낭에 염증이 생겨 통증이 생기고 손상되어 두꺼워진 관절낭이 뼈에 달라붙어 관절의 운동 범위를 제한하는 것이다. 50세 전후에 많이 생긴다고 해서 오십견이라고 불리지만 최근에는 연령층이 점점 낮아져 보통 45세에서 60세 사이에 많다.

오십견은 대부분 뚜렷한 계기 없이 시작된다. 실타래를 잡고 계속 흔들면 보푸라기가 생겨 타래가 두꺼워지고, 더 흔들면 낱낱의 실 가닥이 끊어지듯, 팔과 어깨를 연결하는 힘줄도 세월이 지날수록 점점 약해져 일부가 끊어지게 된다. 근본적인 원인은 한기나 습기, 담 등의 나쁜 기운이 기가 흐르는 통로인 경락을 막아 어깨 기혈(氣血)이 뭉치는 것이다. 어깨가 마치 얼어버린 것처럼 굳는다고 해서 '동결견'이라고도 불리

는 오십견은 계절적으로 움직임이 적고 혈액순환이 잘 되지 않는 겨울철에 많이 나타난다. 또 야간에 통증이 심해지는 것이 특징이다.

최근에는 30대의 젊은 사람들에게도 많이 나타나는데, 책상 앞에 오래 앉아 컴퓨터 작업을 많이 하는 것이 주된 원인이다. 운동량이 적어 혈류량이 감소하고 근육에 노폐물이 쌓인 채로 오래 앉아 있기 때문이다. 스트레스를 많이 받는 사람은 목 주위 근육이 경직되면서 어깨나 팔까지 저리는 증상이 나타난다. 어깨 결림이 오래되면 오십견으로 이어지기 쉬우므로 나이에 상관없이 주의해야 한다.

진행

팔 운동 범위가 점차 줄어들어

오십견은 관절을 감싸고 있는 관절낭이 두꺼워져 어깨 관절과 달라붙고,



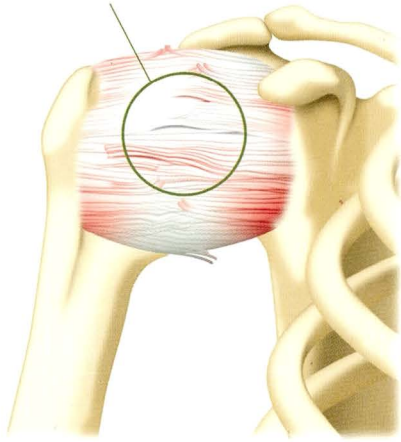
오십견, 내버려 둬도 낫는다?

세간에 '오십견은 특별히 치료하지 않아도 대개 1~2년 사이에 저절로 낫더라'는 말이 있다. 그래서 통증만 다스리면서 시간 가기만 기다리는 사람들도 종종 있다. 그러나 세간의 말과는 달리 오십견도 치료하지 않으면 통증이 1년 이상 가기도 하고, 통증이 가신 뒤에도 이미 퇴행성 변화를 겪은 뒤라 어깨 관절이 정상적인 운동 기능을 회복하지 못하기도 한다. 심할 때는 아예 구조가 변해 어깨가 튀어나오고 등이 굽는 일도 있다. 그러므로 적극적으로 치료를 받는 것이 중요하다.

가장 중요한 것은 통증 정도에 따라 강도를 조절하며 꾸준히 스트레칭하는 것이다. 오십견 자체가 어깨를 오랫동안 많이 사용해서 생긴 병인데 계속 움직여야 한다니 의아하겠지만, 일상생활에서 어깨 관절을 움직이는 것과 스트레칭은 다르다. 스트레칭은 최대 운동 범위로 움직이는 것을 말한다. 어깨의 경우 팔을 들어올려 위로 쭉 뻗거나 뻗은 상태에서 앞뒤로 돌리기, 팔을 양 옆으로 쭉 뻗기, 팔을 구부린 채 앞으로 내밀어 팔꿈치 아래쪽 팔을 몸 안쪽과 바깥쪽으로 오므렸다 펼치기, 양 팔을 등 뒤에서 만나게 하기 등이 손쉽게 할 수 있는 스트레칭법이다.

달라붙은 부위에 염증이 생겨 통증이 나타나 운동 범위가 제한되는 관절 질환이다. 팔을 바깥으로 벌릴 수 있는 각도가 정상적인 운동 범위인 180°에서 80~90° 정도로 줄고, 팔을 등 뒤로 전혀 올리지 못하는 경우가 많다.

어깨 관절과 팔을 연결하는 힘줄이 염증으로 두꺼워지고 일부 끊어졌다.



오십견은 심한 통증 때문에 운동 범위가 줄고 운동 기회가 줄어듦으로써 증상이 더 악화되는 악순환을 겪기 쉽다.

치료

얼음 녹이듯 서서히 치료해야

오십견을 지칭하는 말인 동결견은 '얼어붙은 어깨'라는 뜻이다. 오십견 치료는 마치 꽝꽝 얼어붙은 어깨를 녹여내듯 서서히 이루어져야 한다. 오십견은 밤에 자다가도 놀라 깰 만큼 통증이 심해서, 당장 진통 소염제를 써서라도 통증을 해소하는 것이 목전의 치료 목표처럼 여겨지기 쉬운데, 사실 그보다 더 중요한 것은 어깨 관절의 운동 범위가 줄어들지 않도록 꾸준히 운동을 하는 것이다.

무리하지 않는 범위 내에서 꾸준히 운동을 하면 관절액이 분비되고 영양이 공급되는 한편, 운동으로 강화시킨 근육이 부실한 관절 기능을 보완할 수 있다. 오십견의 근본적인 원인이 어깨를 지나치게 사용해 힘줄과 근육이 약해진 탓이니, 운동은 약해진 힘줄과 근육을 물리적으로 또 유기적으로 보강하는 중요한 치료인 셈이다. 혼자 옷 입기도 힘든 환자에게 조금씩이라도 운동을 하도록 권유하는 이유가 이 때문이다. 운동을 할 때는 먼저 따뜻한 찜질로 어깨 근육을 유연하게 만든 다음 어깨와 팔의 회전 폭을 조금씩 늘리면서 운동 범위를 넓혀가는 것이 효과적이다.

침요법과 운동요법을 병행 치료하면, 약 두 달 후 통증이 가라앉고 굴곡 기능도 웬만큼 회복된다. 팔을 뒤로 돌리는 내회전 기능이 가장 나중에 회복되는 것이 일반적이다.

사례

30대의 젊은 어깨에 불시착한 오십견

그래픽 디자이너 최시영(37세, 남) 씨는 자신이 오십견이라는 진단에 어이없다는 표정을 지었다. 몇 년 전 아버지가 오십견으로 고생하시는 걸 곁에서 지켜본지라 오십견이 무슨 병인지 알고 있었지만, 겨우 30대인 자신이 웬 오십견인가 싶었기 때문이다. 그러나 어깨가 딱딱하게 굳고 팔을 들어올리기도 힘들어하는 최 씨의 증상은 오십견의 전형이었다. 의사와 함께 발병 원인을 짚어본 최 씨는 그제야 수긍하는 듯했다.

최 씨는 자타가 공인하는 일중독자이다. 일찌감치 자기 사업체를 꾸려 의욕에 가득 차 밤낮을 가리지 않고 일에 몰두했다. 운동이나 다른 취미는 아예 없고, 하루종일 컴퓨터 앞에 앉아 작업을 해왔는데, 스트레스가 심한 날에는 어깨가 아프고 목덜미가 뻣뻣해지는 증상이 생긴 지 꽤 오래 되었다고. 그러나 설마 그것이 오십견으로 이어질 줄은 몰랐다.

최 씨는 의사의 권유에 따라 어깨 근육에 쌓인 노폐물을 제거하는 한약을 복용하는 한편, 오십견에 좋다는 운동을 틈나는 대로 따라했다. 치료를 시작한 지 두 달 만에 통증이 가라앉고 팔을 들어올리는 관절 기능을 완전히 회복할 수 있었다.

Q&A

관절염은 늙으면 어쩔 수 없는 병이라 하던데요?

관절 질환=퇴행성관절염이라는 단순 사고에서 비롯된 오해. 퇴행성 질환이 나이듦에 따라 발병률이 높아지는 것은 사실이지만, 말 그대로 질병에 걸릴 확률이 좀 더 높아질 뿐 모든 사람이 나이가 들었다고 관절 질환에 걸리는 것은 아니다. 또 관절은 퇴행성관절염 이외에도 다양한 관절 질환에 노출될 수 있으며 관절이 아프다고 반드시 퇴행성관절염이라고 단정 지을 수는 없다. '오래 쓴 기계가 다 그렇지'라는 생각에 치료를 포기하지 말고 정확한 진단을 받아 그에 맞게 치료하는 것이 현명하다.

팔꿈치가 아픈 내 · 외상과염

증상

팔꿈치 안 또는 바깥쪽이 쑤시고 아파

1 야구공 등을 던지는 자세를 취하면 팔꿈치 안쪽이 욱신욱신 아프다.

2 팔꿈치 바깥쪽의 볼록한 부위가 특히 아프다.

3 아픈 부위의 통증이 약해도 누르면 더 아프다.

4 팔꿈치 안쪽을 누르거나 팔을 뒤로 젖혔을 때 통증을 느낀다.

5 팔을 흔들거나 손목을 비틀 경우에 아프다.

6 무거운 물건을 들거나 물건을 집는 경우에 더 아프다.

7 어느 날 갑자기 팔꿈치가 너무 아파 찻잔을 들기도 힘들다.

원인

과로한 팔꿈치에 생기는 염증

흔히 테니스엘보, 골프엘보, 야구엘보 등으로 불리지만 정식 병명은 '내 · 외상과염' 이다. 테니스에서 오른손잡이를 기준으로 백핸드 스트로크를 할 때, 오른손 바깥쪽 팔꿈치에 충격이 가해져서 아프고, 골프를 칠 때는 왼손 안쪽 팔꿈치가 아프다고 해서 이런 이름이 붙여졌다. 특히 테니스엘보는 팔꿈치 관절에 생기는 가장 흔한 질환이다. 팔꿈치의 '상과' (팔꿈치 안쪽과 바깥쪽에 튀어나온 뼈)에 붙어 있는 힘줄에 무리하게 힘이 가해져 염증이 생기고, 힘줄이 뼈에서 들뜨거나 힘줄 내부에 미세한 파열이 생기는 것이 주된 원인이다.

특히 테니스엘보(외상과염)는 팔꿈치 바깥쪽이 가장 아프고, 골프엘보(내상과염)는 주로 팔꿈치 안쪽이 아프다. 25세 이상의 연령대에서 많이 발생하는데, 이 가운데서도 특히 40대의 발병률이 가장 높다.

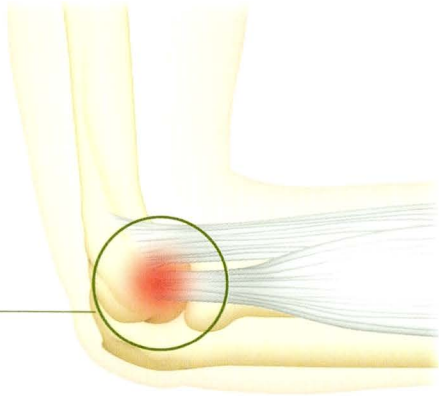
흔히 테니스엘보나 골프엘보는 그 이름 때문에 운동선수 또는 적어도 그 운동을 즐기는 사람들이 걸리는 병으로 알기 쉽지만, 실제로는 한번도 그런 운동을 접해보지 않

은 사람들에게도 흔히 나타나는 질환이다. 이를테면 다림질, 빨래 등을 반복하는 주부들이 환자의 대부분을 차지하고, 망치질, 나사 조이기, 톱질을 많이 하는 목수, 배관공, 벽돌공 등에게도 흔히 나타난다.

진행

팔꿈치에서 손까지 통증 전이

팔꿈치 뼈(상과)와 힘줄이 맞닿은 부위에 염증이 생겨 팔꿈치 안이나 바깥쪽이 아프다가 점차 손목을 뒤로 젖히거나 손가락을 곧게 펼 때도 통증을 느끼게 된다.



내 · 외상과염은 팔꿈치 바깥쪽 또는 안쪽의 볼록한 부분을 누를 때 통증이 심한 것이 특징이다.

치료

한약찜과 테이핑요법으로 통증 덜어

테니스엘보 치료는 우선 침요법, 관절을 보호하는 테이핑요법 등을 이용하여 통증을 완화시킨다. 다음에 침요법으로 관절을 보호하고 통증을 야기한 상과 염증을 가라앉히면서 혈액순환을 촉진하는 한약을 복용한다. 테이핑요법은 테이프로 팔꿈치 관절 부위에 인공적으로 근막을 만들어 관절과 주변 근육을 보호하는 효과를 낸다. 통증이 심할 때는 한약찜으로 찜질하여 치료 효과를 높인다.

사례

늦게 배운 골프 재미에 골프엘보까지 얻어

50대 후반에 접어든 이태준 씨가 팔꿈치 고통을 호소하며 병원을 찾았다. 뒤늦게 배운 골프 재미에 시간 날 때마다 골프장으로 달려갔던 이 씨는 어느 날부턴가 갑자기 팔꿈치

안쪽이 심하게 아픈 것을 깨달았다. 팔을 펴고 있을 때는 괜찮다가 팔을 굽혔다 폈다 할 때마다 아팠다. 좀 쉬면 낫겠지 싶어 그렇게 좋아하던 골프도 쉬며 안정을 취했지만 통증이 더 심해져 병원에 갔더니 골프엘보라는 진단이 나왔다.

병원에서 통증을 가라앉힌다는 뼈 주사를 놓아 주었는데 통증이 금세 가라앉았다. 이젠 나았나 싶어 다시 골프장으로 달려갔던 이 씨는 얼마 지나지 않아 통증이 재발해 다시 주사를 맞아야 했다. 뭔가 근본적으로 치유되지 않는 것 같아 정형외과, 통증클리닉, 재활의학과를 오가던 이 씨는 결국 오십견으로 한동안 고생한 적이 있는 친구의 소개로 한방병원을 찾았다.

침과 한약 찜질을 받았는데, 한약 찜질을 하고 나면 아픈 부위가 화끈거리면서도 시원해지는 것을 느꼈다. 그러나 뼈 주사만큼 금세 효과가 나타나지는 않았다. 이 씨는 이미 통증 재발의 경험이 있는 만큼 시간을 두고 치료하기로 마음 먹고 꾸준히 치료한 결과 점차 한약 찜질의 탁월한 진통 효과를 실감할 수 있었다. 일주일에 한 번 침을 맞고 물리치료를 꾸준히 받으면서 한약을 복용한 지 만 5개월, 이 씨는 비로소 통증에서 완전히 해방되어 골프를 다시 즐길 수 있게 되었다. 물론 절대 무리하지 말라는 의사의 조언을 마음으로 새기면서 말이다.



찜질 효과를 배가한 한약찜

한약찜은 관절에 이로운 한약재를 팩에 넣어 환부에 대는 찜질요법이다. 따끈한 열감으로 아픈 부위의 혈액순환을 돕는 한편, 피부를 통해 한약재 성분을 직접 침투해 일반 찜질보다 효과가 뛰어나다. 통증을 관리하는 데 많이 쓰인다.

인대가 늘어지거나 끊어지는 염좌

증상

삐었다 싶을 때 붓고 시큰거리는 것이 특징

1 관절이 삔 즉시 아프고 다친 부위가 부어오른다.

2 발목을 다쳤을 경우, 발목이 헛도는 느낌이 든다.

3 손목을 다쳤는데, 시간이 지나자 쓰리고 시큰거린다.

4 내출혈이 되어 멍이 들기도 한다.

5 만성이 되면 통증은 약해지지만 자주 재발하고 다쳤던 부위가 유난히 피로하다.

원인

무리한 외부 자극으로 손상된 인대가 원인

'염좌'는 보통 '삐었다'고 말하는 상태로, 뼈와 근육을 연결하는 인대가 늘어나거나 몇 가닥 혹은 전부 끊어진 것이 원인이다. 농구, 테니스, 달리기 같은 운동을 할 때 자주 발생하며 주로 발목 관절에 많이 생긴다. 염좌는 이 외에도 손목, 무릎, 어깨, 손가락 등 인체의 모든 관절에서 언제든 일어날 수 있다. 증세가 심하지 않아 대부분 '시간이 지나면 낫겠지' 하고 방치하는 경향이 있는데, 방치하면 관절염 등의 합병증이 올 수 있으므로 주의해야 한다.

단순 염좌인지 아니면 골절인지 알아보기 위해서는 보통 X-레이 검사와 근골격계 초음파 검사를 하고 최근에는 MRI(자기공명영상촬영) 검사를 통해 인대와 관절면이 얼마나 손상되었는지 자세히 살필 수 있다.

'요추 염좌'는 허리뼈에 직접적인 외상을 입거나 무거운 물건을 잘못된 자세로 들다 허리 근육이나 인대 등에 손상을 입는 경우다. '발목 염좌'는 대개 심한 운동을 하다가 헛디뎠을 경우, 발 구조가 변형되거나 맞지 않는 신발을 오래 착용했을 경우 등이 원인이다. '손목 염좌'는 무거운 물건을 들거나 손목을 많이 사용하는 운동(테니스, 골프, 배드민턴 등)을 할 때 생기기 쉽다.

진행

갑작스런 충격으로 인한 인대 손상

관절들은 질긴 끈처럼 생긴 강한 인대로 연결되어 있다. 염좌는 외부 충격으로 이 인대가 늘어나거나 인대를 이루고 있는 섬유 조직이 몇 가닥 끊어져 생기는 관절 질환이다. 그 결과, 손상 부위가 붓고 아프고 시간이 지나도 시큰거리는 증상이 계속된다.



염좌는 모든 관절에서 일어나지만 운동할 때 급격하게 움직이는 발목에 주로 많이 발생한다.

치료

동작침으로 통증 덜고 근육 경직 풀어

염좌는 일반 침요법으로는 통증을 줄이기 어렵기 때문에 약침이나 봉침을 놓고, 인대와 근육을 보강하면서 손상 부위의 기혈을 순환시키는 한약 처방 등을 병행해 치료한다. 급성요추염좌가 왔을 때는 일반적인 침 시술보다는 침을 맞은 채 걸으면서 근육을 풀어주는 동작침요법이 더 효과적이다. 동작침요법은 극심한 통증을 가라앉히고 굳어진 근육을 풀어주는 역할을 한다.

염좌는 치료만 적절히 받으면 48시간 이내에 증세가 좋아지고 10~14일이 지나면 정상으로 회복되지만 무릎이나 허리 관절 등이 완전히 회복되기까지는 1~2개월이 걸리기도 한다.

보통 손목이나 발, 허리 등을 삐었을 때 바로 뜨거운 온찜질을 하는 경우가 있는데, 이는 조금 잘못된 방법이다. 손목이나 발목, 허리 등을 삔 후 24시간 이내에는 일반적으로 냉찜질을 권장한다. 냉찜질은 혈관 출혈을 막는 한편, 피부를 차게 식혀 줌으로써 혈관이 수축되면서 뼈 쪽으로 많은 혈액을 보내준다. 따라서 운동이나 작업을 즉시 중단하고 휴식을 취하면서 관절 부위를 차게 해준다. 반면 혈관 출혈 위험이 적어지는 24시간 이후에는 온찜질이 좋다. 그리고 염좌 부위를 탄력 붕대 등으로 꽉 묶어서 움

직이지 않도록 고정시키고, 다친 발은 심장보다 높게 올려 붓는 것을 막아준다. 응급 처치 기간이 끝난 후 관절 주변에 침, 뜸, 부항 등을 놓으면 기운이 잘 소통되고 혈액의 순환이 보다 원활해져 빨리 호전된다. 발목을 다치면 종아리 근육이 땅기고 무릎까지 불안정해져 쉽게 피로하고 통증이 나타난다. 이 때는 찜질이나 안마, 전기 자극과 같은 물리치료가 도움이 된다. 마사지를 할 때는 발목에서 시작해 무릎까지 쓰다듬어주거나 주물러준다. 맨손체조나 걷기 등 가벼운 운동도 큰 도움이 된다.



사례

잘 낫지 않는 염좌, 봉침이 해결사

스키장에서 보드를 타다 접촉사고가 났다. 30세의 보더 배진영 씨는 이때 무릎을 심하게 부딪쳐 무릎과 종아리 쪽이 많이 당기고 아파서 무릎을 제대로 굽힐 수 없을 정도였다. 사고 직후 병원에서 염좌라는 진단을 받고 한 달 동안 치료를 받았지만 나아질 기미가 보이지 않았다. 배 씨는 주위의 권유로 한방병원을 찾아 봉침 치료를 받게 되었다. 침요법을 난생 처음 받은 배 씨는 과연 나을 수 있을지 반신반의했다. 더구나 처음 2주 동안 침 맞은 부위가 가렵고 통증이 더 심해지는 듯해 치료를 중단해야 하지 않을까 고민하기에 이르렀다.

그러나 이런 현상이 병이 나으려는 '호전반응'이라는 의사의 설명에 더 두고 보기로 했는데, 과연 3주째부터는 아프고 가렵던 곳이 편안해졌다. 특히 무릎 안쪽과 뒤쪽 통증이 많이 완화되었다. 침 치료와 함께 한약을 처방받아 복용한 지 3개월 정도 지나자 일상생활을 하는 데 불편함이 없고, 마침내 뛰어다녀도 무리가 없을 정도로 회복되었다.

사례

수술 판정까지 받은 요통, 1년여 만에 완치

아직 마흔도 안 된 나이에 요통으로 고생하다니…. 이영하(38세, 여) 씨는 몇 년 전부터 무리를 하거나 날씨가 추워지면 어김없이 허리가 아팠다. 통증이 생활에 지장을 줄 정

도는 아니었고, 며칠 물리 치료를 받으면 나았기에 좀 무리해서 그런가 보다 하고 심각하게 여기지 않았다. 그러던 어느 날, 아침에 일어났는데 허리가 심하게 아팠다. 그러다 말겠거니 했는데 며칠 동안 통증이 지속되었다. 평소처럼 병원을 찾아 뼈 주사를 맞고 거의 한 달 가까이 물리 치료를 받았는데도 이번에는 별 차도가 없었다. 혹시 디스크나 다른 병이 아니냐고 의사에게 물었지만 단순한 근육통이라고만 했다. 두 달이 다 되도록 통증이 낫지 않아 병원을 옮겼는데, 그곳에서도 두 달이 넘게 치료 받았지만 효과가 없었다. 정밀 검사를 받아야 할 것 같다고 해서 MRI를 찍었는데, 결과가 생각보다 심각하다며 당장 수술을 해야 한다는 것이 아닌가. 젊은 나이에 수술을 한다는 게 내키지 않아 인터넷을 뒤지다가 수술 없이 디스크를 치료한다는 한방병원을 알게 되었다. 여러 가지 검사 끝에 이 씨의 증상은 퇴행성 디스크와 척추관절염으로 판명되었다. 그로부터 1년 가까이 추나요법과 침 치료를 받았다. 치료 기간이 너무 길어져 과연 나을 수 있을까, 수술 할 걸 그랬나 하는 회의가 자주 들었지만, 증상만 낫게 해서는 안 되고 원인을 치료하는 것이 중요하다는 의사의 설득에 꾸준히 치료를 받고 운동도 열심히 했다. 1년 후 이 씨는 수술을 해야 한다는 최초의 진단이 무색할 정도로 지극히 건강한 몸으로 일상생활에 복귀할 수 있었다.

Medical Tip

염좌도 재발한다?

한번 삔 곳은 자주 삐게 된다. 염좌가 생긴 후 일정 기간 동안 달리기, 뜀뛰기 등 관절에 무리가 되는 운동은 되도록 삼간다. 어느 정도 통증이 없어질 때까지는 축구나 태권도 같은 운동도 쉬는 게 좋다.

소염 진통제는 되도록 먹지 않는 것이 좋다. 진통제는 근본적인 치료가 아니라 일시적으로 통증을 차단하는 치료이므로 참을 수 있는 정도의 통증이라면 그냥 참아보는 것이 좋다. 왜냐하면 통증이 있을 때는 스스로 무리가 가지 않도록 주의하지만 진통제를 써서 통증을 느끼지 못하면 관절을 무리하게 움직여 상태를 더 악화시킬 수 있기 때문. 재발을 막으려면 운동하기 전에 충분히 준비운동을 해서 몸과 근육의 긴장을 풀고, 운동 후에도 가벼운 스트레칭이나 마사지로 뭉친 근육을 풀어준다. 염좌 초기에는 운동이 끝난 후 얼음 찜질을 해주는 게 좋다. 저녁에 뜨거운 욕조에 몸을 담그면 금상첨화다.

욱신욱신 쑤시는 근막통증증후군

증상

전신 근육통, 눌렀을 때 통증 더 심해

1 근육에 통증이 있는데 그 느낌이 깊고 쑤신다.

2 스트레스, 춥거나 흐린 날씨, 감기, 피로할 때 통증이 더 심해진다.

3 어깨가 잘 올라가지 않거나 턱을 크게 벌리지 못하는 등 근육 운동 범위가 좁아진다.

4 근육이 뭉치고 수축력 및 탄력이 좋지 않아 근육 힘이 약해진다.

5 주로 어깨, 허리, 목 뒤쪽, 종아리 등의 근육 한가운데를 누르면 더 아프다.

6 근육을 당겨 강하게 수축할 때 통증이 더 심하다.

7 기분이 침체되고 잠을 설치는 경향이 있다.

8 추위를 잘 타고, 소름 끼침, 모발이 곤두서는 증상이 나타난다.

9 균형 감각의 이상, 현기증, 이명증, 무게를 느끼는 감각이 예전과 다르다.

원인

근육의 지속적인 수축이나 이완 등 과도한 사용으로 발병

'근막통증증후군'이란 우리 몸무게의 40%를 구성하는 근육과 이 근육을 싸고 있는 근막을 눌렀을 때 통증이 오고, 이에 연관된 근육이 아픈 것을 말한다. 우리가 흔히 보는 만성적인 요통, 어깨나 목의 뻐근함, 컴퓨터 작업을 하는 사람에게 흔히 생기는 'VDT 증후군', '긴장성 두통' 등이 모두 여기에 해당된다. 흔히 '담이 들었다'고 하는데, 이런 상태를 방치하면 아픈 근육 때문에 몸 전체의 자세가 흐트러져 다른 근육까지 위축되어 통증이 생기는 악순환이 반복된다.

근막통증증후군이 급성으로 나타나는 경우는 흔히 삐었다고 하는 염좌가 주요 원인이다. 그 밖에 책상에 오래 앉아 읽거나 쓸 때, 컴퓨터 앞에서 같은 자세로 오랫동안 일 할 때 등 근육의 과도한 사용, 지속적인 수축이나 이완, 외상 등으로 근육에 산소가 제대로 공급되지 않아 발생하는 것으로 알려져 있다. 기름진 음식을 많이 먹거나 체내 피로 물질과 독소가 쌓였을 때 이상 체액인 담음이 쌓여 통증이 나타나는 것이다.

급성일 경우 통증의 원인과 발병 시기를 환자가 기억할 수 있지만 만성은 대부분 근육에 지속적으로 무리가 가고 있던 상황이라 발병 동기를 전혀 기억하지 못하는 수가 많다. 게다가 통증의 원인이 되는 부위와 실제로 통증을 느끼는 부위가 다를 수 있고, 바이러스 감염이나 내장기성 질환과 비슷한 통증 패턴을 갖고 있으므로 정밀 검사를 통해 정확한 진단을 내리는 것이 무엇보다 중요하다.

치료

통증 완화에 주력해야

근막통증증후군에는 약침, 봉침요법 등 침구요법과 한약요법, 테이핑요법 등 다양한 치료 방법을 통해 통증을 완화시킨다. 또 약물요법과 침요법의 효과를 동시에 볼 수 있는 약침, 강력한 통증 제거 작용을 하는 봉침요법, 원인이 되는 담음을 제거하거나 방지할 수 있는 한약요법 등이 주치료법으로 활용된다. 또 통증 유발점에 추나요법을 실시해 통증을 줄이기도 한다.



'담이 든다'는 것의 의미

근막통증증후군은 흔히 '담이 들었다'고 표현한다. 담이란 무엇일까. 이는 견비통이라고도 하는데 노폐물이 근육에 쌓여 생기는 병이다. 근육에 노폐물이 쌓이면 자연히 혈관을 누르고, 그로 인해 혈액순환이 잘 되지 않아 체내의 노폐물을 흡수하고 영양분이나 산소를 공급해야 할 혈관 기능을 제대로 수행하지 못하게 된다. 한의학에서 비위가 좋지 않으면 습담이 생긴다는 말이 있는 것처럼 음식이나 스트레스 등으로 어깨가 자주 굳는 사람에게 주로 나타난다.

담이 옮겨 다닌다는 말도 자주 듣는데, 어떤 덩어리 같은 실체가 몸 여기저기를 돌아다닌다는 뜻이라기보다는 담이 잘 걸리는 체질에서 담이 걸린 곳을 치료하면 다른 곳에 같은 증세가 다시 나타나는 것을 말한다.

뼈에 구멍이 숭숭 뚫리는 골다공증

증상

자각 증상 없이도 진행되는 것이 특징

1 처음에는 별 증상 없이 요통과 피로감이 나타난다.

2 40대 후반 여성의 경우 안면홍조, 식은땀, 두통, 불안감 등 폐경기 증상이 나타난다.

3 외관상으로 알아볼 수 있을 정도로 허리가 굽었다.

4 키가 줄어들었다.

5 가벼운 충격에도 골절이 자주 일어난다.

6 허리가 많이 아프고 구부러진다.

7 몸이 약해지고 무기력해진다.

원인

호르몬 분비의 변화와 관계 깊어

'골다공증'은 뼈에 구멍이 생기고 약해진 상태를 일컫는 말이다. 그 자체가 관절 질환은 아니지만 장기적으로 관절 질환을 가져올 수 있고, 또 관절 질환이 있는 경우 골다공증이 되기도 쉽기 때문에 주의해야 한다. 골다공증이 생기는 가장 큰 원인은 물론 노화이다. 노화와 함께 골밀도가 감소하는 것은 어느 정도 자연스러운 일이다. 또 뼈가 가늘고 몸무게가 적은 경우, 조기 폐경이 되거나 심한 운동으로 월경이 없는 여성, 고환 기능의 약화로 호르몬이 감소된 남성 등이 골다공증에 걸릴 위험이 높다고 볼 수 있다. 특히 성 호르몬의 변화는 골대사와 밀접한 관계가 있어 폐경기 이후 여성들에게 잘 나타난다.

이 밖에도 장기적으로 부신피질호르몬제, 갑상선호르몬제 등을 복용하는 경우, 갑상선 기능 항진증 등이 발병 원인이 될 수 있고, 칼슘 섭취량이 적거나 운동이 부족할 때, 지나친 음주와 흡연, 신경성 식욕부진, 위 수술, 위장병 지나친 다이어트 등으로 영양 섭취가 잘 이뤄지지 않는 것도 골다공증을 가져오는 원인이 된다.

골다공증은 또한 오장육부의 기능과 관계가 깊다. 오장육부가 충실하면 골수 생성

이 원활해져 충분한 영양이 공급돼 뼈가 견고해지지만 그렇지 못하면 골격이 약해지고 무력해지며 허리와 등이 시리고 아프다든지 다리에 힘이 빠진다. 성 호르몬 분비 역시 오장육부의 기능과 관련되므로 골다공증 치료는 비위와 신장 기능을 돕는 치료를 중점적으로 하게 된다.

진행

골밀도가 줄어 뼈에 구멍이 숭숭

위쪽이 정상 뼈이고, 아래쪽이 골다공증으로 손상된 뼈. 골량이 감소되어 뼈가 엉성해진 것을 볼 수 있다. 이 같은 뼈 손상으로 척추 등이 굽게 되고 잦은 골절로 관절염의 한 원인이 된다.



골다공증은 특별한 자각 증상없이 진행되므로 심각해진 상태에서 발견되는 경우가 많다.

치료

오장육부 기능 증진시키는 근본 치료

골다공증에서 가장 주의해야 할 점은 골절이다. 골절은 척추를 비롯해 손목, 대퇴골 부위 등에 많이 발생하며, 물건을 들거나 엉덩방아를 찧었을 때도 쉽게 일어날 수 있다. 특히 노년기에는 뼈 재생력이 떨어져 골절이 생기면 회복되기가 아주 어렵기 때문에 골다공증은 미리 예방하는 것이 최선이다.

하지만 일단 골다공증 증상이 나타나면 단순히 뼈에 칼슘을 보충해 주는 것보다 오장육부의 기능을 증진시키는 근본 치료가 병행되어야 한다. 허약해진 오장육부의 기능을 돕는 한약을 복용함으로써 기혈을 보강하고 순환을 활발하게 하는 것이 치료의 원칙이다.

대표적인 약재로는 녹용이나 녹각, 두충 등이 있으며 숙지황, 자하거, 구판, 별갑,

호도육, 우슬, 보골지 같은 약재도 뼈를 튼튼하게 한다. 또 진단을 통해 골수를 강화시키기 위해 약침요법을 사용한다. 침 치료는 정체된 기혈을 원활하게 하고, 뜸은 경락을 따뜻하게 해 차고 굳은 기운을 풀어 기혈순환을 돕는다. 또 한약으로 허약한 신장의 기운을 보강하여 근본적인 질병 원인을 제거한다.

일상적으로는 하루에 1,000mg 이상의 칼슘을 섭취하는 것이 좋은데, 매일 2~3컵의 우유를 마시고 적당한 일광욕을 해주는 것이 좋다. 여기에 무리하지 않을 정도의 운동을 해주면 강한 뼈를 만들고 유지시켜 준다. 특히 스트레칭은 근육을 강화시켜 뼈를 자극함으로써 골밀도를 높일 수 있어 골다공증 예방과 치료에 필수적이다. 골다공증에 특히 효과적인 운동은 중력에 대항하는 운동, 즉 몸무게가 실리는 운동으로 약간 빨리 걷기, 줄넘기, 등산, 배드민턴, 헬스, 하이킹, 계단 오르기, 에어로빅 등이다.



남자는 골다공증으로부터 안전하다?

흔히 '골다공증'을 폐경기 이후 여성 질환으로만 생각하는 경우가 많다. 그러나 남성도 더 이상 안전하지 않다. 국내에는 아직 정확한 통계가 없지만, 미국이나 유럽의 연구결과를 보면 여성 환자 대비 약 20% 정도의 남성 환자가 있는 것으로 보고되었다. 남성의 경우에도 남성호르몬이 줄어들어 골다공증이 생기는데, 여성의 폐경기처럼 뚜렷한 계기가 있는 것이 아니라 30세 전후를 정점으로 해서 해마다 1% 정도씩 남성호르몬이 감소한다. 따라서 대개 40대 이후 골다공증이 조금씩 나타나지만 스스로는 거의 느끼지 못한다.

일반적으로 우울증과 소극적인 행동, 자신감이 없어지고 근력이 떨어지며, 배가 나오고, 근 위축이 일어나 운동을 해도 근육이 잘 발달되지 않으면 골다공증을 의심해보아야 한다. 또한 평소 생활습관이 중요한데, 무엇보다 칼슘을 충분히 섭취하고 음주를 줄이는 한편, 골 질량을 높여주는 걷기나 가벼운 산책, 조깅 등 골격에 힘이 들어가는 운동을 규칙적, 지속적으로 해주면 좋다.

온몸이 피곤하고 무기력한 섬유성근통

증상

특정 부위 눌렀을 때 심한 압통 느껴

1 딱히 어디랄 것 없이 온몸이 두루 아프다.

2 어깨, 등, 팔꿈치, 무릎 부위를 누르면 아픈 지점들이 있다.

3 관절과 기타 조직이 아프지만 붓지는 않는다.

4 아침에 일어나면 근육과 관절이 뻣뻣하지만 곧 나아진다.

5 하루종일 몸이 피곤하고 무기력하다.

6 잠들기가 어렵고, 기분이 가라앉는다.

7 두통, 불안증, 과민성대장증후군, 어지러움, 생리통 등이 있다.

원인

정확한 원인 다 밝혀지지 않아

'섬유성근통'은 온몸 여기저기가 두루 아프고 특별히 힘든 일을 하지 않았는데도 몹시 피곤함을 느끼는 병이다. 아직 정확한 원인은 밝혀져 있지 않은데, 이 질환은 혈액 검사나 소변 검사, 그리고 X-ray 검사에서 특별한 이상이 나타나지 않는 경우가 대부분이라 진단이 더 어렵다. 진단은 류머티스나 다른 관절 질환과 다른지 알아보기 위해 혈액 검사 및 소변, 방사선 검사를 실시, 18군데 중 11군데 이상 압통점(손가락으로 약 4kg의 힘으로 눌렀을 때 통증을 느끼는 것)이 있어야 섬유성근통으로 진단할 수 있다. 또 통증이 3개월 이상 지속되어야 하며, 몸 한가운데나 허리 위아래, 몸의 양측에서 나타난다.

대부분의 환자들은 온몸이 아프다고 호소하고, 특정한 곳을 일정한 힘으로 눌러 보면 여러 곳에서 심한 통증이 느껴지는 것이 가장 중요한 특징이다. 대부분 수면장애를 동반하고 있어 아침에 일어나도 전혀 잔 것 같지 않거나 밤새 꿈에 시달리는 경우가 많다고 호소한다. 이 외에도 과민성 대장 증상이나 편두통, 생리불순, 손발이 저리는

증상 등을 동반하는 경우가 있다.

병의 원인은 분명치 않지만 스트레스, 불안, 춥고 습기 찬 날씨, 수면장애, 흥분, 과로, 소음 등 외부 자극에 민감하고 이런 것들에 의해 악화될 수 있다.

치료

근육 긴장을 푸는 것에 중점

섬유성근통에는 체질과 증상에 맞는 한약으로 우선 통증을 줄이고, 동반하는 두통, 생리통, 만성피로 등을 완화시키는 치료를 한다. 약침, 봉침 등 다양한 침요법으로 만성화된 통증을 감소시키고, 증상에 맞는 물리 치료를 통해 근육 긴장을 풀어주기도 한다. 통증을 느끼는 부위에 추나요법을 실시하여 치료 효과를 높이기도 한다.

섬유성근통을 완화하기 위해서는 스트레스를 줄이고 신체적 능력에 맞게 활동하는



섬유성근통은 홧병?

섬유성근통은 여성들에게 특히 많이 나타나는데, 뇌 손상이나 외상, 근육의 대사 장애, 특히 근육의 혈류 장애로 피로감을 느껴 근육 강도가 약해진다고 한다. 한의학에서는 섬유성근통을 간기울혈이라 해서 정서적으로 좋지 않으면 뼈마디가 다 아프다고 하는데, 이 같은 맥락에서 섬유성근통을 홧병의 일종으로 본다.

간혹 진단 결과보다 더 심한 통증을 호소하는 환자들을 볼 수 있는데, 이 경우 가정 내 불화 같은 스트레스를 갖고 있는 경우가 많았다.

양의학에서도 항우울제 처방이 섬유성근통에 효과가 있다는 보고가 있는 것으로 보아 전혀 근거가 없는 것은 아닌 듯하다. 그래서 섬유성근통은 너무 많이 쉬면 오히려 피곤하고 근육이 약해지므로 수영이나 빨리 걷기 같은 운동을 규칙적으로 하고 무기력에 빠지지 않도록 활동적인 생활태도를 갖는 것이 중요하다. 수면습관 등 평소 생활습관도 중요하다. 저녁 무렵 카페인이 든 음료를 삼가고, 일상적인 스트레스를 줄이도록 노력한다.

것이 중요하다. 일은 나눠서 하고, 하루 8시간 정도 충분히 잠으로써 피로감을 줄이는 생활을 한다. 특히 쉽게 지치거나 통증을 유발하는 나쁜 자세를 교정하는 것이 좋다. 고민은 되도록 마음에 담아두지 않는다.

사례

온몸이 쑤시고 아픈 증세, 알고 보니…

오랫동안 신경통과 관절염으로 고생했다는 조명희(65세, 여) 씨가 며느리와 함께 병원을 찾은 것은 지난겨울. 조 씨는 온몸의 뼈마디가 쑤시고 아프지 않은 데가 없다며 통증을 호소했는데, 환자의 호소와는 달리 가지고 온 X-ray 사진에서는 관절염을 의심할 만한 소견이 보이지 않았다. 걷는 자세도 특별히 이상이 있어 보이지 않았고, 몇 가지 검사 결과 골다공증이 조금 있을 뿐 관절염과는 거리가 멀어 보였다.

맥을 짚어 본 결과 예상대로 온몸이 쑤시고 결리는 증상이 '간기울혈'로 인한 것이었다. 흔히 말하는 '홧병'이 의심되었던 것. 보호자를 내보내고 문진을 통해 조 씨와 이야기를 나눠 본 결과, 쑤시고 아픈 증상 자체보다는 고집 센 남편과 아들 며느리 사이에서 치이고 사는 자신의 답답한 처지에 대해 토로하기 시작했다. 이야기를 마친 조 씨는 그제야 속이 조금 시원해졌다는 표정을 지었다.

조 씨에게는 간기울혈을 풀어주고 골다공증이 더 이상 진행되는 것을 막기 위해 신장 기능을 돕는 한약이 처방되었다. 또 적당한 취미나 가벼운 운동을 시작해 바깥출입 기회를 많이 만들라는 조언을 받았다.



큰 관절에 생기는 주요 질환

03

몸의 골격을 유지해주는 척추, 어깨, 무릎 같은 큰 관절은 보통 몸무게의 하중을 많이 받거나 노화로 인한 관절 질환이 잘 나타난다.

이들 질환의 가장 큰 특징은 단일 질환이 아니라 근육, 인대, 점액낭, 연골, 뼈 등 관절을 이루는 부위 전체가 연쇄적으로 아픈 복합 질환이라는 점. 따라서 치료도 현재 나타난 증상 해소에만 초점을 맞추는 것이 아니라 처음 문제가 시작된 부분부터 근본적으로 치료해야 한다.

오십견과 혼동하기 쉬운 회전근개손상

'회전근개'는 어깨 관절을 움직일 때 안정성을 유지해주는 네 개의 근육을 가리킨다. 회전근개손상은 이들 근육이 노화로 인한 퇴행성 변화, 운동 등으로 인한 과다 사용, 사고로 인한 급성 파열 등의 이유로 손상된 것을 말한다. 어깨를 들 수 없을 정도로 심하게 아프고, 관절 운동 범위가 좁아지며, 근력이 약해지는 것이 특징이다.

근육을 자세히 들여다 보면 하나의 덩어리처럼 보이는 근육이 실은 '근섬유' 또는 '근세포'라 불리는 가느다란 세포가 모인 것임을 알 수 있다. 이런 근육을 가지런한

실타래에 비유할 수 있는데, 실타래를 오래 흔들면 보풀이 일어 점점 부피가 커지고 실이 끊어지기도 하는 것처럼 회전근개 역시 오랫동안 팔을 무리하게 움직이면 근육이 부풀어 오르고 더러는 끊어지는 등의 손상을 입게 된다.

회전근개손상은 한약과 봉침요법을 병행하는데, 손상 부위의 혈류량을 증가시킴으로써 면역 세포들을 포함한 혈액이 손상 부위에 다량으로 유입돼 스스로 치유하도록 돕는다. 그러나 회전근개가 완전히 파열된 경우에는 부득이 파열 부위를 잇는 수술을 고려해야 한다.

무릎, 어깨 관절에 많은 점액낭염

'점액낭' 은 관절을 싸고 있는 기름 주머니로, 관절 움직임을 부드럽게 하고 마찰열이 생기지 않도록 활액을 분비하는 역할을 한다. 그런데 노화나 혹은 관절을 지나치게 사용함으로써 점액낭과 관절의 마찰이 심해지면 관절을 보호하기 위해 활액이 필요



어깨 점액낭염이 생기면 어깨에 심한 압통을 느낀다.



무릎 점액낭염이 생기면 윤활액 분비에 이상이 생기므로 움직일 때마다 통증이 심하다.

이상으로 많이 나와 염증을 일으킨다. 점액낭염이 잘 생기는 부위는 어깨나 무릎, 엉덩이 골반과 고관절 등이며 특히 어깨에 많이 나타난다. 어깨를 심하게 쓰면 '삼각근하점액낭염'에 걸리기 쉽고, 달리기를 많이 하면 무릎에 '거위족점액낭염'이 생기며, 너무 오래 앉아 있으면 고관절에 '좌골점액낭염'이 나타난다.

점액낭염을 치유하려면 가장 먼저 발병 원인이 된 지나친 관절 사용을 자제해야 하고, 봉침을 손상 부위에 놓아 조직 재생에 도움이 되는 섬유아세포가 생기도록 도와주어야 한다.

척추가 굳는 강직성척추염

'강직성척추염' 초기에는 허리가 아파 X-ray나 MRI 등의 검사를 받았는데 별다른 이상이 나타나지 않는 경우가 많다. 이런 허리 통증이 3개월 이상 지속되면서 대나무처럼 뻣뻣해지는 느낌이 들고, 증상이 허리뿐 아니라 목 관절까지 전이된다. 통증은 특히 아침 시간대에 심하고, 운동을 하거나 활동을 하면 줄어든다. 간혹 허벅지 뒤쪽이 아프기도 하다.

강직성척추염을 내버려두면 강직 때문에 척추 운동이 어려워진다. 허리가 움직여지지 않고 등이 앞으로 굽으며 목까지 움직이기 힘들어진다. 가슴도 확장되지 않아 가벼운 운동에도 숨이 차며 45세 이전의 젊은 환자가 많은 것이 특징이다.

강직성척추염의 정확한 원인은 밝혀져 있지 않지만 한의학에서는 자가 면역 질환의 일종인 류머티스에 준해 치료한다. 침요법과 한약 복용을 병행하되 운동이 치료의 중요한 한 부분이므로 꾸준히 하도록 권한다. 통증이 없을 때 체조와 스트레칭, 수영 등을 서서히 시작하고, 류머티즘처럼 건전한 생활습관을 유지하는 것도 중요하다.

엉덩이가 아픈 대퇴골두 무혈성 괴사

중년 이후에 걸을 때 엉덩이나 사타구니가 아파 제대로 걷기 힘들다면 이 질환을 의심해 봐야 한다. '대퇴골두 무혈성 괴사'는 어떤 이유에선지 혈액순환이 잘 되지 않아 엉덩이 관절이 썩어 들어가는 병이다. 관절 질환과 기혈순환의 밀접한 관계를 그대로 보여주는 질병인 셈이다. 대퇴골두 무혈성 괴사가 생기면 통증이 심할 때는 절룩거리면서라도 걷지만 그대로 두면 관절이 심하게 상해 전혀 걷지 못하게 될 수도 있다. 주로 30~50대에 많이 발병하며 여성보다는 남성에게 더 많다. 정확한 발병 원인은 밝혀지지 않았지만 지나친 음주, 스테로이드제 과다 사용, 대퇴부 골절 등이 주요 원인으로 의심되고 있다.

다행히 대퇴골두 무혈성 괴사의 징후를 조기에 발견했을 때는 원래 관절을 유지시키며 여타 관절 질환에 준한 치료법을 적용할 수 있지만, 이미 골두가 심하게 문드러진 경우에는 치료가 어렵다. 이럴 때는 부득이 수술을 고려할 수밖에 없다.

사례 1

수술 직전 내린 탁월한 선택으로 고관절 괴사 극복

오십을 코앞에 둔 정민언(48세, 남) 씨는 어느 날 아침 잘 자고 일어나 발을 내딛으려는 순간 오른쪽 넓적다리 부근에서 일어나는 통증에 소스라치게 놀랐다. 한 걸음 걸을 때마다 통증이 일어나다 보니 걸음이 이상해지고 나중에는 무릎이나 발, 발가락 모양도 달라졌다. 고민 끝에 정 씨는 먼저 정형외과를 찾았다. X-ray 촬영 결과, 엉덩이와 다리뼈가 이어지는 고관절 표면이 울퉁불퉁할 정도로 괴사가 진행되고 있다는 것이었다. 병원에서 수술을 권했지만 되도록 수술만큼은 피하고 싶었던 정 씨는 마지막 방법으로 한방병원을 찾았다. 진단 결과, 다행히 아주 말기는 아니어서 수술은 하지 않아도 되는 상태였다. 봉침요법과 한약 복용을 시작한 지 1년 2개월, 가장 놀라운 변화는 오른쪽 다리의 운동 범위가 많이 넓어졌



다는 것과 발을 내딛을 때 힘을 주어도 거의 통증을 느끼지 않게 된 점이다.

실제로 X-Ray 사진에서도 뼈 밀도가 좋아졌고, 관절 표면이 고르게 변한 것을 확인할 수 있었다. 걸을 때 더 이상 절룩거리지 않고 자연스럽게 걸을 수 있게 되어 틀어졌던 다리 모양이 바로 잡힌 것도 눈에 띄는 변화였다. 정 씨는 스스로 변화를 확인하고도 믿을 수가 없다는 표정이었다. 1년 2개월이라는 짧지 않은 기간의 노력과 수고를 한순간에 보답 받는 기분이었다.

사례 2 스테로이드제 과다 사용으로 얻은 무혈성 괴사

28살의 젊은 청년이 진료실에 다리를 절며 들어왔다. 젊은 나이였기에 염좌나 인대 파열 같은 급성 질환일 거라고 예상했는데, 뜻밖에도 고관절이 썩어 들어가는 대퇴골두 무혈성 괴사였다. 특별히 몸이 비대하거나 다른 관절에 문제가 있는 것도 아니었다. 결국 그의 피부를 보고 병의 원인을 짐작할 수 있었다. 그의 피부는 한눈에 보기에도 상태가 심한 아토피였다. 아토피 피부의 치료제로 많이 쓰이는 스테로이드제가 문제였던 것이다.

그는 5년 동안이나 스테로이드제를 장기 복용하고 있었다. 괴사의 진행 상태가 너무 빠르고 심각해 지체할 형편이 아니었다. 수술을 고려해야 할 정도였으나 청년은 하는 데까지 해보겠다고 해 근골을 보하는 약 한 달치를 처방해주었다. 스테로이드제의 위험성과 함께 조기 진단의 중요성을 실감케 하는 사례다.

Q&A

한번 닳은 연골은 재생되지 않나요?

연골은 연골 세포로 이루어져 있고 인체의 다른 세포들처럼 끊임없이 죽고 또 새로 태어난다. 그런데 이러한 연골 재생력은 나이 들수록 퇴화하고, 때로는 질병 때문에 재생력 자체가 약화되기도 한다. 특히 연골이나 뼈에는 근육과 달리 혈관이 많이 분포되어 있지 않으므로 그만큼 영양 공급이나 신진대사가 떨어진다. 그렇다고 손상된 연골을 내버려 둘 수는 없는 일. 손상된 연골을 원상복귀시키기는 어렵지만 적당히 자리 잡아 주위 혈관으로부터 영양 공급을 받아 회복될 수 있도록 도울 수는 있다. 한번 손상된 연골도 제대로 치료만 하면 걷는 데 지장 없을 정도까지 회복 가능하다.

작은 관절에 생기는 주요 질환

04

작은 관절은 손가락이나 손목, 발가락, 발목 등 섬세한 동작을 가능케 하는 부위로, 지나치게 많이 사용할 때 생기는 관절 질환이 많다. 그래서 특정 관절을 반복적으로 움직여야 하는 직업인이나 가정주부, 운동선수들에게 많이 발병한다. 손상 부위가 주로 직업 또는 정교한 작업과 연관되는 경우가 많기 때문에 질환이 생기면 당장 불편한 일이 많아도, 대개 인대 손상 같은 단일 질환이어서 다른 관절 질환에 비해 치료가 쉽다는 점이 특징이다. 뼈나 연골보다는 인대나 근육 등이 훨씬 빠르게 재생 · 회복되기 때문이다.

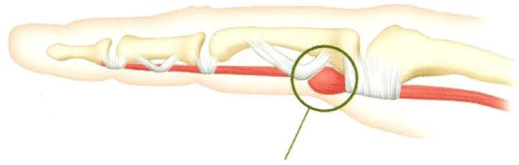
손가락이 구부러지지 않는 방아쇠손가락

손가락을 구부리거나 펼 때, 방아쇠를 당길 때처럼 한 손가락이 완전히 구부러지거나 펴지지 않는 엉거주춤한 상태가 되는 데서 붙여진 이름이다. 만일 어떤 손가락이 다른 손가락들보다 늦게 펴지고 손가락 끝마디가 저리고 아프면 '방아쇠손가락'을 의심해 봐야 한다. 간혹 손가락을 펼 때 뚝 하는 소리가 나기도 한다. 상태가 더 악화되면 손가락을 펴거나 구부릴 때 용수철처럼 원상태로 되돌아오는 증상이 나타난다.

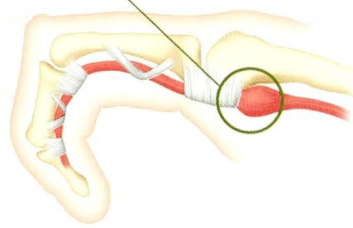
방아쇠손가락은 손목과 손가락을 잇는 힘줄이 손상돼 비정상적으로 부풀어 올라 힘

줄을 고정해주는 고리 모양의 구조에 꽉 끼어서 일어난다. 자연히 펴고 구부리는 움직임이 마음대로 되지 않고 부자연스러워진다. 손가락이나 손을 많이 쓰는 주방장이나 주부, 골프 · 테니스를 즐기는 사람, 호미나 망치로 일하는 사람들이 잘 걸린다.

이 질환은 애초에 발병 원인이 된 반복적인 동작을 줄이는 한편, 침 치료를 겸하면 금세 낫는다. 그러나 내버려두면 내버려둔 기간만큼 치료에 시간이 걸리고 또 자주 재발하므로 초기에 치료하는 것이 중요하다.



손가락을 구부리는 굴곡건에 염증이 생겨 부풀었다.



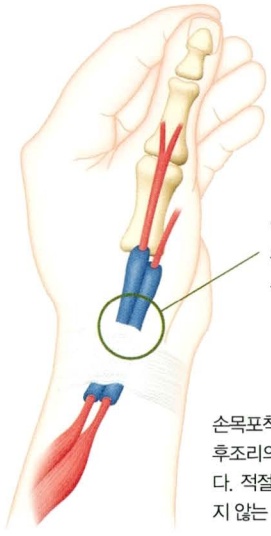
방아쇠손가락은 아픈 부위와 이상 부위가 달라 정확한 진단이 중요하다. 부푼 힘줄을 원래대로 돌려 완치시킨다.

출산 후 많이 생기는 손목포착성건초염

'손목포착성건초염' 은 엄지손가락과 손목을 연결해 주는 힘줄에 반복적으로 무리한 힘이 가해져 힘줄이 손상되고 심하게 부어서 나타난다. 건초는 힘줄을 싸고 있는 조직을 말하는데, 힘줄이 손상되면 두꺼워지고, 두꺼워진 힘줄이 활액이라는 완충지대 없이 건초와 맞닿으면 움직임이 불편해져 통증이 일어난다.

손목포착성건초염은 힘줄이 약해지는 노년기에 많이 생기지만 운동이나 반복적인 사용이 원인이므로 젊은 층에도 많이 발생한다. 여성의 경우 임신 · 출산 후에 많이 걸리는데, 임신 중 약해진 근골이 출산 후 충분히 회복되지 못한 상태에서 바로 젖병을 닦고 아기를 안는 등 손목을 많이 쓴 결과로 나타난다.

일단 증상이 나타나면 무리하게 손목을 사용하는 일이나 운동을 피하고 온습포나 파라핀욕 등으로 환부를 이완시켜 혈액순환을 도와야 한다. 또 침요법으로 면역 세포가 다량 함유된 혈액을 손상 부위에 집중적으로 보내 자가 치유를 돕는 것도 효과적이다. 일단 급성기가 지난 후에는 지속적인 스트레칭으로 재발을 막아야 한다. 손빨래를 피하고 특히 테니스나 골프, 헬스 등 운동을 할 때 그립을 올바르게 쥐는지 체크하는 등 일상생활에서 세심한 주의를 기울여야 한다.



손목포착성건초염은 잘못된 산후조리의 결과로도 많이 나타난다. 적절한 치료를 받고 무리하지 않는 것이 중요하다.

사례

해피엔드로 끝난 포착성건초염 1년 투병기

이제 막 마흔이 넘은 주부 이세영(40세, 여) 씨는 손목이 너무 아파 한방병원을 찾았다. 성격이 워낙 깔끔해 집안을 항상 반들반들하게 가꿔온 이 씨는 처음에는 손빨래를 많이 한 날이면 손목이 뻐근해서, 그저 무리해서 일한 다음에 오는 피로라고만 생각했다. 그런데 통증이 점차 심해지더니 급기야 손목을 움직일 때마다 욱신욱신 쑤셔 가벼운 물건을 드는 것도 힘들어졌다.

혹시 뼈에 이상이라도 생겼는가 싶어 병원에 가서 X-ray를 찍어봤으나 뼈에는 아무 이상이 없고 염증이 생긴 것 같다는 진단을 들었다. 처방대로 소염 진통 주사를 맞았는데 통증이 씻은 듯 사라져 이 씨는 손목이 다 나았다고 생각했다.

그런데 얼마 지나지 않아 다시 손목이 아프기 시작했다. 다시 주사를 맞고 통증을 가라앉혔다. 그러기를 몇 번, 문제는 주사를 맞아도 통증이 자꾸 재발하는 데다 재발 간격이 점점 좁혀지는 것이었다. 이렇게 아픈 대로 살아야 하나 고민하다가 한방병원을 찾았다. 초음파 진단 결

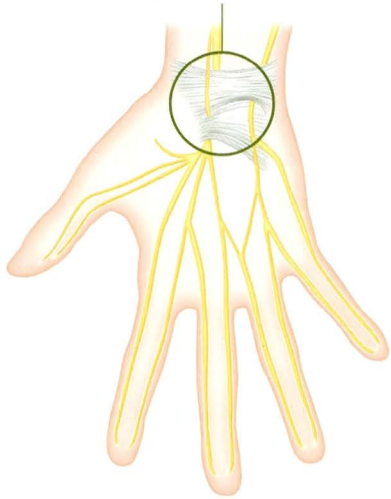
과, 포착성건초염이었다. 소염제를 써서 제거해야 할 염증이 아니라 힘줄이 비정상적으로 두꺼워져 힘줄과 힘줄을 싸고 있는 건초가 거의 붙어있는 상태에서 비롯된 통증이었다.

한방병원에서는 약해진 힘줄을 강하고 매끄럽게 원래 두께로 되돌리는 것을 목표로 봉침요법과 근골을 강하게 보완해주는 한약을 복용토록 했다. 처음에는 봉침 맞은 자리가 가렵고 부어 걱정했지만 그런 증상이 나타나는 것이 정상이라고 해서 열심히 치료를 받았다. 치료를 시작한 지 3개월, 손목 통증이 완전히 사라져 움직이는 데 아무 문제가 없을 정도로 회복됐다. 그래도 손목을 아끼라는 의사의 조언에 따라 이 씨는 집안일을 대폭 줄이기로 했다.

손목에 힘이 빠지는 수근관증후군

어느 날 갑자기 손목에 힘이 빠지면서 병뚜껑을 따거나 열쇠를 돌리는 것이 힘들어지고 바느질처럼 정교한 동작이 어려워진다. 손이 무감각하고 손을 꽉 쥐려고 하면 때때로 타는 듯한 통증이 나타나지만 주무르면 증상이 나아지기도 한다. 물건을 세게 잡지 못해 떨어뜨리곤 하다가 증세가 심해지면 손가락에 아예 감각이 느껴지지 않는다.

손바닥으로 뻗은 정중 신경이 염증으로 부푼 주위 조직에 눌렸다.



수근관증후군의 모습. 손목을 지나는 정중 신경이 비정상적으로 부푼 근육이나 힘줄에 눌려 발생한다.

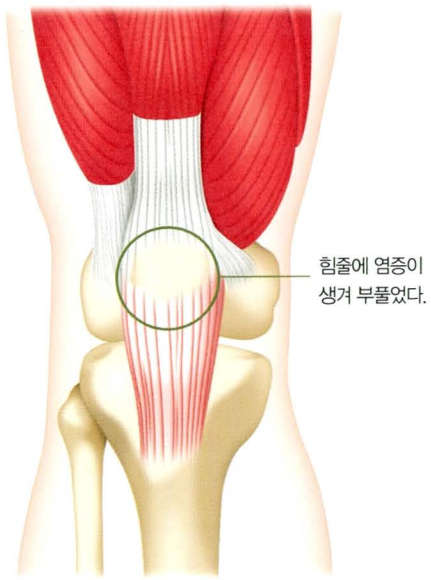
'수근관증후군'은 30~60세 사이의 여성들에게 많이 나타나는데, 손목에서 손바닥으로 뻗어 있는 신경관인 정중 신경이 비정상적으로 부풀어 오른 근육, 힘줄 등 주변 조직에 눌리면서 통증을 느끼게 된다. 과거의 손목 골절, 임신, 갑상선 질환, 당뇨 등이 원인이 되기도 하지만 손목을 지나치게 많이 사용하는 것이 가장 대표적인 원인이다. 침과 찜질로 손상 조직의 부기를

가라앉혀 원래대로 재생시키는 것이 수근관증후군의 가장 좋은 치료법이다.

적지 않은 환자들이 수근관증후군의 증상을 대개 '손이 시리고 저리다' 또는 '손아귀 힘이 떨어졌다' 고 느끼고 노화나 피로, 또는 혈액 순환 장애 때문에 생긴 증상으로 자가진단하기 쉬워 한참 진행된 뒤에 병원을 찾곤 한다. 그러나 수근관증후군을 오래 내버려 두면 근육축의 기능 장애로 발전할 수 있으므로 주의해야 한다.

힘줄이 손상되어 생기는 건염

'건염' 은 건(힘줄)이 손상된 것을 말하는데, 건을 싸고 있는 건초가 손상된 것과 정확히 구분하기 어렵다. 퇴행성 변화나 외상이 주요 원인인데 가장 많이 나타나는 것이 '석회성건염' 과 '아킬레스건염' 이다. 건이 손상되거나 부분적으로 파열되고 퇴행성 변화가 오기 시작하면 혈액순환이 제대로 이루어지지 않는데, 이 부위에 칼슘이 쌓여 석회성건염이 된다. 밤에 통증이 심하고 낮에는 괜찮기 때문에 방치하기 쉬우므로 주의해야 한다.



건염이 생긴 무릎의 모습. 무릎 건염에 걸리면 통증 때문에 정상적인 보행이 힘들다.

아킬레스건염은 발목 뒤쪽의 아킬레스건이 손상된 것으로 과도한 운동이 주된 원인이다. 서서히 통증이 오고 운동을 할 때 더 아프다. 발뒤꿈치에서 위로 2~6cm 지점을 누르면 심하게 아프다. 초기에 치료하면 쉽게 고칠 수 있지만 방치하면 건이 파열될 수 있고 족저근막염 등의 합병증이 생기기도 하며, 정강이뼈가 안쪽으로 돌아가는 등 관절에 변형이 오기도 한다. 따뜻한 찜질이나 가벼운 스트레칭, 국소 마사지 등 생활

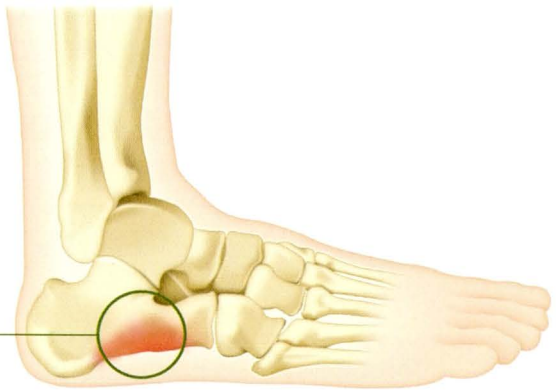
요법이 효과적이며 신발의 뒤꿈치를 올려주고 나을 때까지 많이 걷지 않는 것이 좋다.

증상이 가벼운 건염은 약침이나 봉침 요법으로 치료하는데 5회 전후의 시술로도 같이 호전된다. 건에 퇴행성 변화가 일어났을 때는 침요법과 함께 약물 치료를 병행한다.

발뒤꿈치가 아픈 족저근막염

아침에 일어나서 첫 걸음을 뗄 때나 앉았다 일어나 걸을 때 발뒤꿈치가 몹시 아프면 '족저근막염' 을 의심해봐야 한다. 족저근막은 발바닥에 있는 끈처럼 얇고 긴 막인데, 근육 수축을 조절하는 기능을 하고 발뒤꿈치 뼈와 발가락뼈를 연결시켜준다. 이와 함께 발바닥의 둥근 모양과 탄력을 유지해주는 역할을 한다.

족저근막염은 마라톤 같은 운동을 과도하게 하거나, 오래 서서 일하는 사람들, 평발이나 과체중인 사람에게 주로 나타난다. 노인들의 경우 발꿈치 밑에 충격을 흡수하는 완충 조직이 노화로 점점 얇아져 통증을 느끼는 경우도 있다. 충격을 흡수해주는 신발을 신거나 몸무게를 줄이는 노력으로 통증을 줄일 수 있다. 족저근막염의 치료는 건염과 동일하다.



족저근막염이 생기면 걸을 때 통증이 심해 정상 보행이 어려워진다.

스테로이드제
알면 병, 모르면 약?

신통한 관절염 약, '뼈 주사'?

일명 '뼈 주사' 혹은 '관절 주사'라는 말을 들어 보았는지. 아픈 관절 부위에 직접 주사하면 신통하게도 관절염의 염증과 통증이 사라지는 이 관절 주사가 바로 '스테로이드 주사'이다. 스테로이드제는 강력한 항염 효과 때문에 관절염의 염증과 통증을 해소하는 데 매우 효과적이다. 그래서 일반인들 사이에서는 마치 관절염을 근본적으로 치료해 주는 신통한 약처럼 입소문이 나기도 했다.

스테로이드제는 일종의 면역 억제제로서 과민해진 인체의 면역을 억제하는 기능을 한다. 예를 들어 감기에 걸렸다고 하자. 열이 나거나 콧물, 기침 등 전형적인 감기 증상이 우리를 괴롭히는데, 실은 이들 증상은 백혈구나 기타 면역 체계가 우리 몸에 들어온 감기 바이러스와 효과적으로 싸우기 위해 혈류량을 늘리는 과정에서 열이 나고, 바이러스를 몸 밖으로 배출하느라 콧물이나 기침과 같은 물리적인 반응이 나타나는 것이다.

만일 여기에 면역 억제제인 스테로이드제를 투여하면, 면역 반응을 억제하기 위해 가장 먼저 각종 면역체나 항체를 지닌 혈액이 손상 부위로 흘러가지 못하도록 혈관이 수축된다. 이렇게 되면 혈액이 손상 부위로 들어오지 못하게 돼 당연히 열이 내리고 기침이나 콧물 같은 면역 반응도 사라진다. 이것을 보고 사람들은 병이 나았다고 착각한다. 그러나 사실 염증 반응이란 혈액이 손상 부위에 대량 유입되어 스스로를 치유하는 과정인데, 스테로이드제가 이를 억제

하는 것이다.

한의학적으로 풀어보면 스테로이드제는 몸의 기혈순환을 억제하는 작용을 한다. 몸의 기혈은 생리적 특성상 원활하게 순환해야 한다. 인체의 기능이 필요 이상으로 활발해져 기혈순환이 외부의 강제적인 자극을 받은 상황이라면 이를 억제해 주어야 하겠지만 그렇지 않은 경우 기혈순환을 억제하는 것은 몸의 정상적인 상태를 망가뜨리는 일이 된다. 결국 스테로이드제가 '통증이나 염증'을 제거하는 효과가 탁월한 것은 사실이지만, 그 효과가 일시적이고 통증이나 염증의 근본적인 원인을 치료하는 것은 아니라는 말이다.

스테로이드제의 남용

모든 약제에는 부작용이 따른다. 스테로이드제 역시 예외가 아니다. 처방 시 일정한 부작용을 예상해야 하며, 특히 장기적인 치료가 필요한 질환에 스테로이드제를 쓸 때는 여러 가지 제한이 따를 수밖에 없다.

스테로이드제는 병원에서 3개월 정도 간격을 두고 1년에 4회 이상 처방할 수 없도록 규정하고 있다. 그런데 많은 이들이 이러한 규정에 대해서 잘 알지 못한다. 스테로이드제 관절 주사는 관절 부위에 직접 주사하지만 시간이 흐르면 림프관을 통해 혈액 안으로 약이 흡수되므로 전신에 영향을 미치게 된다. 실제로 의학계에서도 스테로이드제 남용으로 심각한 부작용을 초래한 사례가 무수히 보고 되고 있다.

대표적인 부작용만 꼽아 봐도, 관절염에 치명적인 비만이 나타나고, 상처가 잘 낫지 않으며, 골다공증의 위험성이 커지고, 고혈압, 당뇨, 출혈, 백내장, 녹내장, 위궤양, 위장 출혈, 목뼈가 약화되고, 얼굴이 부으면서 근육이 약화되는 이른바 '쿠싱증후군' 등을 들 수 있다.

특히 류머티스관절염처럼 장기적인 치료가 필요한 질병에 스테로이드제를 장기적으로 투여하면 피부가 약해지고 실핏줄이 드러나 마치 달처럼 파리한 얼굴이 되는 '문페이스(moon face)' 라는 부작용이 생기기도 한다.

물론 관절염 치료에서 스테로이드제 사용이 불가피한 경우도 있지만, 사전에 이와 같은 부

작용에 대해 환자 스스로 충분히 인지함으로써 환자와 의사 모두 스테로이드제의 오남용에 대한 경각심을 갖는 것이 중요하다.

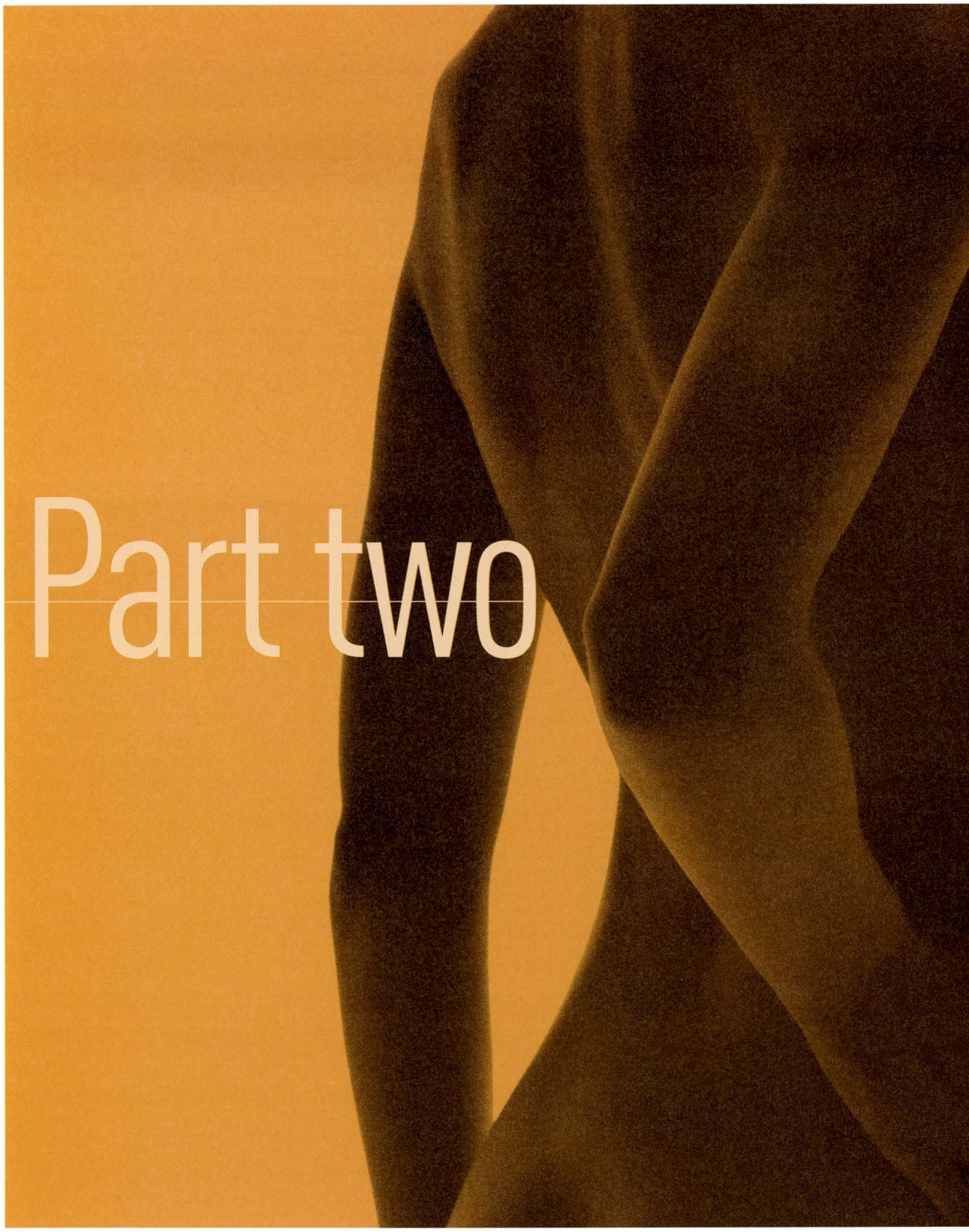
고관절 괴사의 주요 원인

고대안산병원 인공관절센터에서 대퇴골두 무혈성괴사증을 앓고 있는 50세 이상 중 · 노년층 여성 120명을 대상으로 조사한 결과, 이 가운데 약 85%의 여성이 스테로이드제 과다 복용이 원인인 것으로 밝혀졌다. 대퇴골두 무혈성괴사는 엉덩이 뼈와 허벅지 뼈의 윗부분에 혈액 순환이 잘 되지 않아 관절 조직이 무너지는 병인데, 이 여성들 가운데 65%가 다른 관절 질환을 치료하기 위해 스테로이드 약제를 장기간 복용한 것으로 나타났다는 것이다. 치료를 위한 처방이 또 다른 질병을 부른 셈이다.

Q&A

관절염 약을 장복하면 위를 버린다고 하던데요?

흔히 말하는 '관절염 약'은 소염 진통제. 소염 진통제는 통증 완화 효과가 있는 반면 속쓰림, 위궤양, 위출혈 등 부작용을 일으키는 경우가 있는데, 특히 약을 오랫동안 복용해야 하는 노년층이나 원래 위가 약했던 환자에게 부담을 준다. 이런 부작용을 개선한 콕스-2 저해제 등이 나왔으나, 최근에는 비스테로이드계 소염 진통제가 심혈관계에 이상을 일으킬 수 있다는 사실이 밝혀져 또 한번 문제가 되기도 했다. 관절염 약 복용 후 살이 찌는 현상은 정확히 말하면 살찌는 것이 아니라 몸이 붓는 현상이다. 소염 진통제를 복용한 사람 가운데 약 5%가 몸이 붓는 부작용을 경험한다. 그 밖에 관절염 약이 신장과 간에 부담을 주는 것도 사실. 그러나 한의원에서 처방된 약물은 부작용 염려가 적은 자연 약재이므로 이러한 신체적 부담을 걱정하지 않아도 된다.


Part two

관절 질환의 원인

'관절이 아프다!' 무엇이 문제일까?

기침이나 콧물이 곧 감기가 아니듯, 관절을 괴롭히는 통증이나 염증이 질병 그 자체는 아니다. 쑤시고 아픈 통증 뒤에는 수많은 질병이 숨어 있고, 이러한 질병의 원인은 그보다 더 다양하다. 관절 질환의 정확한 원인을 아는 것, 재발없는 완치로 가는 첫걸음을 내딛어 보자.

한의학으로 풀어 보는 관절 건강학

01

■ 고통스러운 관절 통증이 보내는 메시지

관절에 탈이 생겨 병원을 찾는 사람들이 가장 힘들어하는 것은 통증이다. 통증은 무엇일까. 관절 질환자들은 흔히 탈이 생겨 퉁퉁 부은 관절 속에는 필시 고름으로 가득 찬 염증이 있을 것이고, 참기 힘든 통증은 그 염증에서 비롯된 것이라고 여긴다. 그러므로 염증을 없애면 통증도 사라지고 마침내 관절에 생긴 병도 낫는다고 생각한다.

그런데 정말 통증이나 염증이 문제일까? 우리는 몸 어딘가에서 느껴지는 아픔을 질병이나 이상이 생겼다는 신호로 받아들인다. 만일 아픔을 느낄 수 없다면 눈에 보이지 않는 한, 어느 부위가 심하게 썩어 들어간다 해도 전혀 모른 채 지나치게 될 것이다. 이 얼마나 끔찍한 일인가.

통증은 인체가 자신을 보호하기 위해 작동시키는 일종의 경고 시스템이다. 서양의학에서도 인체에 충격이 가해지면 말초 기관에 저장된 통각 물질인 프로스타그란딘과 브라디키닌이 나와 통증을 느끼게 되는 것이라고 설명하고 있다.

신체 부위가 통증을 느끼면 뒤이어 붉게 부어오른다. 몸 전체가 이상 부위를 인지하고 그곳으로 면역 물질을 듬뿍 지닌 혈액을 보내 스스로 치유하고자 하는 첫 움직임인 것이다. 갑작스럽게 모여든 피 때문에 피부는 퉁퉁 부어오르고, 활발해진 혈류 때문에

열도 나고 붉게 변한다. 덕분에 아픈 부위를 함부로 움직이지 않고 조심할 수 있다. 이것이 바로 염증이다.

관절에 탈이 났을 때 나타나는 통증과 부기, 염증도 마찬가지다. 당장 우리를 괴롭히는 이러한 현상이 실은 이상 부위의 여러 문제를 스스로 고치고자 우리 몸이 자기 방어 시스템을 제대로 가동하고 있음을 보여주는 것이다.

■ 관절이 아프다고 뼈만 아플까?

보통 '관절염'이라고 하면 사람들은 관절이라 부르는 뼈에 생긴 구조적 이상이라고 생각한다. 그런데 이런 생각은 겉으로 드러난 현상만 보는 좁은 시각에서 비롯된다. 인체는 뼈, 근육, 혈관과 연골, 지방, 신경, 피부 조직 등으로 구성되어 있지만, 이들 조직의 단순 조합이 곧 인체라고 믿는 사람은 아무도 없을 것이다. 이들 조직은 단순 조합 이상의 긴밀한 관계를 가지고 있기 때문이다.

인체는 고도로 진화한 '유기체'이다. 인체 내의 각 장기와 조직은 첨단의학으로도 다 밝혀내지 못한 밀접한 연관 속에서 서로 영향을 주고받는다. 이런 인체 생리의 정교한 질서와 균형을 일컬어 한의학에서는 인체를 '소우주'에 비유했다.

그런데 우리는 이런 인체의 유기체적 특성을 종종 잊을 때가 있다. 바로 질병에 걸렸거나 몸 어딘가가 아플 때이다. 우리 몸 전체가 별개의 조직이나 장기로 독립되어 기능하고 있는 것이 아닌데, 단지 아픈 부위만 들여다보고 그곳만 고치려 하는 일이 적지 않다.

특정 부위에 이상이 생겼다고 해서 이러한 인체 생리의 특성을 무시하고 그 부위의 이상으로만 단정하는 것은 바람직하지 않다. 갑작스런 외부 충격에 의한 외상이 아닌

한 우리 몸에서 가장 단단하고 견고해야 할 뼈에 병이 생긴 데는, 또 다른 생리적 이상이 숨어있음을 추측할 수 있다.

■ 기가 제대로 흐르지 못하면 '아프다'

이런 맥락에서 '관절 통증'도 특정 부위에 나타난 '뼈 아픈 현상'에 불과한 것이 아니다. 인체 생리의 원활한 질서와 균형에 어딘가 장애가 생겼다는 신호인 것이다. 옛 한의학서에서 통증을 '통하면 아프지 않고(通則不痛), 통하지 않으면 아프다(不通則痛)'고 정의한 이유도 바로 이것이다. 여기서 통한다, 통하지 않는다는 것은 기(氣)가 통하느냐, 통하지 못하느냐를 일컫는 말이다. 기(氣)는 경락을 타고 온몸을 흐르는 생명 에너지로, 몸 어딘가가 막혀 기가 통하지 않으면 그곳에 통증이 생긴다. 또 혈(血)은 기(氣)를 따라가는 것이므로 기가 통하지 않으면 혈액의 흐름도 원활하지 못하다.

그렇다면 기와 혈의 흐름을 방해하는 것은 무엇일까. 바로 풍(風), 한(寒), 서(署), 습(濕), 조(燥), 화(火). 현대적으로 풀면 바람, 추위, 더위, 습기, 건조, 뜨거움 등 몸이 적응하기 어려운 환경적 변수들이다. 인체가 이 같은 환경에 오랫동안, 또는 갑자기 노출되면 이런 기운들이 경락과 관절에 머물러 기혈 흐름을 방해하고, 기혈이 잘 흐르지 못하면 병이 생긴다.

자연에 비유해 설명하면 바람(風)이 심하게 부는 곳에서는 나무가 휘거나 뒤틀려 자라고, 추운(寒) 곳에서는 자연이 얼어서 굳거나 뻣뻣해지며, 습기(濕)가 많으면 퉁퉁 불어버리듯이 인체에도 이런 문제가 생기는 것이다.

실제로 습기 찬 곳에 오래 있으면 이유 없이 몸이 부은 듯 무겁고, 우풍이 있는 곳에서 자고 나면 어깨나 목이 결리고 아프다. 또 날씨가 추우면 유연성이 떨어져 행동이

굼뜨고 넘어지거나 부딪치는 사고가 많은데, 이때 넘어지면 뼈가 부러지거나 관절이 손상되는 등 예상 외로 크게 다치는 경우가 많다.

■ 오장육부가 건강해야 관절도 건강하다

기의 흐름은 인체의 전반적인 순환을 관장하는 오장육부와도 깊은 관련이 있다. 근골격계에 손상이 일어나 통증을 일으킬 수 있는 부위는 피부, 근육, 힘줄, 뼈, 혈관 등이다. 이들은 폐, 비장, 간, 신장, 심장 등 장기에 의해 관장되며 서로 영향을 주고받는다.

특히 '비주사말(脾主四末)'이라고 해서 소화기관이 튼튼해야 사지관절이 튼튼하다는 말이 있다. 사지관절의 건강이 오장육부의 기능과 무관하지 않다는 뜻이다. 몸에 에너지, 즉 기가 잘 돌기 위해서는 이를 소화시켜 온몸으로 보내는 신진대사와 순환의 역할을 맡고 있는 오장육부가 튼튼해야 한다.

이런 설명은 언뜻 추상적인 이론처럼 들리지만 우리 몸에서 실제로 일어나는 일이다. 당장 관절 질환 치료의 예를 들어 보자. 관절염에 걸렸을 때 보통 염증과 통증이라는 현상에 집중해 그것을 해소해 주는 진통 소염제를 관절염 약으로 처방한다.

관절염 약을 복용하는 적지 않은 관절 질환자들이 '소화가 잘 되지 않는다', '살이 찌는 것 같다', '전에 없던 변비가 생겼다'고 호소한다. 뭔지 모르지만 진통 소염제가 소화 흡수 기관에 영향을 미친다는 뜻이다. 진통 소염제는 염증과 통증을 해소하는 효과를 발휘하는 대신 비만, 변비, 소화 장애의 역효과를 초래한다.

문제는 이런 치료가 장기화되었을 때다. 비만은 관절에 더욱 큰 부담을 주고, 소화불량이나 변비는 몸 안의 순환과 배출을 방해한다. 몸이 비만해지면 활동량이 떨어져 그와 비례해 근육과 인대가 점점 약해지고, 연골에 영양을 공급하는 활액 분비도 원활

하지 못하게 된다. 또 몸 전체의 혈액순환이 잘 되지 않으면 관절이나 연골 주위의 혈액순환에도 문제가 생긴다. 관절 질환을 치료하겠다고 먹은 진통 소염제가 관절 건강을 관장하는 소화 흡수 기관에 좋지 않은 영향을 끼쳐 오히려 환경을 더 나쁘게 하는 결과를 초래하는 셈이다.

■ 관절염은 뼈에만 생긴 병이 아니다

인체는 오랜 시간에 걸쳐 외부로부터의 손상이나 몸 안에 침투한 병원균 등과 싸우면서 면역력과 방어 기능을 진화시켜왔다. 그러므로 병이 들었을 때 몸이 어떻게 방어하는지를 잘 살펴야 그 병의 진짜 원인을 찾아낼 수 있다.

관절에 이상이 생겼을 때 관절이 아프거나 빨갛게 부어오르는 것은 그 부분에 기혈이 잘 흐르지 않고 막혔기 때문에 이를 해소하기 위해 혈액이 몰려서 생긴 현상이다. 우리 몸이 약해지거나 손상 입은 부위를 치유하기 위해 면역 세포와 영양분이 많은 혈액을 한꺼번에 손상 부위로 급파하기 때문에 아프고 붓는 현상이 더욱 심해지는 것이다.

즉, 관절이 아프고 붓는 현상은 질병의 원인이 아닌 자가 치유의 한 과정이며 진통 소염제 등으로 무조건 염증을 없앨 것이 아니라 잘 북돋아 다스리면서 이런 현상을 초래한 진짜 원인을 찾아내는 것이 급선무다.

뼈에 이상이 있다고 뼈만 보는 것은 근본적인 원인 치료를 어렵게 만들고, 원인 치료가 되지 않는 한 언제고 통증이나 염증은 재발할 수 있다. 몸 전체의 균형을 되찾아 스스로 치유하는 능력을 회복시키는 것이 이 악순환을 끊는 지름길이다. 그러려면 기혈 흐름이 원활해야 하고, 기혈 흐름을 원활하게 하기 위해서는 모자란 것은 더해주고 지나친 것은 덜어주는 기혈 순환의 개념이 적용되어야 한다.

Medical Tip

뼈 건강 해치는 기혈음양 불균형 바로잡기

평생 건강한 관절을 유지하려면 관절을 이루는 근육, 뼈, 인대의 신진대사와 기혈 순환에 관여하는 장기부터 튼튼해야 한다. 몸은 부실한데, 관절만 튼튼할 리 없기 때문. 증상으로 보는 기혈음양의 허실과 그에 따른 처방을 소개한다.

기혈음양의 상태	증상	처방
기허(氣虛)	기운이 없다. 쉽게 피로하다. 이유 없이 무력감이 든다. 움직이기 싫다. 말수가 적어진다. 목소리에 힘이 없다. 안색이 창백하다.	사군자탕 육군자탕 보중익기탕 보기제
양허(陽虛)	기허의 여러 증상을 보인다. 추위를 탄다. 한랭을 꺼린다. 손발이 차다. 안색이 창백하다. 입술, 손이 파랗게 질린다.	팔미지황환 우차신기환 보양제
혈허(血虛)	안색이 나쁘고 윤기가 없다. 피부에 윤기가 없고 거칠거칠하다. 손톱 색이 나쁘고 무르다. 머리가 멍하고 어지럼증을 느낀다.	사물탕 당귀음자 보혈제
음허(陰虛)	혈허의 여러 증상을 보인다. 이유 없이 야윈다. 입 안이 건조하고 목이 마르다. 안색에 홍조가 있다. 흥분이 잘 되고 손 · 발바닥이 붉다. 소변 양이 적고 색이 짙다. 변이 딱딱하다.	육미지황환 자음강화탕 보음제
기혈양허	기허, 혈허 증상이 모두 나타난다.	기혈쌍보제 인삼영양탕 귀비탕
기음양허	기허, 음허 증상이 모두 나타난다.	기음쌍보제 구감초탕 청서익기탕

Point Note

관절 질환 제대로 보기

1 관절 질환의 통증과 염증은 몸이 스스로 치료하는 자가 치유 과정이다.

2 관절 질환의 근본 원인은 통증이나 염증이 아니라 관절의 기혈 흐름 장애에 있다.

3 관절 질환은 기혈 흐름의 이상을 바로잡아야 근본적으로 치유될 수 있다.

4 관절 질환은 관절과 기혈을 관장하는 오장육부의 건강과도 관계가 깊다.

5 관절 질환은 적절한 치료만 받으면 나을 수 있다.

■ 관절 질환은 틀림없이 낫는다

나이 들어 생긴 관절 질환은 어쩔 수 없이 생기는 것이므로 한번 발병하면 죽을 때까지 함께 가야 한다고 체념하는 사람이 많다. 과연 그럴까?

우리 몸의 뼈들을 지탱하고 붙들고 있는 것은 근육이다. 오랫동안 몸을 쓰면 이 근육에 부담을 줘 점차 염증이 생기고 통증을 느끼게 된다. 이런 상태가 지속되면 근육 끝에 붙어 뼈와 이어져 있는 힘줄에 과부하가 실린다. 이것은 연골, 관절낭의 부담으로 이어진다. 영양 공급과 신진대사가 원활하지 않은 연골은 세포의 생성보다 파괴가 훨씬 가속화되어 결국 퇴행성관절염으로 나타난다.

늙어서 관절이 아프다는 것은 바로 이런 과정으로 인한 것이다. 여기에 비만으로 인한 뼈의 부담, 염좌나 인대 파열 같은 외부 충격이 자주 있게 되면 관절의 손상은 점점 더 심해진다. 하지만 안심하시라. 관절 질환은 낫는다. 노화로 인한 관절 퇴화를 되돌릴 수는 없지만 이가 없으면 잇몸으로 살듯 적당한 운동과 치료법으로 근육을 튼튼하게 해 연골과 뼈를 보완하면 관절 기능의 문제 없이 생활해 나갈 수 있다. 실제로 우리 주변에는 나이 들면 관절이 약해진다는 사실을 무시라도 하듯 관절 기능에 아무런 불편 없이 활동적으로 생활하는 노년층도 많지 않은가.

그러기 위해서는 먼저 몸 전체가 자연치유력을 회복하는 근본적인 치료가 이루어져야 한다. 그리고 앞으로도 지속적으로 관절 건강을 유지할 수 있는 환경을 조성하고 생활 방식을 몸에 익혀야 한다. 이런 치유와 예방에는 질병, 체질, 섭생 등을 종합적으로 고려한 한의학적 접근 방식이 적합하다.

관절 손상에 숨은 다양한 원인들

02

관절 질환이 발병하는 데는 의외로 다양한 원인이 존재한다. 흔히 알고 있는 노화나 앞에서 언급한 기혈순환 이상 외에도 외부 충격이나 다른 질병이 원인이 되어 관절 손상을 초래하는 경우도 있다. 그 대표적인 원인들을 소개한다.

▣ 연골의 손상

연골은 매우 가느다란 조직으로 되어 있는데, 염증이 생기면 조직이 점차 손상돼 더욱 가늘어진다. 또 외부 충격을 받으면 연골이 깨져 틈이 벌어지기도 한다. 우리 몸은 이렇게 손상된 연골을 메우기 위해 새로 연골을 만들지만 그 양이 매우 적고 원래의 연골보다 질이 좋지 못하다.

이렇게 염증이나 외부 충격으로 연골이 손상되면 뼈와 뼈 사이에서 완충 작용을 하던 연골이 제 역할을 하지 못하게 되고, 뼈끼리 서로 부딪쳐 통증을 일으킨다. 연골이 계속 닳아 없어지면 뼈의 마찰이 더욱 심해지고, 이를 스스로 보완하려고 뼈가 더 두꺼워져 점차 관절 모양이 바뀐다. 이런 현상이 통증을 더욱 심화시킨다.

▣ 인대의 손상

인대는 관절의 뼈와 뼈를 이어주는 띠 모양의 섬유 조직이다. 교통사고 등 강한 외

부 충격이나 운동을 심하게 하면 인대가 파열되거나 다칠 수 있다.

주로 무릎 관절의 측면에 있는 인대나 대퇴골과 경골 사이에 있는 십자인대가 많이 손상된다. 이 경우 인대를 하나만 다쳤는지, 두 개가 다쳤는지, 반월상연골도 손상되었는지 등 정확한 진단을 통해 신속하게 치료해야 관절염으로 전이되지 않는다.

인대 섬유가 조금 끊어진 정도라면 안정하면서 비수술적 치료법으로 완치가 가능하고 인대가 아예 끊어졌다면 이를 이어주는 수술이 필요할 수도 있다.

▣ 관절 주위의 근육 약화

관절을 감싸고 있는 근육은 관절의 움직임을 돕고 관절에 실리는 몸무게 하중을 나누어 부담한다. 그런데 관절을 둘러싸고 있는 근육이 약해지면 어떻게 될까. 당연히 관절을 움직이기 힘들어진다. 근육의 도움을 받지 못하면 관절은 쉬 피로해진다. 여기에 연골과 뼈에 이상이 생긴 상황이라면 근육은 관절을 보호하기 위해 더 열심히 일해야 한다.

하지만 관절 환자의 경우 통증 때문에 되도록 움직이지 않으려 하기 때문에 근육은 점점 더 약해진다. 결국 근육은 통증으로 인해 점차 수축되고 경련을 일으키게 되며 이것이 관절의 변형을 일으켜 움직이기 더욱 어려워진다.

▣ 관절이 어긋나는 탈구

탈구는 넘어지거나 다쳐서 관절이 완전히 어긋난 상태를 말한다. 심한 외상을 입었을 때는 인대가 끊어지고 뼈나 연골 등이 다쳐 관절 자체를 움직일 수 없게 된다.

특별한 외부 충격이 없는데 관절에 힘이 없고 움직일 때 아픈 증상이 나타난다면 이는 습관성 탈구로 '아탈구' 라고 부른다. 습관성 탈구가 있을 때는 증상 자체보다 증상이 재발할까 우려해 운동을 기피하는 경향이 더 문제가 된다. 운동 부족으로 관절 주

위 근육이 약해져 있거나 인대가 이완되어 있을 때 탈구가 더 자주 일어나기 때문이다. 이럴 경우 퇴행성관절염이 남들보다 일찍 찾아올 위험이 있으므로 주의해야 한다.

▣ 관절 내 유리체 발생

유리체는 관절이나 뼈 같은 인체 조직에서 떨어져 나온 이물질을 가리킨다. 이것이 관절 속을 떠돌아다니거나 관절 구석에 자리 잡아 관절 운동에 영향을 미친다.

어린 나이에 무리한 운동으로 관절 연골이 손상되었을 때 절대 안정을 취하면 떨어진 연골 조각이 흡수되어 새로운 뼈가 자라나기도 한다. 또 어른이 되어서 관절로 가는 작은 동맥이 막혀 연골 뼈가 괴사하면서 연골이 떨어져 나온 사람들 역시 초기에 안정을 취하는 것이 바람직하다. 일단 연골 조각이 유리체로 진행되면 관절을 정상적으로 움직일 수 없으며 통증을 느끼게 된다.

▣ 뼈의 성장 장애로 인한 관절 변형

비타민 D 결핍으로 인한 구루병이나 뼈에 성장 장애를 가져오는 특수 질병, 외상 후

Q&A

관절염도 유전의 영향을 받나요?

내장 기관도 아닌 관절 질환이 유전될까? 답은 '일부 그럴 수 있다' 이다. 한의학에서는 선천적으로 타고난 건강 상태와 유전자, 면역력을 두고 '선천지정(先天之精)'이라 하고, 후천적으로 음식과 건강 관리에 의해 형성된 혈액을 포함한 체내의 모든 진액을 후천지정(後天之精)이라 한다. 근골격계의 건강은 선천지정과 후천지정의 영향을 모두 받는다. 따라서 관절 질환으로 고생하는 부모를 둔 사람들은 젊었을 때부터 적당한 운동과 바른 자세로 관절 질환 예방에 힘쓰는 것이 바람직하다.

감염으로 뼈의 성장이 일찍 멈춘 경우에 관절의 모양이 변형될 수 있다. 대표적인 예가 O자형이나 X자형 다리다.

관절은 한번 변형되면 스스로를 보호하기 위해 점점 더 심하게 변형되는 경향이 있어 결국 정상적으로 기능하지 못하게 된다. 이를 예방하기 위해서 뚱뚱한 사람은 몸무게를 줄이고 변형 초기에 보조기를 착용해 교정해야 한다. 하지만 대사 이상을 비롯한 외부 요인으로 변형이 일어났을 때는 원인이 되는 질환을 치료하는 것이 우선이다.

▣ 합병증으로 일어나는 관절 질환

다른 질병이 원인이 되어 관절 질환을 일으키는 경우다.

경피증

피부에 콜라겐이 지나치게 침착되어 딱딱해지는 질병이다. 주로 여성에게 많이 나타나는데, 류머티스처럼 자가 면역 질환의 일종이며 관절과 전신에 걸쳐 통증과 염증이 일어날 수 있다.

베체트 병

베체트 병(변형성 골염)은 주로 혈관에 염증을 일으키는 만성 질환으로, 구강이나 외음부 궤양, 눈의 염증이 주요 증상이다. 이 병에 걸린 사람들 가운데 약 50%가 관절염 증세를 나타내는데, 무릎, 손 · 발목에 주로 나타난다.

쇼그렌 증후군

눈물과 침의 분비가 줄어 눈과 입이 마르면서 관절 통증이 있는 질환이다. 자가 면역 질환 가운데 류머티스관절염 다음으로 흔하다. 눈이 가렵고 따끔거리거나 혀나 입 가장자

리가 잘 튼다. 몸이 피곤하고 흔히 관절염을 동반한다.



루푸스

루푸스(전신성 홍반성 낭창) 역시 류머티스성 질환으로, 주로 30세 전후 가임기 여성에게 많다. 이 병에 걸리면 근골격계에서 대칭적인 관절염 증상을 보이면서 관절통, 근육통, 괴사 등이 일어난다. 대개 그 증상이 경미한 편이다.

Medical Tip

자기 몸을 스스로 공격하는 '자가 면역 질환'

관절 질환을 일으키는 여러 질병 원인들을 살펴보면 류머티스를 위시하여 대부분의 질환이 자가 면역 질환임을 알 수 있다. 인간의 몸은 외부에서 바이러스나 세균 등 질병 원인균이 침입했을 때 자체적으로 방어하는 면역 기능이 있다.

그런데 어떤 원인에서인지 이런 면역 기능에 이상이 생겨서 외부의 병원균이 침입하지도 않았는데 항체를 구성해 자신의 몸 일부를 적으로 간주하여 공격하는 경우가 있다. 자가 면역 질환은 바로 이런 질병으로 남성보다는 여성에게 발생하는 비율이 더 높다.

자가 면역 질환은 명확하지는 않지만 알레르기 질환처럼 면역 기능 항진으로 생기는 질환으로 알려져 있다. 또한–과학적인 규명이 뒷받침되어야겠지만–산업 발달로 인한 공해 증가, 음식물 오염, 운동 부족, 만성적인 스트레스, 아파트 생활 등이 원인으로 지적되고 있다.

자가 면역 질환에는 주로 면역 억제제인 스테로이드제를 투여함으로써 증상을 완화시키는 약물 치료를 하는데, 그보다는 생활 패턴을 바꿈으로써 예방과 지속적인 치유 효과를 얻을 수 있다. 인스턴트 음식 섭취를 삼가고 채식을 통해 몸의 독성을 제거하는 한편, 금연, 금주 생활과 스트레스를 줄이는 등 건전한 생활을 하는 것이 치료에 더 효과적이다.

관절 건강 해치는 생활 속 원인

03

대부분의 질병은 하루아침에 갑자기 발생하는 것이 아니라 그 동안의 잘못된 생활과 건전하지 못한 섭생의 결과이다. 관절 질환도 마찬가지. 따라서 생활의 변화 없이는 일단 한번 치유된 관절 질환도 재발하지 않는다고 장담하기 어렵다.

▣ 노화로 인한 관절 퇴화

'관절염' 이라고 하면 누구나 가장 먼저 '노인' 을 떠올린다. 그런데 대개 30세만 넘어도 관절에 노화가 시작된다. 나이가 들면 연골에 영양이 충분히 공급되지 못해 탄력이 줄어들고, 매끄럽고 투명했던 빛깔도 점차 거칠고 불투명해진다.

서서히 노화가 진행되면 늘 촉촉하던 연골이 바삭하게 말라 움직일 때마다 마모된다. 게다가 관절의 움직임을 도와주고 충격을 완화시켜주는 근육이 노화로 약해지면서 관절에 더 큰 부담이 실린다. 결국 연골이 닳아 관절의 양쪽 뼈가 직접 닿게 되므로 움직일 때마다 통증을 느끼게 된다. 초기에 적절히 대처하지 못하면 결국 움직이지도 못할 만큼 심한 관절염으로 고생하게 된다.

단, 노화는 여러 원인 가운데 비중 있는 하나일 뿐이다. 평소 꾸준한 운동으로 관절 주위 근육과 인대를 단련해왔다면 노화로 인한 관절염을 피해갈 수 있다.

과도한 노동으로 인한 관절 손상

'뼈가 부서지도록 일했다' 는 말은 단지 상징적인 말이 아니다. 과도한 노동은 진짜로 뼈를 상하게 한다. 관절을 골고루 사용하는 운동과 달리 노동은 특정 관절만 반복적으로 사용하는 경우가 많다. 관절에 무리를 주고 관절 주위 근육이나 인대 등도 쉽게 피로하게 한다. 게다가 노동은 일의 양을 쉽게 조절할 수도, 일정하게 휴식을 취할 수도 없는 경우가 많아 즐거운 마음으로 임하기도 어렵다.

노동을 피할 수 없다면, 관절을 건강하게 유지하기 위해 한쪽 팔이나 한쪽 손, 다리만 쓰지 말고 되도록 양쪽을 번갈아 쓰고, 무리가 갈 정도의 일을 할 경우 적당히 휴식을 취해가며 하는 것이 좋다.

Medical Tip

방치되기 쉬운 '젊은 날의 관절염'

관절 질환은 노인병으로 알고 있지만 의외로 활동량이 많은 20~30대 남자들에게도 흔하다. 이들에게 가장 많은 질환은 연골연화증, 건염, 전방십자인대 파열 등이다. 연골연화증은 연골이 약해져 생기는 병으로 걷거나 계단을 오를 때 무릎에서 가끔 '뚝뚝' 소리가 나며 점차 통증이 심해진다. 자주 부동자세로 서 있어야 하는 젊은 장병들에게 많이 나타나는데, 무릎을 움직여주고 장시간 쪼그려 앉지 않도록 주의한다.

건염이나 전방십자인대 파열은 모두 격한 운동이 화근이다. 힘줄에 염증이 생기는 건염은 농구처럼 반복적으로 점프를 해서 무릎 관절에 무리를 줄 경우 많이 생기고, 전방십자인대 파열은 경기 내내 뛰어야 하는 축구, 족구, 농구 등을 하다가 발을 헛딛거나 상대방과 부딪쳐 무릎 인대가 끊어져 발생하는 경우가 많다.

문제는 젊은 사람들이 이러한 증상을 별로 심각하게 생각하지 않는다는 점이다. 연골이 약해져 다리가 아파도 운동 부족이려니 생각하고, 십자인대가 파열돼도 걷거나 움직이는 데 문제가 없으면 좀 쉬면 나을 거라 여긴다. 하지만 이런 부상을 방치했다가 나중에 퇴행성관절염으로 진행되는 경우가 많다는 점을 잊어서는 안 된다.

▣ 과격한 운동

젊은 사람들도 과격한 운동 때문에 관절염에 시달리는 일이 의외로 많다. 스포츠를 즐기다 얻은 관절 질환의 3분의 1은 무릎 질환. 넘어지거나 부딪치는 부상뿐만 아니라 공을 차거나 점프하여 착지할 때, 갑자기 멈춰서는 등의 동작도 무릎에 큰 부담을 준다. 관절을 단련하려는 목적으로 조깅을 하는 경우 걷는 것에 비해 무릎에 걸리는 하중이 약 3~5배 정도 되어 관절에 무리가 간다.

관절 건강을 위해서는 너무 과도한 운동을 삼가고, 중 · 노년층은 무릎을 땅에 반복적으로 찧는 운동이나 무릎을 심하게 굽혔다 폈다 하는 운동을 피하는 것이 좋다. 운동 전후 관절을 충분히 풀어주는 스트레칭, 적당한 휴식은 필수적이다.

▣ 잘못된 자세

일상생활에서 올바른 자세는 근골격계의 통증 치료뿐 아니라 예방에 필수적이다. 자세가 올바르면 내장이 정상적으로 기능할 수 있고 몸 전체의 혈액 순환도 순조롭다. 따라서 앉고 서고 걷는 것에서부터 잠자는 자세에 이르기까지 몸에 가장 무리가 없는 올바른 자세를 취할 필요가 있다. 특별한 원인 없이 통증이 생기면 사람들은 무슨 큰 병이라도 걸린 줄 알지만 대부분 평소 자세 불량으로 지속적으로 압박을 받다가 사소한 동작의 영향으로 통증이 생기는 것이다.

'자세가 바르다' 는 것은 단순히 꼿꼿이 똑바로 서거나 앉는 자세를 말하는 것이 아니다. 어느 한 근육이나 힘줄, 인대 등 몸을 지지하는 조직에 무리한 힘이 가해지지 않도록 하는 것이다. 또 몸을 지지하는 인체의 대들보라 할 수 있는 척추와 관절을 적절히 사용하는 것을 말한다.

일정 시간 작업을 할 때는 그 상황에서 몸에 가장 무리가 가지 않는 자세를 취해야 하고, 독서를 하거나 뜨개질을 하는 등 장시간 똑같은 자세를 취해야 하는 경우에는

아무리 좋은 자세라도 적어도 20~30분마다 한 번씩 어깨를 펴고 한 바퀴 서성거리며 돌아다녀 긴장된 근육을 풀어주는 것이 좋다.

▣ 비만

중 · 노년기가 되면 몸의 신진대사가 젊을 때만큼 활발하지 못해 쉽게 살이 찐다. 몸무게가 무릎 관절에 주는 압력은 보통 세 배 정도 되는데, 이를테면 몸무게가 5kg 늘면 무릎의 부담은 그 세 배인 15kg이 된다는 뜻이다. 또 계단을 오르거나 등산을 할 때 최대 5배까지 몸무게 하중이 무릎에 실리게 된다.

이런 식으로 살이 계속 찌면 무릎은 나름대로 자신을 보호하기 위해 상대적으로 연골이 많은 다리 안쪽으로 자꾸 무게를 싣게 된다. 그래서 결국 다리 모양이 안쪽으로 굽는 O자 다리가 되는 것이다.

무릎 통증을 호소하는 사람들 가운데 많은 이들이 비만인데, 몸무게를 적당한 수준

관절염을 피하려면 살을 빼라!

Medical Tip

관절 질환으로 고생하고 싶지 않다면 자신이 비만인지 아닌지 꾸준히 감시하고 노력하는 자세가 필요하다. 어쨌든 비만은 만병의 근원이니 말이다.

우선 정상 체중 범위가 어느 정도인지 아는 것이 관건이다. 보통 적정 몸무게는 현재 (자신의 키(cm)−100)×0.9로 계산한다. 현재 몸무게가 적정 몸무게보다 10~20% 정도 초과되면 과체중, 20% 이상이면 비만으로 보고 몸무게 조절을 고려해야 한다.

또 다른 계산법은 체질량 지수(BMI 지수 : Body Mass Index)인데, 자신의 키를 미터로 환산하여 제곱한 후 이 값으로 자기 몸무게를 나눈다.

체중÷(키(m)×키(m))

이 지수 값이 25% 이상이면 비만, 30%가 넘으면 고도 비만으로 판정한다.

으로 유지하도록 관리, 노력하는 것도 건강한 관절을 유지하며 노후를 보내기 위한 중요한 키 포인트이다. 어떤 종류의 관절염을 앓고 있든, 심지어는 관절염이 없는 정상인도 몸무게가 많이 나가면 척추와 하지 관절, 무릎, 고관절, 발목 관절에 하중이 많이 실리게 된다. 살을 빼는 게 쉬운 일은 아니지만 연구 결과에 따르면 4~5kg 정도만 빼도 관절염 진행이 멈춘다고 하니 귀담아 듣지 않을 수 없다.

▣ 영양 불균형

'사람은 곧 그 사람이 먹는 음식'이라는 말이 있다. 건강이 무엇을 먹느냐와 깊은 연관을 맺고 있음을 알 수 있다. 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민, 무기질 및 광화학물 등 몸에 필요한 영양분을 음식을 통해 고루 섭취하지 못하면 면역 체계가 약해지고 자연히 병에 걸리기 쉽다.

육류나 조류, 유제품 등은 혈소판을 뭉치게 해 동맥의 흐름을 원활하지 못하게 해서 관절 주위로 흐르는 혈류량을 감소시키므로 관절이 약해지고 관절염을 악화시킬 수 있다. 특히 염증을 유발하고 악화시키는 작용을 한다. 일반적으로 잡곡밥, 채소, 생선 등이 혈액의 흐름을 좋게 하므로 관절 건강식으로 권장한다. 무엇보다 균형 잡힌 식단을 꾸준히 유지하는 것도 관절염 예방에 중요하다.

▣ 유전적 요인

인체를 구성하고 활동 능력을 유지하는 근본적인 물질을 '정(精)'이라고 한다. 정은 부모로부터 물려받아 타고나는 '선천지정(先天之精)'과 음식을 통해 만들어지는 '후천지정(後天之精)'으로 나누어진다.

선천지정은 이를테면 생장, 발육, 생식, 노화 등에 영향을 미치는 기초체력, 유전자, 면역력 등이고, 후천지정은 음식 섭취를 통해 섭취 보완되는 것으로 식습관, 생활, 섭

생 등을 가리킨다. 어떤 이유에서든 정(精)이 부족해지면 골격, 근육, 피부, 생식 기능이 두루 약해진다.

이는 근골격계 건강에 선천적으로 타고난 신체 조건과 후천적인 섭생이 모두 중요하다는 뜻이다. 선천적으로 약한 관절을 타고난 사람은 평소 과격한 노동을 하거나 운동을 하지 않더라도 남들보다 관절염에 걸릴 가능성이 높은 것이 사실이다. 하지만 평소 섭생을 잘해서 뼈와 근육을 튼튼하게 만들었다면 노화에 의해 자연적으로 관절이 약해지더라도 통증이 심한 질환으로까지 쉽게 이어지지 않는다.

반면 특별히 약한 관절을 타고나지 않았다 하더라도 몸무게 부하가 많거나 외상을 입은 경험 때문에 관절염이 일찍 오는 경우가 있는데 이를 전자와 구별해 2차성 골관절염이라고 부른다. 따라서 관절 질환의 발생에 유전의 영향이 전혀 없는 것은 아니지만 미리 걱정할 필요는 없다. 철근이 부실하면 시멘트로 보완하듯 관절이 좋지 않으면 근육을 튼튼하게 만듦으로써 어느 정도 보완할 수 있기 때문이다.

Point Note

관절을 보호하는 자세 수칙

1 관절이 꼬이거나 뒤틀리는 자세를 취하지 않는다.

2 이왕이면 약한 관절보다는 센 관절에 부담이 실리도록 자세를 취한다.

3 한 자세를 오랫동안 유지하지 않도록 자세를 적절히 바꾼다.

4 일은 몰아서 한꺼번에 하지 말고 적당히 나눠서 한다.

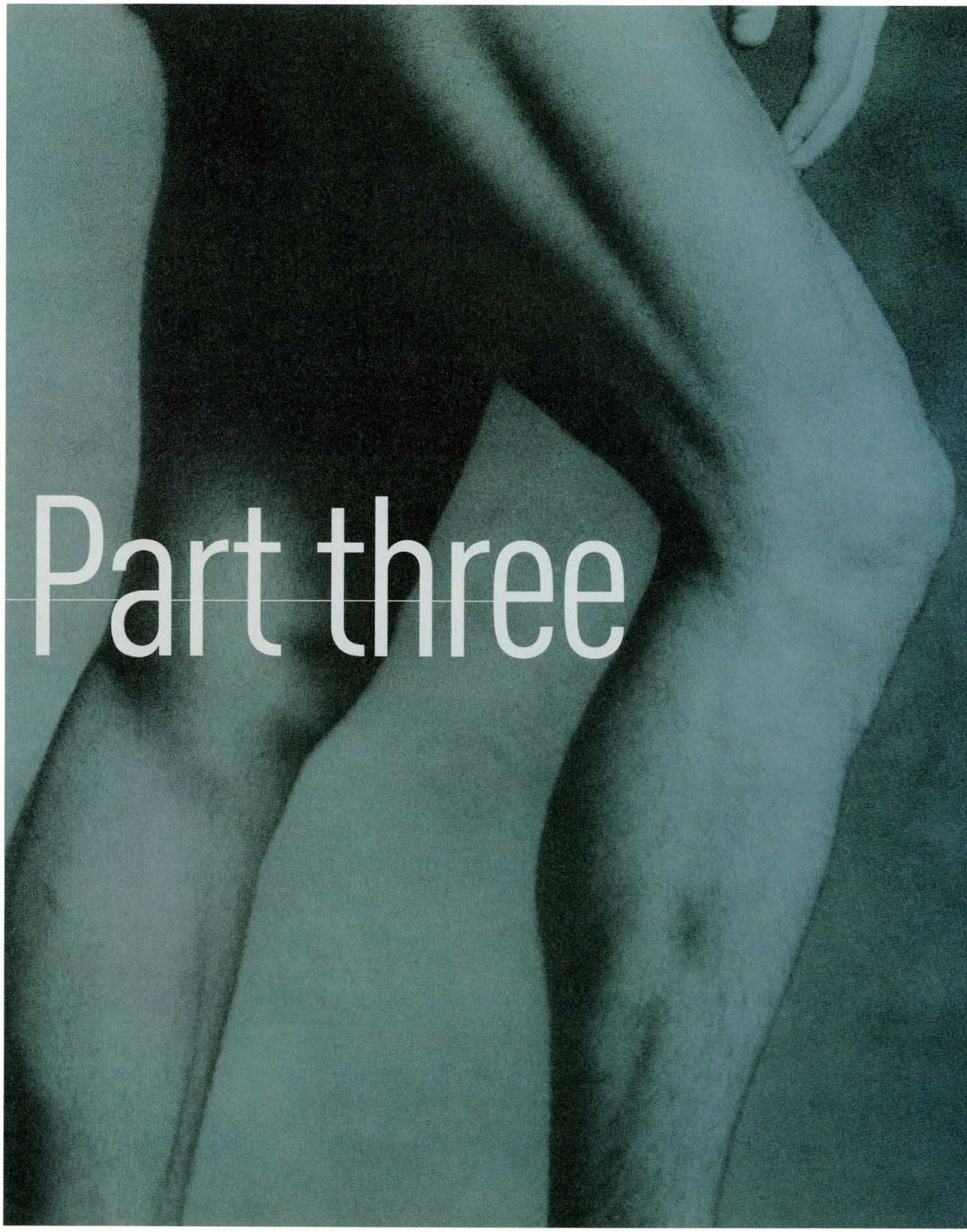
5 오래 서 있을 때는 한쪽 발에만 몸무게가 실리지 않도록 주의한다.

6 앉아있을 때 등은 다리와 직각, 무릎은 엉덩이보다 약간 높게 한다.

7 작업에 부적당한 자세, 예컨대 엎드리거나 누워서 TV나 책을 보지 않는다.

8 몸무게가 정상 범위를 벗어나지 않도록 적절하게 유지한다.

9 오래 걸을 때는 중간중간 휴식을 취한다.


Part three

수술 없이 관절 건강 지킨다!

내 몸에 꼭 맞는 한방 치료

질병의 원인은 우리 몸 바깥에 많지만, 우리 몸 안에도 있다. 질병 치료 대책 역시 우리 몸의 바깥에서 주어질 수 있지만, 동시에 우리 몸 안에서도 이루어진다. 이것이 수백만 년 동안 온갖 질병과 싸우며 얻은 우리 몸의 자가 치유 기능이다. 인체의 자기 치유력을 높여 질환을 완치하고, 완치 후에도 재발 요인을 근본적으로 차단하는 자생 치료법을 알아본다.

완치의 첫 단추, '정확한 진단'

01

■ 숙련된 전문의만이 관절 질환 제대로 짚어

관절 질환은 진단하기가 참으로 어려운 병이다. 실제로 이상이 생긴 관절 부위와 아픔을 느끼는 부위가 다른 경우가 많아서 정확한 증상의 원인을 짚어내기 어렵기 때문. 어깨가 아파서 어깨 질환인 줄 알고 병원에 갔는데 진단 결과 목 관절에 문제가 있는가 하면, 허리 디스크라고 해서 수술까지 받았는데 차도가 없어 다시 진료한 결과 무릎에 퇴행성관절염이 생겼다는 등 그 사례가 무수히 많다. 그래서-여타 질병도 마찬가지지만-관절 질환은 정확한 진단이 곧 치료의 중요한 첫 단계라 하겠다.

관절에 생긴 이상을 정확하게 진단하려면 걸음걸이나 자세, 외형에서 이상을 읽어내는 섬세한 관찰력과 과거 병력, 유전, 생활 패턴으로부터 이상 원인을 유추하여 X-ray, 초음파, MRI 등 진단 기기로 구조적 이상을 확인하고, 손으로 관절을 직접 눌러보고 만져보고 회전시켜 보는 등 다각적인 진찰이 필요하다. 이 모든 단서를 종합하여 올바른 진단을 얻으려면 임상 경험이 풍부한 관절 전문의를 만나는 것이 필수적이다.

이런 점에서 관절 질환 진단은 한 · 양방 협진 시스템이 여러 모로 유리하다. 질환의 원인을 관절의 구조뿐 아니라 전반적인 건강과 환경 요인까지 체크하는 한편, X-ray, MRI 등 현대적인 검사기기의 장점을 가져와 진단의 정확성을 기할 수 있기 때문이다.

돌다리도 두들겨보는 관절 진단 7단계

외형과 동작으로 진단하는 망진

진료실로 들어오는 환자를 관찰하여 외형이나 동작에 이상이 없는지 관찰한다. 걷는 자세, 겉옷을 벗는 동작, 좌우 다리의 상태, 무릎 뼈의 방향, O자 다리의 정도 등을 살펴 질환 부위가 어디인지, 상태는 어느 정도인지 등을 진단한다. 또 피부색이나 살집의 정도를 통해 체질과 관절 질환을 일으키는 데 영향주었을 오장육부의 이상을 유추할 수 있다.

병력과 증상을 묻고 듣는 문진

환자에게 증세를 묻고 환자의 이야기를 들어 병력, 유전, 건강 상태 등을 확인한다. 어디가 어떻게 아픈지, 과거 관절 수술을 받은 적이 있는지, 직업은 무엇인지, 운동하다 크게 다친 적이 있는지, 당뇨 등 성인병이나 결핵 등 면역계 질환의 가족력이 있는지 등 관절 질환과 직간접적으로 연관된 질문을 한다. 한편, 식욕, 소화, 배변, 수면, 여성의 경우 생리 패턴을 묻고 몸의 기혈 순환, 오장육부의 상태, 심리적 안정 상태 등을 체크한다.

맥을 통해 진단하는 맥진

맥을 짚어 관절 질환을 일으키는 데 영향을 미친 오장육부의 기능과 조화, 기혈 순환 등 몸의 전체적인 상태를 가늠한다. 맥은 보통 양손을 다 짚어보는데, 검지, 중지, 약지 세 손가락을 각각 좌우 손목



맥 부위에 나란히 올려놓는다. 양손 손가락으로 진단하는 장기는 심장, 비장, 신장, 폐장, 간장 등으로 각각 달라 맥의 속도와 맥의 뜨고 가라앉음을 통해 몸의 전반적인 건강 상태를 살필 수 있다.

관절의 기능을 진단하는 이학적 검사

환자의 관절을 직접 움직여 보면서 운동 기능과 범위, 소리, 열감 등 이상 증세를 확인한다. 관절이 부드럽게 굽혀지는지, 관절 주변에 열은 없는지, 지글거리는 마찰음이나 굽혔다 펼 때 뚝뚝 소리가 나지 않는지 등을 살펴본다. 만약 관절 부위에 이상이 있으면 해당 부위가 완전히 구부러지지도 펴지지도 않을 수 있다.

또 관절의 크기가 평소보다 크고, 모양이 두루뭉술하거나 힘줄 등 특정 부위가 튀어나와 있는 경우도 관절 질환을 의심해 볼 수 있다. 관절을 비틀었을 때 자지러지게 아프거나 소리가 나는 경우는 연골 파열이 의심되기도 한다. 통풍성관절염을 앓는 환자는 뼈가 울퉁불퉁한 것이 특징이다.

통증 부위를 확인하는 절진

통증 부위를 직접 만져봄으로써 상태를 확인한다. 특히 관절을 움직일 때 어느 곳에


이학적 검사


X-ray 촬영


MRI 촬영

어떤 통증을 느끼는지 살피고, 근육을 누르거나 집었을 때 근육의 뭉친 정도와 약해진 정도를 알아본다. 또 눌러서 아픈 곳을 찾아내는 아시혈 검사를 통해 통증의 성질과 정확한 부위를 알 수 있는 동시에 치료 부위를 정확히 체크할 수 있다.

진단 기기를 통한 검사

여러 가지 첨단 검사기기를 이용해 관절의 상태를 파악하고 이를 토대로 정확한 진단을 이끌어낸다.

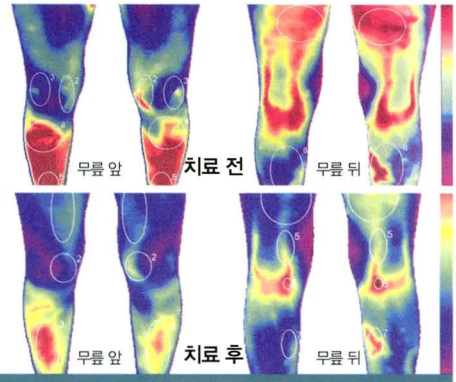
X-ray 촬영 아픈 관절의 정면 또는 측면을 촬영해 뼈의 위치와 형태, 골절, 변형, 탈구 등이 있는지 살핀다. 관절염 초기(1~2년)에는 뼈나 관절 구조상 변화가 뚜렷하지 않다. 다만 관절 주위의 뼈 조직이 성글어지고 인대나 근육 같은 주위 연조직에 부종이 나타날 수 있다. 하지만 중기(2~5년)를 넘어가면 뼈에도 변화가 보이기 시작하는데, 관절 뼈 사이 연골에 해당하는 음영 두께가 정상 수준의 6~8mm에서 퇴행성골관절염의 경우 4mm 이하로 좁아져 있는 것을 관찰할 수 있다. X-ray에서는 뼈의 이상만 나타나고 연골은 뼈와 뼈 사이의 음영으로만 보여지므로 X-ray만 가지고는 연골이나 인대 손상을 발견하기 쉽지 않다.

MRI 촬영 X-ray 촬영 결과 관절 질환 소견이 나온 환자 가운데 초음파 검사에서 물이 차 있는 경우에는 MRI를 통해 관절 연골, 관절낭, 인대, 반월상연골 등의 상태를 살펴볼 수 있다. X-ray 결과에서는 연골 등이 음영으로만 보이기 때문에 상태를 더 자세하게 살펴보기 위해 필요하다.

초음파 진단 무릎이나 고관절, 어깨 관절 등의 관절에 물이 찬 것이나 X-ray에서는



초음파 진단



적외선 체열 진단

관찰되지 않는 힘줄 손상을 진단하는 데 필요하다.

적외선 체열 진단 통증과 질병 발생 부위를 검진하는 데, 염증 부위나 혈액순환 장애를 체크하는 데 유용하다. 급성 염증성 질환이 있는 부위는 다른 곳보다 붉게 나타난다. 위 체열 진단 사진에서는 치료 전 무릎 앞뒤의 붉은 부분이 치료 후 현저하게 줄어든 모습을 볼 수 있다.

골밀도 측정 골밀도 검사는 당장의 병인보다는 잠재적 요소들을 확인하기 위해 실시한다. 골밀도가 낮으면 골절 가능성이 그만큼 높아지기 때문이다. 특히 류머티스관절염 환자들은 대부분 골다공증이 나타나기 때문에 반드시 검사가 필요하다. 골다공증이 확인될 경우 관절염 치료와 골다공증 치료를 병행해야 한다. 칼슘이 침착되어 골밀도가 높게 나오는 경우도 있으므로 세심한 진단이 필요하다.

혈액 검사, 관절액 검사 혈액 검사나 관절액 검사는 특별한 경우에만 하는데, 여타 관절 질환과 증상이 유사해서 정확하게 구별해야 할 류머티스관절염이나 통풍, 강직

성 척추염 등을 진단할 때 실시한다. 혈액 검사에서는 류머티스 인자나 요산 수치, 세균 감염 여부를 확인할 수 있고, 관절액 검사에서는 화농성 염증이 있는지를 체크하지만 혈액 검사보다 드문 편이다.

종합적인 진단과 평가

위의 모든 진단 검사 과정을 통해 관절 질환의 병증 부위, 병의 원인, 진행 정도 등을 정확하게 파악한 다음 가장 효과적인 치료법을 선택한다. 처방은 한약 처방, 침구요법, 한방 물리요법, 운동요법 등으로 구성되며, 통증 완화와 개인에게 맞는 근본 치료에 중점을 둔다.



Q&A

관절통, 스트레스 받으면 더 심해지나요?

관절염이라는데 늘 아픈 것도 아니고 이따금씩 콕콕 쑤실 때, 무리하지도 않았는데 괜히 더 아플 때, 혹시 관절염이라는 질환 자체에 너무 신경 써서 더 아픈 것은 아닐까 궁금해진다. 결론은 관절 질환도 심리적인 영향을 받는다. 심한 스트레스를 받은 후 관절 질환이 발생하는 예가 대표적이다. 스트레스는 간에 영향을 미치고 간은 근육을 관장하는 기관이기 때문이다. 또 일반적으로 심신이 허약할 때는 통증을 견디는 힘도 그만큼 약해져서 통증이 더 심한 것처럼 느껴지게 된다. 따라서 통증이 유별나게 심할 때는 질환이 깊어져서인지 아니면 심신 자체가 약해진 것인지 살펴볼 일이다.

스스로 낫는다!
관절염의 **자생요법**

02

■ 염증과 통증, 무조건 제거 대상 아니다

병명 탓인지, 일반적으로 관절염은 관절에 염증이 생긴 병이라고 생각한다. 또 염증이라고 하면 대부분 고름이 찬 염증을 떠올리게 된다. 그런 염증이 통증을 일으키므로 염증을 없애기만 하면 더 이상 아프지도 않고 관절염도 완치된다고 생각하기 쉽다.

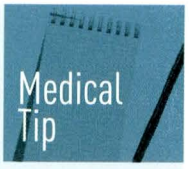
그런데 여기서 주의해야 할 것은, 염증이나 통증은 하나의 현상일 뿐이지 그 자체가 곧 질병은 아니라는 사실이다. 또 관절 부위가 붓고 열이 나고 아파서 움직이지 못하는 것은 우리 몸이 관절의 손상을 알아차리고 자가 치료 시스템을 가동시킨 결과라는 점이다.

즉, 관절과 그 부속기관들이 손상을 입었을 때 우리 몸은 이를 치유하기 위해 손상 부위에 다른 곳보다 더 많은 양의 혈액을 보내게 된다. 이렇게 혈류량이 증가하면 손상 부위의 온도가 올라가고 부어오르게 된다. 또한 혈액 안에는 면역세포가 많아져 손상 부위를 치료하고 건강해지도록 도와준다.

그러므로 관절염에 수반되는 염증이나 통증은 당장 괴롭기는 해도 몸이 스스로 치유하는 유익한 과정이므로 제거해야 할 대상이 아니라 오히려 도와줘야 할 대상인 것이다.

■ 증상이 아닌, 손상 원인의 근본 치료가 중요

감기를 예로 들어 보자. 감기의 대표적 증상은 열, 콧물, 재채기 등이다. 재채기나 콧물은 귀찮기는 해도 몸 안에 침입한 감기 바이러스를 밖으로 내보내려는 우리 몸의 방어기제다. 또 열이 나는 것은 몸 안의 면역체가 감기 바이러스와 치열하게 싸우고 있다는 증거다. 그런데 일반적으로 재채기가 나고 콧물이 흐르면 우선 증상을 없애는 약부터 먹는데, 이때 먹는 약은 감기를 근본적으로 낫게 하는 약이 아니라 재채기나 콧물을 멈추게 하는 약이다. 감기를 낫게 하려면 우리 몸의 방어 시스템이 감기 바이러스 제압에 전력투구할 수 있도록 잘 먹고 푹 쉬면서 면역 기능이 좋아지도록 해야 한다.



한 가지 질병, 서로 다른 치료법

'방아쇠손가락'은 손목과 손가락을 잇는 힘줄에 손상이 생겨 일어나는 질환이다. 손목에서 손가락으로 연결되는 힘줄은 고리 같은 막으로 고정되어 있는데, 두꺼워진 부분이 막에 끼이면 손가락을 움직이기 힘들고 아프게 된다.

일반적으로 방아쇠손가락은 먼저 스테로이드제를 투여해 통증을 줄이고, 그래도 낫지 않으면 힘줄을 잡고 있는 고리를 끊는 수술을 실시한다. 수술 후 통증이 사라지고 손가락도 자유롭게 구부릴 수 있게 되지만 결국 지지해주던 근막을 잃은 힘줄은 더 약해져, 쥐는 힘 자체가 약해지는 후유증을 감수해야 한다.

그러나 똑같은 방아쇠손가락의 치료를 손상된 힘줄의 회복에 맞추면 결과는 전혀 달라진다. 손상된 힘줄에 봉침이나 약침을 놓아 면역세포의 활동을 도우면 손상 부위는 스스로 치유되어 원래 두께로 돌아가고, 손가락 기능도 회복된다. 여기에 근골을 강화하는 한약을 함께 복용하면 한두 달 후에는 일상생활에 지장이 없을 정도로 회복될 수 있다. 후유증이나 재발 가능성이 전혀 없는 것은 물론이다. 똑같은 질병이지만 접근 방식이 다르면 이처럼 치료법도 전혀 달라진다.

관절 질환도 마찬가지다. 관절이 붓고 열나고 아픈 현상은 그 자체로 심각해 보이지만 실은 면역 시스템의 치유 과정이다. 관절 질환의 치료는 이러한 면역 시스템이 치유 능력을 충분히 발휘할 수 있는 환경을 만들어 주는 데 있다.

관절염 치료에 효과가 탁월한 봉침의 경우, 처음 맞을 때는 침을 놓은 부위에 따끈하게 열이 나고 때로는 약간 붓기도 한다. 겉으로 보기에 관절염 증상을 더 부추기는 것 같은 인상을 준다. 그러나 경혈을 통해 환부 속으로 들어간 벌독은 피를 맑게 하는 용혈 작용을 통해 면역세포가 활발하게 활동할 수 있도록 돕는다. 또 면역세포와 영양이 풍부하게 들어있는 피가 손상된 뼈와 연골에 충분히 공급되도록 돕는다. 옛말에도 '나으려고 아프다' 는 말이 있지 않은가.

괴로운 증상을 당장 없애는 일은 쉽지만 증상이 없어졌다고 해서 질병이 근본적으로 치료되었다고 보기는 어렵다. 또 증상 중에는 위에서 말한 것처럼 치유에 유익한 증상, 꼭 필요한 증상들이 있으므로 함부로 증상만 치료하는 것은 적절치 않다. 질병의 근본 원인을 치료하면 증상은 저절로 사라지게 마련이다.

■ 뼈의 보강만? 순환 생리의 보강도 필요하다

관절에 이상이 생겼다고 해서 뼈나 연골만 보는 것은 나무만 보고 숲은 보지 못하는 것과 같다. 관절에 이상이 생기는 것도, 치료 후 더 이상 나빠지지 않는 것도 모두 관절을 둘러싼 '인체' 라는 환경이 있기에 가능하다.

예를 들어 뚱뚱하고 운동을 싫어하는 사람은 아무리 튼튼한 관절을 타고 났어도 몸무게 하중이 큰 데다 운동량이 적어 약한 근육과 인대 때문에 관절뼈에 훨씬 큰 부담을 준다. 게다가 신진대사가 좋지 못하므로 혈액 내 노폐물이 많고 영양 공급도 원활하지

않을 것이다. 따라서 그렇잖아도 혈관이 많지 않아 영양 공급이 수월하지 않은 뼈의 건강은 기대하기 어렵게 된다. 비만과 같은 증상은 관절에 아주 나쁜 환경이다. 이런 환경에서는 관절이 손상을 입기도 쉽고 그 손상을 스스로 치유하기도 어렵다. 관절 질환은 단순히 뼈의 이상이 아니라 뼈의 이상을 일으킨 인체 생리와 생활습관의 결과물이기 때문이다. 그래서 관절 질환을 근본적으로 치료하려면 관절이 스스로 건강을 유지할 수 있는 좋은 환경을 만들어 주어야 한다. 좋은 환경이란 기혈 흐름이 원활하고 혈액 내에 면역세포와 영양이 풍부하게 들어 있는 상태를 말한다. 몸 안에 담이나 어혈이 없어야 하고 혈액이 맑고 따뜻해야 한다. 그리고 인체 내 음양의 조화가 잘 잡혀 있어야 한다. 이러한 인체 환경이 성립되려면 건전한 생활이 전제되어야 함은 물론이다.



음양의 조화가 깨지면 만병의 근원

한의학에서는 인체 현상을 기혈음양(氣血陰陽)의 네 가지 요소로 설명한다. 기혈음양이 조화를 이루면 몸이 건강해지지만 조화가 깨지면 질병의 원인이 된다. 이것은 최근 서양의학계에서도 회자되고 있는 '면역 밸런스' 이론과 일맥상통한다. 관절 질환도 인체 내 기혈음양의 조화와 관계가 깊다. 그래서 관절 한 부분만 보는 것이 아니라 오장육부의 기능과 기혈 흐름을 모두 고려해 종합적으로 치료한다. 관절 질환에 쓰이는 약물 처방은 이처럼 인체가 지닌 양기(생체가 지닌 활동 에너지)와 음혈(수분, 혈액, 영양분 등의 물질)의 균형을 되찾아 원래대로 회복시키는 역할을 한다.

흔히 말하는 보익제(補益劑)라는 것도 단순히 영양제나 체력증강제가 아니라 부족한 기혈음양을 보강해 주는 처방을 가리킨다. 즉, 무조건 면역 기능을 높이기보다는 어떤 이유에서든 균형을 잃은 생리 기능을 조화롭게 해주는 근본 치료를 하는 것이다. 보익제는 면역계, 신경계, 내분비계에 작용해 간접적으로 몸이 가지는 방어 기능을 활발하게 하고 몸에 병이 생기지 않도록 해준다.

관절 건강 기초 다지는 **약물요법**

03

■ 기혈음양의 균형 회복이 우선


두충


우슬

어떤 종류의 관절 질환을 앓고 있는가, 가령 면역계 질환 때문에 발병한 관절염이냐 아니면 노화에 의한 관절염이냐에 따라, 또 체질에 따라 어떤 약재를 처방할 것인지가 달라진다.

관절염 초기에는 공통적으로 부기와 염증, 통증이 가장 큰 문제이기 때문에 처방하는 약물도 이들 증상을 가라앉히는 것을 목표로 한다. 약재는 관절염을 유발시킨 풍(風), 한(寒), 습(濕)을 없애면서 관절에 작용해야 부기와 염증을 가라앉힐 수 있는데, 예를 들어 우슬(牛膝)은 풍 · 한 · 습을 없애면서 무릎 관절에 작용하고, 계지(桂枝)는 풍 · 한을 없애면서 어깨에 영향을 준다. 염증이나 통증이 나아진 후에는 연골과 뼈를 강화시켜 주는 약물이 필요하다. 두충(杜沖)은 허리 손상을 치유하면서 근골을 강하게 한다. 녹용(鹿茸)과 녹각(鹿角) 역시 근골을 강하게 하는 효과가 있는데, 녹용은 기허(氣虛)를 보충하고 녹각은 혈액순환에 좋다. 아울러 관절 건강을 관장하는 오장육부나 기혈 흐름에 도움이 되는 보약을 처방한다. 기혈 순환을 돕기 위해서는 인삼을, 양허(陽虛)를 치료하는 데는 부자(附子), 혈허(血虛)나 음허(陰虛)를 치료할 때는 숙지황(熟地黃)을 쓰는 것이 일반적이다.

■ 관절 치료제로 연골 회복 도와

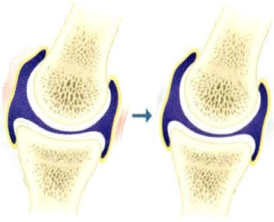
한방 약물은 또한 손상된 연골을 보호하고 뼈를 재생하는 치료 효과를 발휘한다. 자생 관절센터에서 사용하는 관절 치료제는 서울대학교 천연물연구소의 실험 연구를 통해 뼈 재생 효과가 탁월하고 염증을 줄이는 작용을 한다는 것이 과학적으로 입증되었으며, 골관절 치료제로서 국내외에서 특허를 획득하기도 했다.

한약물 관절 치료제는 연골을 더 이상의 손상으로부터 보호해 관절의 변형을 막는 한편, 관절 조직의 파괴를 억제함으로써 관절염이 악화되는 것을 근본적으로 막는다. 또한 관절염 치료의 목적이 염증이나 통증을 없애는 것만이 목적이 아니므로, 한약물 관절 치료제는 인대, 근육, 연골, 뼈 등을 강화시켜 관절을 건강하고 강하게 만드는 데 효과적이다.

무엇보다 한약물 관절 치료제는 일반 관절 치료제의 장기간 복용시 속쓰림, 위출혈, 위천공 등 위장 질환을 유발할 수 있는 데 비해, 한의학적 처방으로 안전하고 장기간 복용해도 위장 질환이나 간 질환 등의 부작용이 적다는 것이 장점이다.

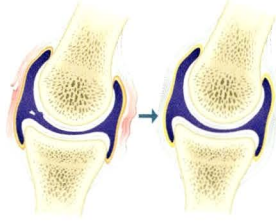
한약물 관절 치료제의 단계별 효과

한약물 관절 치료제는 관절 주변의 신진대사와 기혈순환, 영양 공급 등을 촉진시켜 손상된 연골이나 근육, 인대, 뼈의 회복을 돕는 역할을 한다.



1단계 염증과 통증 완화

관절 주변의 혈액 순환 장애를 개선하고 노폐물을 제거해 통증을 없애준다.



2단계 연골과 뼈 손상 지연

연골과 주변의 뼈가 손실되는 현상을 차단해 관절염 진행을 막아준다.



3단계 관절 조직 보강

관절에 영양을 공급하고 관절액 흐름을 원활하게 해 관절을 건강하게 한다.

통증을 덜고 **면역력** 강화하는 **침요법**

04



침구요법은 관절 주위의 중요한 경혈과 통증이 심한 부분에 침을 놓아 자극을 주는 치료법이다. 「동의보감」에 보면 '일침(一鍼), 이구(二灸), 삼약(三藥)'이라 해서 약이나 뜸보다 앞서는 치료법으로 침을 꼽았을 만큼 침은 중요하고 효과적인 치료법이다.

그럼에도 불구하고 침이 어떻게 인체에 작용하여 병을 낫게 하는지는 완전히 밝혀지지 않았다. 다만 우리 몸에서 유난히 자극에 민감한 '경혈' 부위를 침으로 자극하면 그 자극이 척수를 통해 뇌에 전달되고, 자극받은 뇌의 작용에 의해 치료에 관여하는 면역세포 T임파구나 천연 진통제인 엔돌핀이 평소보다 많이 나온다는 사실 등이 밝혀졌다.

물론 침의 효능은 이미 밝혀진 사실보다 훨씬 더 복잡하고 다양하다. 침을 놓으면 면역기능이 증대되고 진통 효과가 있는 것 외에도, 침 맞은 부위의 근육이 이완되고 기혈순환이 원활해지는 등 다양한 치료 효과를 얻을 수 있다.

관절 부위에 침을 놓으면 보통 뭉쳐 있던 근육이 이완되면서 붉어지고 붓는 현상이 나타난다. 침 자극 때문에 관절 주변의 혈류량이 증대되고 있다는 증거인데, 이런 현

상은 혈관 분포가 적어 영양 공급과 자가 치유 능력이 떨어지는 뼈와 연골이 주변을 지나는 혈관으로부터 영양과 면역세포를 원활하게 공급받을 수 있도록 돕는다.

특수침으로 약침, 봉침, 전침 등이 있는데, 침이 가지고 있는 고유 기능에 각각 약물, 벌독 또는 전기 자극의 효능을 결합시킨 것이다. 인체에 작용하는 원리는 비슷하되 효과는 더욱 배가시킨 치료법이다.

세계에서 인정한 봉침요법



봉침은 벌에서 추출한 인체에 무해한 독을 아픈 관절 부위에 놓는 것이다. 봉독요법은 면역력을 증강시켜 모든 염증을 인체 스



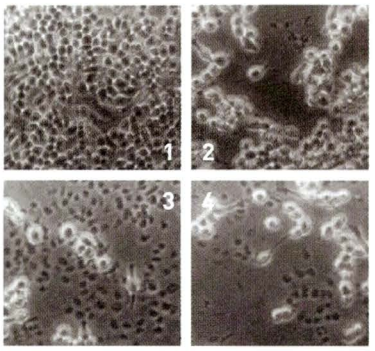
민간 봉침에 절대 주의!

봉침의 치료 효과가 탁월한 것은 사실이지만 그렇다고 전문의가 아닌 사람에게 시술받는 것은 그야말로 위험천만한 일이다.

전문 한의원과 한방병원에서 사용하는 봉침은 벌침에서 추출한 성분을 정제하여 사용하는데, 민간 봉침은 살아있는 벌을 직접 사용하므로 벌이 지닌 세균에 환자가 직접 노출되어 위생을 장담하기 어렵다. 또 전문 한의사가 사용하는 봉침은 봉독을 희석해 농도를 조절하는 한편, 시술 전에 반드시 알레르기 테스트를 거치는 등 만반의 대비를 하지만 민간 봉침은 얼마만큼의 독을 가지고 있는지 알 수 없는 벌을 여과 없이 그대로 사용하고, 사전 테스트는 아예 생략한다. 만일 환자가 과민반응을 일으켜 쇼크에 빠지더라도 이에 대처할 아무런 안전장치도 없다.

민간 봉침은 잘못하면 낫기 위한 치료가 아니라 환자를 더 위험한 상황에 빠뜨릴 수 있으므로 절대 삼간다.

스로 이겨내도록 유도하는 일종의 면역 체계 증강 치료법이다. 또한 봉독의 주성분인 멜리틴과 아파민은 강력한 소염 작용이 있는 것으로 알려져 있다. 봉침은 일반 침요법으로 조절하기 어려운 심한 통증이나 염증을 완화시켜주는데, 특히 퇴행성관절염, 류머티스관절염 등에 효과가 뛰어나다.



관절 질환 부위에 봉독을 주입한 후, 염증 세포가 점차 줄어드는 현상을 관찰할 수 있다.

봉침에 사용하는 봉독은 천연 봉독에서 인체에 유효한 40여 가지 성분을 추출, 정제한 것이다. 정제한 봉독을 생리 식염수에 희석한 다음 주사기로 관절의 통증 부위나 경혈에 직접 주입한다.

환자의 체질이나 상태에 따라 주입량과 농도를 조절하는데, 보통 일주일에 2회 정도 시술하며 치료 횟수에 비례해 봉독 양도 조금씩 늘린다. 단순 외부 충격으로 인한 관절 질환은 5회 미만의 치료로 상당히 호전되고, 50~60대의 퇴행성관절염은 20회 정도 치료를 받으면 만족할 만한 효과를 얻을 수 있다.

봉침은 맞을 때 약간 뜨거운 느낌이 들어 약침 효과와 뜸을 뜬 효과를 동시에 얻을 수 있다. 한 번 시술로 3~4일간, 길게는 일주일 이상 효과가 나타나므로 치료 효율이 높고 경제적이라는 것도 장점이다. 봉침을 맞고 나면 환자에 따라 2~3일 동안 오한, 발열, 전신 통증, 피로감 등 몸살 기운이 돌고 몸이 붓는 증상이 나타날 수 있다. 이것은 봉독이 몸에 들어가서 생기는 정상적인 호전 반응이므로 염려할 필요가 없다. 몸살 기운은 시간이 지나면서 자연히 사라지고, 열이 심할 경우 얼음 찜질로 열을 내려준다.

1만 명당 1명꼴로 봉독에 대해 두드러기나 호흡 곤란을 일으키는 사람들이 있기 때문에 봉침은 반드시 알레르기 테스트를 거친 다음 시술해야 한다. 그럼에도 간혹 호흡이 가빠지거나 전신 두드러기, 심한 가려움증, 발열 등 호전 반응이 심하게 나타나는

경우가 있는데, 이럴 경우 당황하지 말고 전문 한의사와 상담하도록 한다.

■ 한약과 침의 효과를 더한 약침요법


홍화


녹용

약침요법은 녹용, 인삼, 홍화 등 관절 질환에 이로운 한약재 엑기스를 추출해 경혈에 주입하는 치료법이다. 약침은 침의 자극과 한약의 효과를 결합하여 치료 효과를 극대화시킨 것으로 인체의 면역작용을 돕고 모든 질환 치료에 두루 효과

Medical Tip

봉침 효능, 과학적으로 입증되다!

봉독은 예로부터 항염, 항균 효과가 있는 것으로 알려져 관절염, 디스크, 척추관 협착증 등 염증성 통증 질환에 두루 사용되어 왔다. 하지만 그 효능에 대해 과학적인 연구는 그리 많이 이루어지지 않았다.

그런데 지난 2005년, 봉독의 효과를 과학적으로 입증해 이를 해외에 널리 알릴 기회가 생겼다. 자생한방병원 관절센터 장형석 원장 연구팀이 경희대 대학원 동서의학과 연구팀과 공동으로 봉독의 효과에 대해 다년간 연구, 그 연구 결과를 발표한 것이다. 장형석 원장 연구팀은 염증이 있는 생쥐의 세포에 봉독을 주입한 후 어떤 변화가 생기는지 관찰해 봉독이 세포 내에서 염증을 일으키는 유전자(COX-2, INOS)와 염증을 일으키는 과정에 관여하는 유전자(NF-κB, MAPK)를 억제한다는 사실을 규명해냈다. 이러한 연구 결과는 2005년 5월 국제학술지인 「에스노파마콜러지(Journal of Ethnopharmacology)」에 발표되어 국제 학계에 큰 반향을 불러 일으켰다. 장형석 원장은 "봉독이 염증 관련 유전자 기능을 조절한다는 사실을 규명한 이번 연구를 계기로 봉독이 보다 근본적인 염증성 질환의 치료에 광범위하게 쓰일 수 있을 것 같다"고 밝혔다.



적이다. 아픈 부위에 직접 투여하기 때문에 소량의 약물로도 효과가 빠르게 나타나고, 소화기능이 약해서 한약 복용이 어려운 환자에게도 투여할 수 있다는 장점이 있다.

관절염 환자에게 약침을 시술하면 약해진 연골을 보호하고 윤활제 역할을 할 뿐 아니라 통증을 완화시키는 등 다양한 치료 효과를 얻을 수 있다. 근골격계 통증 질환뿐 아니라 내과 질환 치료에도 효과가 있다. 개인에 따라서는 약침에 알레르기 반응을 보일 수 있으므로 전문 한의사의 시술을 받아야 한다.

■ 침을 꽂고 움직이는 동작침요법



'동작침(M.S.T)'은 침을 꽂은 다음 가만히 있지 않고 지속적으로 움직여 근육을 풀어줌으로써 치료 효과를 높이는 치료법이다.

예를 들어 급성 염좌를 일으켰을 때 움직이기 힘들다고 가만히 누워 있으면 오히려 근육과 인대가 더 뭉치고 혈액순환이 잘 되지 않아 울혈이 생기기 쉽다. 이렇게 생긴 울혈이 어혈로 변하면 근육이 더욱 수축되는데, 이런 악순환의 고리를 끊기 위해 동작침을 사용한다.

동작침의 가장 큰 장점은 아무리 심각한 응급 환자라도 시술 즉시 큰 효과를 나타낸다는 점이다. 극심한 통증으로 거동이 불가능한 경우에도 동작침 시술 후 즉시 또는 20분 안팎에 혼자서 걸을 수 있을 정도로 효과가 빠르고 확실하다.

■ 침에 전기 자극을 더한 전침요법

전침은 경혈에 침을 놓은 다음 침에 전류를 흘려보내 자극을 주는 방식이다. 전기를 사용해 자극의 강약 조절이 쉽다는 장점이 있다. 특히 전기 자극의 강도와 빈도를 조절함으로써 치료 효과를 높이는데, 시술 후 10~20분 이내에 진통 효과가 신속하게 나타난다.

전침 자극은 진통 효과의 지속 시간을 조절할 수 있어서 급성 통증 및 만성 통증에 모두 사용할 수 있다. 즉, 전기 자극을 높이고 강도를 낮추어 자극 5~15분 이내에 진통 효과가 나타나도록 시간을 앞당기기도 하지만, 지속 시간이 짧기 때문에 만성 통증에는 쓰지 않는다.

대신 전기 자극의 빈도를 낮추고 강도를 높였을 경우에는 진통 효과가 2~6시간 정도 지속되므로 만성 통증을 가라앉히는 데 활용할 수 있다.



관심 집중! 자하거 약침

'자하거 약침' 이란 요즘 세간에서 관심이 집중되고 있는 일명 '태반 주사' 의 한의학적 표현이다.

태반은 인체 내에서 한 생명의 성장에 필요한 영양 공급을 맡았던 기관으로, 이미 오래 전부터 「동의보감」, 「본초강목」 등의 한의학서에 '자하거' 라는 약재로 소개되었다. 자하거는 단백질, 비타민 등 다양한 영양 성분이 풍부해 오장육부의 기능을 활성화하고, 특히 우리 몸에 필요한 다양한 호르몬 성분이 들어 있어 조직 재생과 면역기능을 강화시키는 데 탁월한 효과가 있다고 알려져 있다.

시중에서는 항노화, 피부 미용, 갱년기 장애 해소, 성기능 개선 등에 효과 있는 주사제로 통용되지만, 한방병원에서는 태반의 융모 조직에서 추출한 황갈색의 약효 성분을 이용해 관절 질환 환자에게 근골계의 재생을 돕는 약침으로 활용하고 있다.

경락 자극으로 통증 더는 테이핑요법

05

'테이핑요법' 은 탄력이 좋은 의료용 테이프를 살짝 잡아당긴 상태로 아픈 부위에 붙여 탄성에 의해 테이프가 원래대로 돌아가면서 피부가 당겨지는 효과를 활용한 치료법이다. 테이프의 신축성에 의해 피부가 당겨지면 피부와 근육 사이에 공간이 생겨 피부 아래를 지나는 혈액 순환이 원활해지는데, 이를 통해 뼈와 근육에 산소와 풍부한 영양을 공급할 수 있다. 아울러 노폐물을 흡수해 신장으로 보내는 신진대사도 활발해진다.

테이핑요법은 특히 근육통 치료에 효과적이다. 테이프로 근육을 싸면 마치 하나의 인공적인 막이 생겨 그 막이 관절과 근육을 지지해주고 보호하는 역할을 한다. 또 피부나 근육을 적당히 자극함으로써 스트레스나 긴장으로 수축되어 있던 상태를 이완시켜 주기도 한다. 한편 테이프가 아픈 부위의 경락을 자극해 기혈을 순환시킴으로써 본래 기능을 강화시켜 주는 역할도 있다. 이러한 기능들이 결과적으로 근육의 통증을 완화시키는 효과를 낸다.

테이핑요법은 통증을 느끼는 근육의 형태에 맞게 붙여야 제대로 효과를 얻을 수 있다. 또 테이핑요법에 사용되는 의료용 테이프는 아무런 약물 없이 단지 인체에 무해한 접착제 처리만 되어 있으므로 부작용을 염려할 필요는 없지만, 간혹 피부가 민감한 사람이 장시간 붙이고 있으면 피부가 발갛게 변하는 경우가 있으므로 사전에 간단한 피부 테스트를 거치는 것이 좋다.

틀어진 관절 바로잡는 **추나요법**

06



'추나요법'은 추법(推法)과 나법(拿法)을 합친 말이다. 추법은 엄지손가락이나 손바닥을 환부나 침혈 부위에 대고 밀어서 뼈나 관절을 조정하는 것이다. 이것은 경락을 잘 통하게 해 기가 잘 돌게 해주며 어혈을 푸는 데 효과적이다.

반면 나법은 한 손이나 두 손으로 환부나 침혈 부위의 뼈를 들었다 놓거나 잡아당겨, 고착된 관절을 열고 연부 조직을 풀어주는 것이다. 이 요법은 골절 후 뻣뻣해진 관절이나 다른 질병의 후유증으로 나타난 질환에 좋다. 보통 연골이 얇아지고 뼈가 변형되어 주위에 있는 힘줄이 손상되는 것이 노화 때문에 생긴 관절 질환의 전형적인 형태인데, 추나요법은 이처럼 나이가 들어 뼈가 변형돼 틀어진 관절을 교정하는 데 쓰인다.

또한 추나요법은 오장육부의 허실을 따져 기의 흐름을 원활히 하고 몸의 균형을 조화롭게 해 자연치유력을 회복하는 역할도 한다. 질병 초기 단계의 치료로 많이 쓰이고 회복을 앞당기는 효과가 있다. 같은 질병이라도 환자 개인의 체형이나 습관, 직업 등에 따라 발병 원인을 찾아내므로 치료 경험이 풍부한 전문의를 만나는 것이 중요하다.

혈액순환 도와 완치 앞당기는 한방 물리요법

07

물리요법은 환자가 정상적인 생활로 돌아갈 수 있도록 돕는 재활 치료다. 물리요법은 주로 열, 빛, 전기, 운동 등을 이용해 치료하는 것이 특징이다. 물리요법은 근력, 지구력, 협응력 등을 키워주는데, 관절 질환에 적용되는 물리요법은 관절을 부드럽게 만들고 관절의 변형을 막아주는 것을 목표로 한다.

▣ 열 치료

한약찜요법

더운 열감을 이용한 찜질 효과와 피부를 통해 한약재 유효 성분이 침투되어 일반 찜질보다 효과가 뛰어나다. 질환의 종류, 진단 결과에 따라 근골을 보하는 한약재를 달인 다음 찜질팩에 넣어 아픈 부위에 찜질한다.


한약찜요법


파라핀욕


롤링요법

파라핀욕

통에 파라핀을 채우고 126℃~130℃ 정도로 끓인 다음 아픈 관절 부위를 담근다. 족관절, 손가락 관절 질환, 류머티스성 관절염에 특히 효과적인데, 파라핀의 열 전도율이 낮아 화상의 위험이 전혀 없고 열감 지속 시간이 길다.

▣ 롤링요법

침대처럼 생긴 치료대 위에 반듯하게 누우면, 다양한 움직임의 롤링 효과가 전신을 두루 마사지한다. 목과 허리의 통증과 만성 피로를 푸는 데 효과적이다.

▣ 전기 치료

통증 부위에 저주파 전기 자극을 줘 몸에 도움이 되는 생리적 반응을 유발시키는 치료법이다. 보통 마비, 결림 등의 통증을 감소시키고 혈액순환을 돕는다. 통증 부위를 자극하는 것이 일반적이지만 경혈을 자극하기도 한다.

▣ 공기압 치료

공기 압력을 팽창, 수축시키기를 반복함으로써 팔, 다리의 혈액 및 림프액의 순환을



전기 치료



공기압 치료

촉진시킨다. 이렇게 하면 근육의 압력이 커져 붓기가 빠지고 사지의 기능을 회복하는 데 도움이 된다. 주로 하지 관절 치료에 많이 쓰인다.

▣ 소노이드 치료

소노이드 파장은 인체 조직을 30cm 이상 투과하여 1분당 1,200번 이상 운동하는 운동 에너지다. 이를 통해 긴장된 근육을 풀어주고 말초의 혈액순환을 도와 통증을 없애준다. 모든 관절 질환과 오십견, 교통사고 후유증, VDT 증후군 등에 효과적이다.

▣ 마이크로 커런트 치료

마이크로 커런트는 근육의 움직임을 조절하는 생체 전기와 흡사한 초미세 전류를 인체 깊은 곳으로 침투시키는 치료법이다. 마이크로 커런트의 전류는 신경 통증과 마비를 다스리는 데 효과가 탁월해 디스크 환자의 팔다리 저림을 더는 데 많이 쓰인다.

▣ 초음파 치료

초음파는 인체 조직에서는 흡수 전도가 빠른 것이 장점이다. 진통 효과, 온열 작용 등으로 근육을 이완하고 통증을 다스린다. 모든 관절 질환에 두루 쓰인다.


소노이드 치료


마이크로 커런트 치료


초음파 치료


고주파 치료

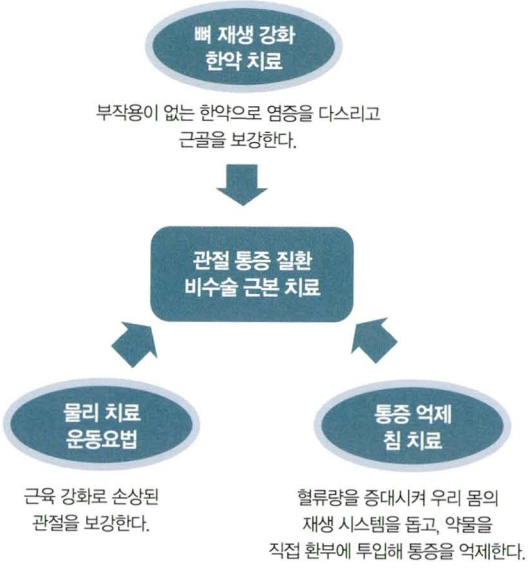

운동 치료

▣ 고주파 치료

피부 깊숙한 곳까지 온열 자극을 주는 심부열 치료다. 혈액 순환을 돕고 근육을 이완해 통증을 더는 데 효과적이다. 환부에 마사지 오일을 바른 다음 10~15분에 걸쳐 세라믹 재질의 도자로 마사지한다. 마치 50°C 정도 되는 돌을 얹어놓은 듯 따뜻하고 부드러운 느낌이 특징으로 오십견, VDT 증후군, 근막통증증후군, 퇴행성관절염 등의 관리에 주로 쓰인다.

관절 질환 완치로 가는 자생 치료

관절 질환은 뼈와 근육, 힘줄 등을 입체적으로
강화시켜야 재발 우려 없이
완치에 이를 수 있다.



▣ 운동 치료

보행 치료와 해당 관절 운동을 통해 근력, 지구력, 운동 조절 기능과 관절이 움직이는 범위를 넓혀준다. 운동 치료는 심장 박동수가 빨라져 혈액순환에 도움이 될 뿐 아니라 신진대사 등 기타 신체의 순환 작용에도 큰 도움을 준다.

관절의 진지한 고민,
수술만이 최선일까?

수술에 끌리는 몇 가지 이유

관절 질환, 구조 변경만이 살 길?

관절 질환은 뼈가 닳아서 관절이라는 '구조'가 무너지는 병이다. 그렇다면 닳은 뼈를 다른 뼈로 교체해 구조를 보강하면 관절 질환을 해결할 수 있을까? 요즘 기술이 좋아서 인공 관절의 품질도 좋다는데, 오래 돼서 문제만 일으키는 내 관절보다는 낫지 않을까? 수술에 끌리는 가장 큰 이유는 바로 이 때문이다. 꽤 설득력 있게 들리는 이유다.

그러나 앞서 설명한 것처럼 관절 질환은 단순히 뼈 구조의 이상이 아니다. 관절은 뼈와 연골만으로 이루어진 것이 아니라 주변의 힘줄, 근육에 의해 일정 부분 지탱되고 있다. 뼈는 인공 관절로 교체한다 해도 힘줄이나 근육의 역할을 대신할 수 있는 인공 부품은 아직까지 없다.

또한 관절 질환은 하루아침에 생긴 것이 아니고, 장기간에 걸쳐 생활환경, 습관 등의 결과로 생긴 것이다. 따라서 환경과 습관의 개선 없이 관절만 갈아 끼운다면 갈아 끼운 관절의 수명을 과연 얼마나 장담할 수 있을까? 예를 들어 비만 때문에 생긴 관절염을 수술로 해결한다고 하자. 다이어트를 하지 않는 한 몸은 여전히 뚱뚱하니 관절 질환이 재발하지 않는다는 보장을 할 수 없다. 결국 수술로 구조를 변경하는 것은 관절 질환에 대한 '절반의 치료'에 불과하다.

수술하면 빨리 치료된다?

관절경 수술의 경우 '하루 수술'이라는 말이 있을 정도로 간단하고, 2~3일이면 퇴원할 수 있을 정도로 회복이 빠르다고 알려져 있다. 이 말은 자칫 수술 후 2~3일이면 바로 일상생활로 돌아갈 수 있는 것처럼 오해하기 쉽다. 그러나 여기서 '회복'은 수술 자국이 아무는 것을 의미하고, 관절이 완전히 회복되려면 일정 기간 재활치료가 필요하다. '회복'이라는 의미에서 보면 오히려 수술 자체보다는 수술 후 재활치료 결과가 더 중요하다.

대부분 수술 직후에는 관절이 아파 무릎 운동을 하지 않기 때문에 관절이 뻣뻣해져 움직이기 어렵다. 수술 후 병원에서 재활 훈련을 받는 기간은 약 일주일 정도. 하지만 그것으로 끝이 아니다. 무릎이 제 기능을 회복하려면 적어도 6개월 이상 재활치료를 받아야 한다.

수술하면 완치될 수 있다?

다행히 정교하게 만든 인공 관절로 고장난 관절을 교체했다고 가정해 보자. 인공 관절의 수명은 평균 10년, 몸무게 부하가 덜 실리는 부위에 사용된 것이라도 15년 정도이다.

만일 55세 이전에 관절 수술을 했거나 혹은 수술 후 섭생을 잘 해서 인공 관절의 수명보다 더 오래 산다면, 수명을 다한 인공 관절을 교체하는 재수술이 불가피하다. 그때가 되어 재수술을 감당할 수 있을 만큼 건강하다면 모르지만, 너무 나이 들어 위험 부담이 크면 재수술을 포기해야 할지 모른다. 나머지 인생을 제 기능 못하는 인공 관절로도 편안하게 살 수 있을까?

이와 더불어 수술 결과에 대한 만족도까지 고려해봐야 한다. 인공 관절은 로봇처럼 튼튼하기는 해도 아직까지 인간의 관절만큼 유연하지는 않다. 게다가 수술이 성공적으로 이루어졌다 해도 관절의 운동 범위가 기대했던 것보다 훨씬 제한되는 일은 흔하다. 수술 후 어느 정도를 '완치'로 볼 것인지 좀더 신중하게 생각하는 것이 좋다.

수술 성공률이 곧 완치율이다?

인공 관절 수술이 도입되어 국내에서 시행된 지는 약 20년. 특히 간단하며 효과도 좋다는 관절경 수술이 들어온 이래 관절 수술이 급증했다. 그러나 아직까지 수술 성공률은 미완의 데

Point Note

관절 수술 전에 따져봐야 할 몇 가지

1 관절 수술을 왜 하려는지 스스로 냉정하게 생각해 본다.

2 관절 수술에 대해 얼마나 알고 있는지 점검해 본다.

3 관절 수술에 대한 정보를 다방면으로 조사한다.

4 이미 수술을 받은 주변 사람의 수술 만족도를 조사해 본다.

5 수술 전 해볼 수 있는 모든 비수술 요법을 시도해 보았는지 따져본다.

6 수술에 대해 신중하고 임상 경험이 풍부한 병원과 전문의를 찾는다.

7 담당 주치의로부터 수술에 대해 충분한 설명을 듣는다.

이터로 남아 있다.

또 수술 결과에 대한 개개인의 만족도도 어느 정도인지 알려진 바 없다. 수술 성공률과 완치율은 엄연히 다른 문제인데도 우리는 종종 수술이 성공했다는 말을 완치되었다는 말로 착각하곤 한다.

최근 발표된 한 연구결과에 의하면, 인공 관절 수술을 받은 사람 가운데 인공 관절에서 떨어져 나온 금속으로 인해 뼈가 녹아내리는 골용해 합병증을 겪고 있는 사례가 보고되었다. 이런 경우에는 재수술을 받거나 지속적으로 경과를 지켜보아야 한다. 또 수술을 한 후 재활 치료가 적절하게 이루어지지 않으면 일상적인 활동을 완전하게 하는 것이 불가능한 경우도 많다.

관절 수술, 득실 따져보기

관절 질환은 구조 이상 아닌 순환의 문제

앞에서 여러 차례 강조했듯이 관절은 단순히 뼈만으로 지탱되는 구조가 아니다. 관절이 제대로 움직이거나 몸을 지지하는 데는 뼈 외에도 여러 가지 구조와 기능이 복합적으로 작용한다.

손상된 뼈나 연골을 회복시키려면 면역세포와 영양 공급을 책임지는 기혈 순환이 원활해야 하고, 관절 부위의 기혈 순환이 원활해지려면 몸 전체의 신진대사가 순조로워야 한다. 또 관절에 실리는 부담을 줄이려면 뼈뿐 아니라 힘줄과 근육이 튼튼해야 하고, 몸무게도 줄여야 하며, 관절을 상하게 하는 자세를 취하고 있지는 않은지 살펴야 한다. 관절이 병들었다고 관절만 치유하는 것은 질병의 잎만 따고 뿌리는 놓아두는 것과 다르지 않다. 근본적인 원인을 치유하지 않는 한 언제든 재발할 수밖에 없다. 인체의 모든 구조와 기관은 정교한 유기적 관계로 연결되어

있다. 관절에 이상을 일으킨 원인을 오장육부와 기혈의 조화에서부터 찾는 이유도 그 때문이다.

수술 후 회복 기간에 재활 기간까지 더하라

외상에 의한 손상을 제외한 대부분의 관절 질환은 오랜 기간 관절을 무리하게 사용했거나 자세가 나빠서 혹은 잘못된 섭생으로 면역 체계에 이상이 생겨 나타나는 병이다. 문제가 축적돼 질병으로 드러나기까지 오랜 시간이 걸렸으니 질병을 치료하는 데도 어느 정도의 시간과 노력을 들일 것은 각오해야 한다.

흔히 수술이 단시간 내에 관절 질환을 깔끔히 해결해 주리라 기대하지만 실상은 그렇지 않다. 수술을 위한 입원 기간은 통상 2주일 정도. 그렇지만 퇴원 후 6주에서 2개월까지는 목발을 짚고 걸어야 하고, 3개월이 될 때까지는 다리를 교차하거나 관절을 과도하게 구부리는 등의 동작은 삼가야 하는 등 운동 범위가 제한된다. 심하게 굳어 있던 관절을 수술한 것이므로 1년 이상 재활 운동을 꾸준히 해야 바닥에 편히 앉거나 계단을 오르내리는 등 일상 생활을 무리없이 할 수 있을 만큼 회복된다. 즉, 수술 후 회복 기간에 재활 기간까지 고려해야 진정한 의미의 회복 기간이 된다는 말이다. 수술만 끝나면 당장 일어나 걸을 수 있을 것이라는 생각은 희망이 아니라 오히려 환상에 가깝다.

20년 전 시행된 척추 수술 후유증, 5%에 이른다

척추 수술이 대중적으로 시행된 지 20년. 지난 1999년부터 2003년까지 한국소비자보호원에 접수된 척추 질환 관련 소비자 피해 구제 건수 187건 가운데 90% 정도가 수술 후 부작용 등 수술과 관련된 것이었다. 이 가운데 수술 효과가 미흡하거나 재발한 경우가 가장 많았고, 그 밖에 신경이나 조직의 손상, 감염, 출혈 등의 부작용이 보고되었다.

물론 이것은 환자 스스로 피해를 인식해서 문제가 겉으로 드러난 경우만 추린 것이다. 피해를 인지하지 못해 표면화되지 않은 척추 수술 후유증까지 고려하면 전체 수술 건수의 약 5% 정도를 차지하는 것으로 알려져 있다. 척추 수술보다 뒤늦게 대중화된 관절 수술은 아직 그 후유증이나 피해 사례가 집계된 바 없다. 하지만 척추 수술 후유증의 예에 비추어 볼 때 관절 수

Point Note

관절 수술의 대차대조표

1 관절 질환은 뼈의 이상이 아닌 순환 기능의 문제다.

2 관절 질환을 일으킨 원인이 해소되지 않는 한 재발 가능성은 남아 있다.

3 관절 수술에 소요되는 기간은 '수술 회복 기간 + 재활 치료 기간'이다.

4 척추 수술의 후유증을 감안, 관절 수술 결정을 신중히 한다.

5 수술이 성공했다고 해도 재활치료와 섭생에 꾸준히 신경써야 한다.

술에 대해 좀더 신중한 입장을 취하지 않는다면, 앞으로 몇 년 후 관절 수술의 부작용이나 후유증 등에 대한 수많은 민원이 소비자보호 기관에 접수될지도 모를 일이다.

수술 성공률이 곧 완치율은 아니다

임상에서 직접 수술을 집도하는 전문의들조차 격렬한 스포츠를 즐기거나 전문 운동선수로 관절에 지속적인 무리를 주는 경우가 아니라면 관절 질환의 90% 이상은 비수술적인 치료와 운동요법으로 회복될 수 있다고 말한다. 만일 관절 질환이 모든 비수술 요법을 동원해 치료했음에도 전혀 호전될 기미를 보이지 않거나, 이미 65세가 넘어 인공 관절 수술을 해도 여생 동안 재수술을 할 필요가 없을 것으로 판단될 때는 수술을 고려해 볼 수 있다.

그러나 이런 경우조차 아무리 수술이 성공적으로 이루어졌다 해도 완전히 정상적인 운동 범위를 회복하는 것은 기대하기 어렵다. 본래 자기의 관절만큼 정교하고 자유로운 인공 관절은 아직까지 없기 때문이다. 또 수술을 마친 후에도 계속 관절 상태를 관찰하며 재활 치료와 섭생에 꾸준히 신경 써야 한다. 수술 성공은 말 그대로 수술이 성공했다는 것일 뿐 재발 가능성이나 완전한 회복까지 보증하는 것은 아니기 때문이다.

수술은 최후의 수단, 절대 서두르지 마라

돌아올 수 없는 다리, '수술'

우리나라에서는 특정 수술이 하나의 트렌드처럼 짧은 시간 내에 급증하는 사례가 종종 있어 왔다. 무엇이든 '빨리 빨리' 하는 급한 성격이 질병 치료에서도 드러나는 것일까. 불가피하게

하는 수술이라기보다는 '남들도 다 하니까', '오래 고생하느니 빨리 해치우자'는 식으로 '대범하게' 수술을 결정하는 사람들이 적지 않다.

그러나 수술만큼은 절대 서둘러서 결정할 일이 아니다. 일단 수술이라는 강을 건너면 이전으로 돌이키는 것은 불가능하기 때문이다. 특히 진단이 까다로운 관절 질환의 경우 섣부른 수술 결정은 절대 금물이다. 의료 선진국이라는 미국에서도 수술을 시행하기까지는 충분한 시간을 두고 질병의 추이를 관찰하는 것이 보편적이다. 그만큼 진단에 신중을 기하는 한편 우리 몸의 자연치유력에 대한 기대의 끈을 놓지 않는다는 뜻이다. 관절 질환은 시간을 다투는 치명적인 질환은 아니므로 모든 비수술 요법을 강구해 보고, 그래도 낫지 않으면 그때 가서 최후의 수단으로 수술을 고려해도 늦지 않다.

수술 후유증도 아는 것이 힘!

관절 수술에서 가장 문제가 되는 것은 환자가 사전 지식이 부족한 상태에서 수술을 결정하거나 의사의 설명이 자세하지 않은 경우다. 수술도 사람이 하는 일이므로 실패할 수도 있고 후유증도 있을 수 있는데 이러한 사실을 알고 수술에 임하는 것과 모르고 임하는 것에는 크나큰 차이가 있다.

현재까지 보고된 관절 수술의 부작용을 살펴보면 수술 부위에 물이 차는 현상, 감염으로 수술 부위에 염증이 생기는 것, 인공 관절을 시술했을 경우 관절 금속의 이완으로 통증이 심해지는 것, 수술에 의한 손상이나 다리를 길게 늘린 경우 일어나는 신경마비 등 다양한 부작용이 경고되고 있다. '어차피 한 수술, 재수술해서 바로 잡으면 되지 않겠는가'라고 생각할지 모르나, 재수술한 후에는 합병증 발생 확률이 더 높아지기 때문에 애초부터 신중하게 결정하는 것이 좋다.

환자에게 가장 감당하기 힘든 상황은 수술은 성공했는데 관절이 본래의 기능을 회복하지 못한 경우이다. 수술로 구조적인 문제는 해결했으나 기능적인 문제는 여전히 방치된 결과다. 관절 질환 자체가 오랫동안 관절을 무리하게 사용했거나 자세가 나빠 관절에 부담이 컸던 것 혹은 몸무게 과부하 같은 기능적인 문제로 많이 발병한다. 그런데 수술을 한다고 해도 이런 원인

들에 대한 대책은 세워주지 않으므로 수술 후에도 여전히 고통이 지속되는 일이 적지 않다.

수술로 구조적인 문제만 해결하면 된다는 생각은 인체가 매우 복잡하고 신비한 유기체라는 사실을 망각한 근시안적인 발상인 것이다.

때로는 불가피한 수술도 있다

그렇다고 절대 관절 수술을 하지 말라는 것은 아니다. 불가피하게 수술해야 하는 관절 질환도 있다. 환자의 나이가 65세 이상으로 나이가 많고, 연골층이 완전히 없어져 뼈가 붙어버린 경우라면 인공 관절 치환술을 받아야 한다. 또 인대가 완전히 파열됐을 때는 이를 꿰매거나 이어주는 수술을 해야 한다. 단, 인대 파열이 노화 때문에 생긴 경우에는 오히려 수술 후유증이 따를 위험이 있으므로 수술을 권하지 않는다.

수술을 결정하기 전까지는 약물요법이나 침구요법, 운동, 물리요법 등 비수술 요법을 최대한 받고 생활환경적인 개선을 위해 노력하는 과정이 필수적이다. 이런 노력을 1년 이상 했음에도 걷거나 계단 오르내리기, 앉기 등 일상생활에 불편을 느낀다면 전문의와 충분한 상담을 통해 수술을 고려해볼 수 있다.

최후의 수단, 관절 수술 가이드

관절경 수술

관절경 수술은 작은 거울을 무릎 관절 속에 넣어 관절 내부를 들여다보면서 수술하는 방법으로 관절 내시경 수술이라고도 한다. 관절 내에 파괴된 부스러기를 없애는 관절 세척술, 연골 아래의 뼈에 미세한 구멍을 뚫는 미세 천공술, 연골 아래 뼈를 갈아주는 마모 성형술, 미세 골절을 만들어주는 미세 골절술 등과 활막을 제거하는 수술 등을 통해 무릎 통증을 완화시키고 관절 기능을 회복시킨다. 특히 미세 천공술은 연골에 낸 구멍으로 혈액이 유입되면 연골이 재생된다는 연구결과를 토대로 한 것인데, 기대만큼 효과가 그리 크지 않다.

인공 관절 치환술

심하게 손상되거나 못 쓰게 된 관절 일부를 잘라내고 인공 물질을 대신 삽입하는 수술 요법이다. 일단 이 수술을 받은 후 통증이 있으면, 물리 치료나 약물 치료로 조절이 잘 되지 않아서 통증이 매우 심하므로 최후의 방법으로 고려하는 것이 좋다. 인공 관절의 재질은 스테인레스, 코발트크롬, 티타늄 합금과 플라스틱 등인데, 구조적으로 잘 움직이도록 고안되어 있다. 수술 후 1개월 정도 입원했다가 빠르면 퇴원 1~3주 후부터 걸을 수 있다. 달리거나 산에 오르는 등의 운동은 할 수 없고, 무릎을 90~120° 정도 밖에 구부릴 수 없다. 또한 수술 후 10~15년이 경과하면 수명이 다하기 때문에 재수술을 고려해야 한다.

Point Note

관절 수술, 신중히 생각하기

1 수술은 모든 비수술 요법을 동원한 후에 결정해야 할 최후의 수단이다.

2 수술은 마술 지팡이가 아니다. 수술에 대한 사전 지식을 갖춘 후 결정한다.

3 주치의와 수술 후 회복 정도와 후유증 가능성에 대해 충분히 논의한다.

4 수술은 하나의 과정일 뿐, 수술 후 재활 치료가 회복 정도를 좌우한다.

5 질환의 성격상 불가피한 수술도 있다. 수술 후 환경적 원인 개선에 최선을 다한다.

경골 상단 절골술

무릎에 퇴행성관절염이 왔을 경우, 대부분 다리 모양이 O자로 변형된다. 이것을 내버려두면 연골이 기형적으로 닳을 뿐 아니라 O자 다리도 더 심해진다.

절골술은 뼈의 일부를 잘라내 휜 다리를 펴고 무릎 한쪽 연골에만 가해지는 부담을 덜어주는 수술이다. 이렇게 하면 통증을 줄일 수 있을 뿐 아니라 병의 진행도 어느 정도 늦출 수 있다. 2개월 반 정도 입원해야 하고 퇴원 후 4~6개월 정도는 지나야 일상생활이 가능하다.

자가 연골 이식술

과격한 운동, 교통사고, 퇴행성관절염 등으로 연골이 손상을 입은 경우 무릎 내 연골 부위 가운데 움직일 때 힘을 받지 않는 부위의 물렁뼈를 떼어 손상된 부위에 이식하는 수술. 보통 연골은 인체 내에서 더 이상 자라지 않지만 인체 밖에서 적당한 배양 조건을 맞춰주면 연골 세포의 분화와 증식을 유도할 수 있다. 55세 이전에나 가능한 수술이다.

꼭 알아야 할 수술 합병증

수술에는 일정한 합병증 또는 후유증의 부담이 따른다. 무릎 관절 수술을 예로 들어 관절 수술을 받았을 때 있을 수 있는 합병증을 소개한다.

지방 색전증

수술 뒤에 호흡이 가쁘고 정신이 몽롱해지거나 의식을 잃는 등의 증상이 특징이다. 지방 색전증은 뼈를 절제하기 위해 골수강 내에 수술 기구를 직접 삽입했을 때 발생하는데, 뼈와 피부 속에 있던 지방이 혈관을 타고 들어가 혈전을 형성하여 심장이나 폐로 가는 혈류의 흐름을 방해함으로써 사망하게 되는 치명적인 합병증이다.

통증

수술 뒤 통증이 개선되지 않고 오히려 더 심해질 수 있다. 통증은 대개 수술한 관절을 움직이려 할 때나 걸을 때, 또는 완전히 펴거나 굽혔을 때 등 특정 상황에 부분적으로 나타날 수 있으며, 관절을 움직이지 않을 때도 여전히 아프면 감염이 의심된다.

심부 혈전증

수술 뒤에 다리가 붓고 열을 동반한 통증이 심하면 심부 혈전증이 의심된다. 심부 혈전증은 정맥 혈관 내에 혈전이 생겨 혈류를 방해하거나, 혈전이 심폐 혈관에까지 흘러 들어갈 경우 자칫 치명적일 수 있다. 특히 비만 환자나 수술 전에 심혈관계 질환을 앓았던 환자에게서 많이 발생하는 것으로 알려져 있다.

신경 마비

무릎 수술이 잘못 이루어졌을 경우, 무릎에서 종아리, 발까지 뻗어있는 경골 신경이나 비골

신경이 마비되는 경우가 있다. 신경 마비가 일시적일 때도 있으나 3주 이상 계속될 때는 별도의 검사가 필요하다.

운동 제한

인공 관절 수술 뒤에 통증과 함께 관절의 운동 범위가 수술 전보다 더 좁아지는 경우가 있다. 수술이 잘못되었거나, 인공 관절 자체에 문제가 있거나, 통증이 심해 재활 운동을 충분히 하지 못했을 때 이런 문제가 발생한다.

감염

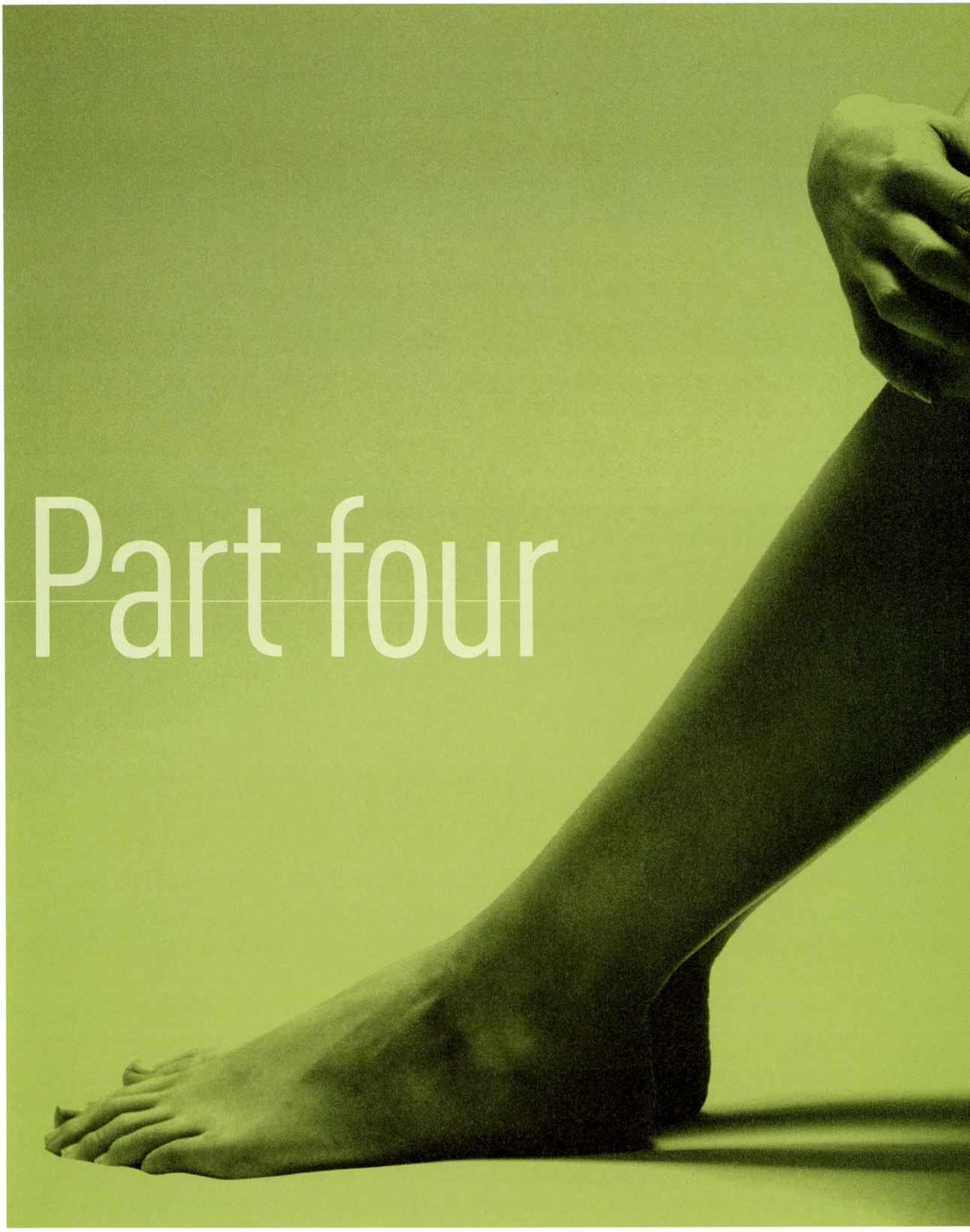
수술 부위가 잘 아물지 않고 진물이나 고름이 차거나 피부가 괴사되는 등의 증상이 나타날 수 있다. 감염이 심할 때는 근막 또는 인공 관절 주변까지 감염되어 재수술이 불가피해지기도 한다. 영양이 나쁘거나 류머티스관절염에 걸린 사람, 장기간 스테로이드제를 복용해온 사람, 당뇨병 환자들에게 감염 사례가 많다.

골 용해

인공 관절에서 떨어져 나온 금속 입자들이 주변의 해면골 속으로 스며들어 뼈가 녹아내리는 현상을 가리킨다. 고름이 차고 아프며 방사선 사진 상에서 뼈 손실이 나타나기도 한다. 골 용해가 진행되면 재수술이 불가피한 경우가 많다.

인공 관절의 해리 및 마모

애초에 수술이 잘못되었거나 혹은 수술 후 관절을 무리하게 사용했거나 시간이 오래 경과하면, 인공 관절이 관절을 고정시켰던 뼈로부터 떨어져 나가는 해리, 인공 관절 자체가 닳아버리는 마모 현상이 발생한다. 인공 관절 해리의 경우 통증이 심하고 관절 기능이 불안정할 때는 재수술을 해야 한다. 또 마모 현상은 마모 자체보다는 골 용해나 해리를 더욱 촉진시키는 심각한 합병증이므로 역시 재수술이 불가피하다.


Part four

가정에서 손쉽게 하는

통증 응급 처치와 간단 케어

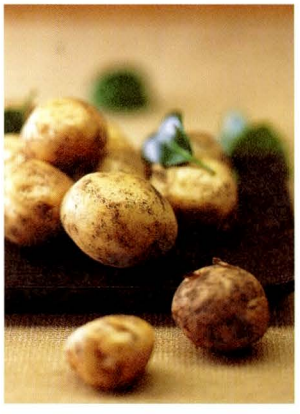
관절 질환에 걸린 환자들은 질환 자체보다도 당장 일상적인 생활이 어려울 만큼 심한 통증 때문에 괴롭다. 그래서 관절 질환은 질환 치료와 함께 통증 관리에 대한 여러 방법을 강구해야 한다. 가정에서도 손쉽게 따라할 수 있고, 효과도 그만인 통증 완화 노하우를 배워보자.

바로 효과 보는 **증상별 찜질요법** 01

■ 붓고 열날 때

왕소금 찜질

굵은 소금 2kg을 중불로 프라이팬에 15분간 골고루 볶은 다음 신문이나 한지로 몇 겹을 싸고 다시 헝겊(나일론 제외)에 싸서 관절에 찜질한다. 왕소금 찜질은 부기를 가라앉히고 근육을 이완시켜 각종 관절 질환의 통증을 줄이는 데 효과적이다. 찜질은 1회에 30분~1시간, 1일 2회 정도가 적당하다. 찜질 후 관절 주위의 근육을 손으로 마사지하거나 5분쯤 뒤에 가볍게 관절을 굽혔다 펴는 운동을 하면 더 좋다.



생감자 찜질

생감자를 강판에 갈아 밀가루와 1 : 1 비율로 섞고 물을 넣어 반죽한다. 반죽을 거즈에 발라 부은 관절 부위에 붙이고 압박 붕대로 고정시킨 후 2~3시간 후에 떼어낸다.

솔잎 찜질

연한 솔잎을 굵은 소금, 가는 모래와 함께 광목 주머니에

넣고 찐 다음 관절염 환부에 대고 찜질한다. 솔잎은 근육통을 완화시키고 어혈을 푸는 효과가 있다. 솔잎 목욕도 효과적이다.

겨자 찜질

겨자 가루와 감자 가루를 7 : 3 비율로 혼합한 다음 약 55℃ 정도의 따뜻한 물로 끈적끈적하게 반죽한다. 거즈에 반죽을 놓고 비닐로 덮은 다음 약 3mm 두께로 얇게 민다. 이것을 아픈 부위에 2~3분 붙였다가 거즈 모서리를 들어보아 피부가 붉어졌으면 거즈를 뗀다.

통증이 심할 때

생강 찜질

묵은 생강을 20g 정도 강판에 갈아 헝겊 주머니에 넣고 물 반 되에 졸여 생강탕을 만든다. 이것으로 환부가 발갛게 될 때까지 찜질을 한 다음 우약(토란 찜질에 쓴 것)을 여러 번 바르면 효과가 있다.



Medical Tip

소금의 효능

소금은 살균과 소화 작용을 돕고, 피와 섞여 몸 구석구석을 돌며 세포 속 노폐물을 배출하는 신진대사를 촉진한다. 신진대사나 영양분의 이동이 체액의 농도 차, 즉, 삼투압에 의해 이루어지는데, 소금이 체액의 삼투압 균형을 유지할 수 있게 돕기 때문이다. 소금은 제독, 소염, 피를 맑게 하는 정혈, 신진대사 촉진, 노폐물 배설, 살균, 방부, 체질 개선, 항균, 조혈 등 중요한 생리 작용을 한다고 알려져 있다.

토란 찜질

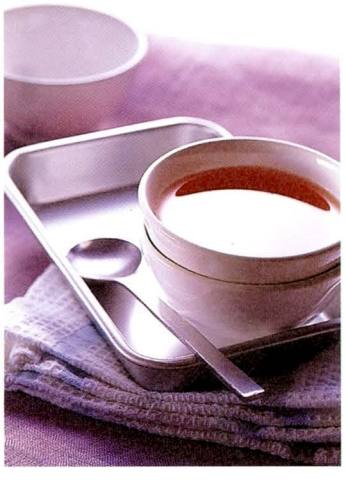
토란과 생강을 씻어 껍질을 벗기고 강판에 곱게 간다. 갈아놓은 토란, 생강을 골고루 섞어 밀가루를 넣고 조금 되직하게 갠 다음 거즈에 펴 바르고 그 위에 거즈를 덧대 환부에 붙인다. 반죽이 마르면 갈아서 붙인다. 복막염, 늑막염, 편도선염, 신경통으로 인한 통증에도 효과가 있다.

생강즙 습포

생강을 15g 강판에 갈아 적당량의 밀가루와 섞어 반죽, 거즈에 바른 다음 결리거나 뻐근한 부위에 붙인다. 혈액순환을 원활하게 하고 어깨를 따뜻하게 해주기 때문에 통증이 줄어든다. 특히 어깨 통증에 좋다.

■ 발목 염좌

식초 소금 온찜질



급성기가 지난 염좌에 효과적이다. 천연 양조식초와 굵은 소금을 각각 1컵씩 붓고 물 10컵을 섞은 다음 팔팔 끓여 50℃ 정도로 식힌다. 여기에 거즈나 수건을 적셔 꼭 짠 다음 아픈 부위에 댄다.

치자 찜질

치자에 대황(大黃), 황백(黃柏)을 배합하고 소주를 섞어 반죽한다. 반죽을 환부에 펴 바른 다음 비닐이나 한

방 습포제를 덮고 다시 헝겊으로 감싸 반죽이 마를 때까지 묶어둔다. 연속으로 3회 정도 반복하면 통증이 사라지고 부기가 가라앉는다.

■ 류머티스관절염



검은 콩물 찜질

검은 콩은 평소 신장이 약해 쉽게 붓거나 피로감을 잘 느끼는 사람 또는 류머티스관절염 환자에게 좋은 찜질이다. 검은 콩을 달인 물을 거즈에 적셔 아픈 부위에 올려놓으면 통증이 가라앉는다.

고추 습포

견비통이나 류머티즘, 신경통에 효과적이다. 고추 5~6개를 다져 물 한 컵을 넣고 익힌 다음, 그 물을 거즈에 적셔 환부에 붙이고 수건으로 덮어둔다. 거즈가 마르면 갈아 붙인다. 피부가 약한 사람은 피부에 미리 참기름이나 콜드크림을 바른 다음 습포하는 것이 좋다.

Q&A

관절염은 꼼짝 않고 쉬어야 낫는 건가요?

관절 질환은 관절의 기능이 점차 쇠퇴하고 있다는 것을 의미한다. 또 관절 질환에 시달리면 통증과 부기 때문에 움직이는 것 자체를 싫어하게 된다. 그렇다고 꼼짝 않고 누워 쉬기만 하면 관절이 더욱 약해져 활동 범위가 점점 줄어들 수밖에 없다. 활동 범위가 줄어들면 자연히 살찌기 쉽고, 살이 찌면 관절에 실리는 체중 부담이 커져 관절 질환이 더 심해지는 악순환이 일어난다. 관절 주변이 퉁퉁 붓거나 열이 날 때는 움직이는 것을 삼가는 게 좋지만 그렇지 않다면 조금씩 꾸준히 움직여야 한다.

먹으면 통증 덜어주는 식이요법

02

산화 방지 식품을 즐기자

평소 즐겨 먹는 음식이 관절 건강에 영향을 미친다. 어떤 음식은 관절을 손상시키는 독성 산소(발생기 산소, Free radicals)를 만들고, 어떤 음식은 염증 반응을 감소시키거나 증가시키며 연골의 회복을 돕기도 한다. 특히 발생기 산소는 몸을 돌아다니면서 관절을 파괴할 뿐 아니라 암과 심장 질환, 노화, 퇴행성 질환의 주요 원인이 되기도 한다. 골관절염 역시 발생기 산소로부터 영향을 받고, 골관절염에 걸린 경우 발생기 산소 형성이 더 빨리, 더 많이 이루어진다.

이런 발생기 산소를 해독하는 작용을 하는 것이 바로 '산화 방지제'다. 산화 방지제는 비타민 A, 비타민 C, 비타민 E 그리고 무기질인 셀레늄에 주로 들어 있으므로 이들 영양소가 풍부한 음식을 먹는 것이 좋다. 셀레늄은 산화 방지제 역할도 하지만 면역 체계의 기능이 정상적으로 유지될 수 있도록 도와 관절염 자가 치료에 도움을 준다.

비타민 A가 풍부한 식품

녹황색 채소와 과일, 시금치, 브로콜리, 파슬리, 살구, 감자, 호박, 당근, 멜론, 복숭아, 간, 칠면조, 우유 등에 풍부하게 들어 있다.

비타민 C가 풍부한 식품



포도, 오렌지, 망고, 키위, 파인애플, 바나나, 딸기, 토마토, 양배추, 배추, 아스파라거스, 브로콜리, 감자, 붉은 고추 등에 많다.

비타민 D 섭취

비타민 D가 부족한 사람들은 퇴행성관절염이 빨리 악화된다. 건강한 사람들은 햇볕을 충분히 받으면 피부에서 비타민 D를 만들지만 관절염 환자들은 식품이나 약으로 보충해야 한다. 참치나 연어, 정어리 같은 지방질 많은 생선, 새우, 치즈, 우유, 달걀 노른자 등에 많이 들어 있다. 단, 너무 많이 먹으면 간과 신장에 손상이 올 수 있고 칼슘 재제와 함께 먹으면 신장에 돌이 생기는 경우도 있으므로 주의한다.

Medical Tip

글루코사민과 콘드로이친이 궁금하다!

세간에서 마치 관절염 특효약처럼 알려진 글루코사민과 콘드로이친은 실은 '약'이 아닌 '식품'이다. 글루코사민의 주성분은 포도당과 '글루타민'이라는 아미노산이 합쳐진 '천연 아미노당'이다. '천연 아미노당'은 우리 몸 안에서도 만들어지는데, 연골을 구성하고 연골 세포를 자극해 세포 사이를 촘촘하게 하는 '프로테오글리칸'이라는 물질을 많이 만들기 때문에 특히 관절염에 좋다고 알려졌다. 또 연골 대사를 활성화시켜 연골의 파괴를 막는다. 그런데 아직 글루코사민의 부작용은 정확하게 밝혀지지 않았다. 윗배 통증과 압박감, 설사, 구토가 나타나기도 하고, 인슐린 기능을 떨어뜨리므로 당뇨병을 앓는 관절 환자는 주의한다.

콘드로이친 역시 연골에 영양을 공급하고, 유액이 연골에 머물도록 해서 탄력을 주는 역할을 한다. 하지만 콘드로이친도 아직 부작용이 입증된 바 없다. 출혈성 질환자나 혈액 응고 방지제를 복용하는 사람에게는 위험할 수도 있다고 한다. 이외에 심장병, 중풍 등 순환계 질환, 당뇨병, 간염 등 간 질환을 앓고 있는 사람들은 섭취하지 않는 것이 좋다.

비타민 E가 풍부한 식품

비타민 E는 염증을 조절하고 혈액을 묽게 해 동맥경화와 심장마비의 위험을 줄인다. 복숭아, 시금치, 브로콜리, 말린 자두, 땅콩 버터, 아스파라거스, 해바라기 씨, 홍화씨유 등 식물성 기름에 많이 들어 있다.

셀레늄이 풍부한 식품

비타민 E와 함께 먹으면 항산화작용이 강해진다. 하지만 너무 많이 먹으면 근육통, 탈모, 간 손상 등의 부작용이 생기므로 주의한다. 갈치, 연어, 참치, 밀가루 빵, 해바라기 씨, 굴, 새우 등에 많이 들어 있다.

■ 바이오플라보노이드 식품에 주목

바이오플라보노이드 식품은 콜라겐의 능력을 강화시킨다. 콜라겐은 힘줄, 인대, 진피의 결합조직층, 연골 조직 등에 들어 있는 단백질로, 콜라겐을 강화시킨다는 것은 몸 전체를 기질적으로 건강하게 만들어 준다는 의미이다.

특히 바이오플라보노이드 식품은 발생기 산소에 의한 관절 손상을 막고, 연골에 발생한 염증을 억제해 연골이 파괴되는 것을 막아준다. 주로 감귤류 과일, 녹차, 딸기류 열매, 양파, 자두나 버찌 등 씨가 있는 과일, 은행, 현미에 많이 들어 있다.

최소한 하루 한 번은 바이오플라보노이드가 풍부하게 들어 있는 음식을 섭취하는 것이 좋은데, 제일 좋은 방법은 식품 그대로 먹는 것이다.

■ 통증 더는 식탁 위의 자연식품

살균 작용하는 마늘달걀볶음

마늘 30쪽을 껍질 벗겨 믹서에 갈고 프라이팬에 20~30분 정도 조리다가 달걀 세 개를 깨뜨려 넣어 갈색이 나도록 볶는다. 이것을 아침저녁으로 찻숟가락 한 개 분량씩 먹으면 좋다. 마늘 속의 알리인과 달걀의 단백질이 만나면 알리신이라는 성분이 되는데, 알리신은 페니실린보다 강력한 살균 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 율무차와 함께 먹으면 더 좋다.

Point Note

통증 덜어주는 식생활 원칙

1 비타민 A C D E와 셀레늄 등 산화 방지 식품을 즐겨 먹는다.

2 바이오플라보노이드 식품을 섭취한다.

3 자연식품으로 섭취가 힘들 때는 전문의와 상담해 영양제를 처방받는다.

4 염증을 덜어주는 녹색 채소, 식물성 기름, 생선류를 자주 먹는다.

5 따끈한 모과차, 율무차, 두충차 등을 자주 마셔 몸과 마음을 이완시킨다.

칼슘 흡수를 돕는 녹각교

뼈에 좋은 칼슘은, 칼슘이 풍부한 음식을 많이 먹어도 흡수가 잘 되지 않으므로 흡수율을 높이는 것이 중요하다. 녹용과 녹각은 뼈와 잘 어울리기 때문에 칼슘 흡수율을 높여 뼈를 튼튼하게 한다. 뿐만 아니라 몸도 보할 수 있어 골다공증은 물론이고 각종 퇴행성 뼈 질환에 아주 좋다. 녹각 1근 또는 녹용과 녹각 각각 반 근씩 섞어 물 20사발을 붓고 약 8시간 정도 은근히 곤다. 물이 두 사발 분량으로 줄어들 때까지 고면 묵처럼 엉기는데, 이것을 식혀 냉장고에 넣어 두고 아침저녁으로 한 숟가락씩 떠먹는다. 얼음 그릇에 얼린 후 하나씩 꺼내 녹여 먹으면 편리하다.

통증 다스리는 기타 식품

검은깨 한 되를 볶아서 병에 담고, 뜨겁게 데운 술 한 되를 부어서 열흘쯤 묵히면 검은깨술이 된다. 식후나 식전에 한두 잔씩 따뜻하게 마시면 좋다. 다시마 국물을 우려

다시마 국물 반 컵에 감귤 세 개 분량의 즙을 섞어 식사 전후에 마신다. 무즙과 물엿 혹은 꿀을 3 : 1로 섞어 매일 차처럼 마시거나, 마른 뽕나무 가지 75g과 오가피 37.58g, 율무쌀 75g에 물 한 되를 붓고 달여서 나무는 건져내고 하루 3회 식전에 마셔도 좋다.

■ 관절염에 좋은 한방차 한 잔

어깨 결림에 좋은 모과차

모과는 근육과 뼈를 튼튼하게 해 뼛속까지 쑤시는 요통이나 어깨 결림, 산후풍을 다스리는 데 효과적이다. 모과 세 개를 깨끗이 씻어 물기와 씨를 빼 2mm 정도로 얇게 저민다. 용기에 모과 한 켜, 설탕 한 켜씩 번갈아 넣는데 설탕은 500g이 적당하다. 냉장고에서 10일 정도 숙성시켜 모과청이 나오면 모과청에 뜨거운 물을 부어 마신다. 건더기는 말려 한 줌씩 광목 주머니에 싸서 뜨거운 욕탕에 10분간 우려 목욕한다.

관절염 통증을 다스려주는 율무차

율무는 소염 진통 작용이 매우 뛰어나 관절염 통증에 잘 듣는다. 영양가가 높고 이뇨 작용이 뛰어나 비만에도 효과적이다. 씻은 율무를 물기를 뺀 다음 볶아 율무 10~15g에 물 600ml를 붓고 보리차 끓이듯 약한 불에 은근히 끓여 수시로 마신다.

허리 · 다리 통증에 좋은 두충차

두충은 두충나무 껍질을 말린 것으로 몸을 전반적으로 보하고 특히 등, 허리, 다리 통증에 효과적. 두충이나 두충잎을 씻어 물기를 뺀 후 두충 20g, 두충잎은 50g에 물 500ml를 부어 약한 불에 은근히 달인다. 건더기를 건져낸 물을 차 마시듯 마신다.

꾹꾹 눌러 통증 더는
아시혈 마사지

03

■ 정체된 기혈 흐름, 만지고 누르면 OK!

몸이 아플 때 자기도 모르게 아픈 부위에 자주 손이 가는 것은 아픈 부위를 어루만지고 주물러 치유하고자 하는 본능의 발현이다. '아시혈 마사지' 역시 이런 본능의 연장으로 볼 수 있다. 아시혈은 눌러서 아픈 부위를 가리키는 말로, 넓은 의미에서 경혈의 일종인데, 질병의 반응을 나타내는 반응점으로 '천응혈(天應穴)'이라고도 한다. 특히 통증이 있을 때 아시혈에 침을 놓거나 마사지를 하면 통증 완화 효과를 볼 수 있다. 눌러서 아픈 곳은 기혈 흐름이 막혀 있다는 뜻이므로, 그 곳을 누르고 주물러서 기혈 흐름을 조절하는 것이다.

또한 마사지는 물리적인 힘을 가해 뭉친 근육을 이완시켜 활동 능력을 높이고, 몸 전체가 편안하게 풀어지는 느낌을 주어 정신적으로도 안정감을 준다. 근육과 신경이 이완되면 몸 구석구석 쌓여있던 독소나 노폐물 배출이 원활해지고, 산소 공급도 활발해져 인체 면역 기능이 높아지는 효과가 있다. 아시혈 마사지를 효과적으로 하려면 먼저 뻐근한 부위를 여기저기 눌러 보아 가장 아픈 지점을 찾아낸다. 그곳을 약간 아플 정도로 힘을 주어 천천히 누르다가 풀기를 되풀이한다. 해당 지점을 중심으로 주변까지 점점 마사지 부위를 넓혀가며 마사지한다.

통증 없애는 데 즉효! 아시혈 마사지

아픈 관절 주변의 해당 아시혈을 시간 날 때마다 누르고 마사지한다. 아시혈 마사지는 쉽게 배워 효과적으로 통증을 덜 수 있는 방법이다.



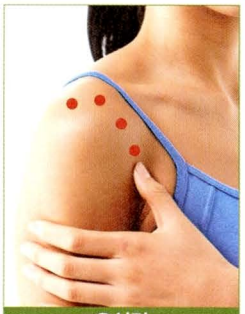
목 통증

머리카락이 난 부분부터 목덜미의 목뼈 양쪽을 꾹꾹 누른다.



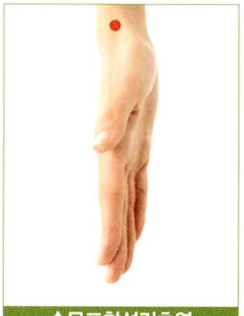
어깨 통증

어깨 양쪽의 상부 승모근을 따라 누른다.



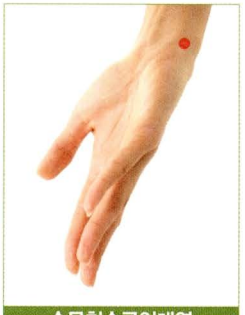
오십견

어깨뼈와 팔뼈가 만나는 부분을 따라 겨드랑이 앞부터 어깨선까지 마사지한다.



손목포착성건초염

아픈 손을 세워 엄지손가락 뿌리 쪽에 볼록 튀어나온 손목 뼈 주위를 마사지한다.



손목척수근인대염

아픈 손 새끼손가락 뿌리 쪽에 볼록 튀어나온 손목 뼈 주위를 마사지한다.



방아쇠손가락

다섯 손가락의 셋째 마디 밑부분에 볼록 튀어나온 부분을 마사지한다.



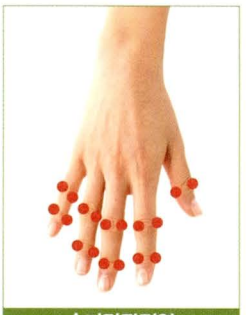
손목관절염

손등 쪽 손목을 만져보아 옴폭 패인 곳을 중심으로 양옆을 마사지한다.



손목관절염

손바닥 쪽 손목을 만져보아 옴폭 패인 곳을 중심으로 양옆을 마사지한다.



손가락관절염

아픈 손가락 관절 양옆을 꾹꾹 눌러 마사지한다.

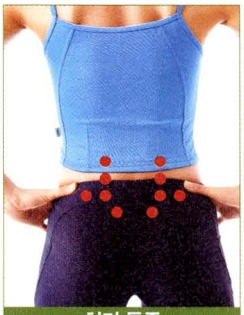
마사지 요령

1 아시혈은 정확한 위치를 잡기 위해 애쓰지 않아도 된다. 오른쪽 사진의 아시혈을 중심으로 그 주변을 두루 마사지한다.

2 아시혈 마사지는 손가락 끝으로 피부를 밀거나 당기는 것이 아니라, 지그시 눌러 힘줄과 근육을 움직이는 기분으로 하는 것이 중요하다.

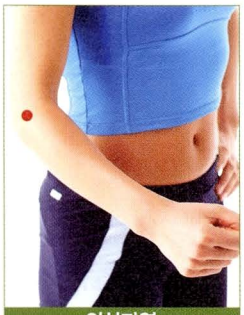
3 마사지를 하기 전에 따뜻한 물수건으로 찜질해 해당 부위의 근육을 이완시키면 마사지 효과를 높일 수 있다.

4 아시혈 마사지는 때와 장소를 가리지 말고 수시로 하는 것이 좋다.



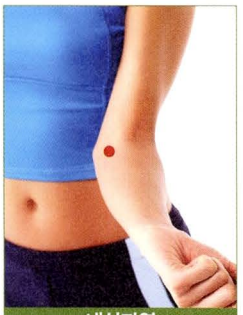
허리 통증

허리의 척추 양쪽과 엉덩이 위쪽 골반 뼈가 톡 튀어나온 곳을 ㅓㅏ 모양으로 눌러준다.



외상과염

팔꿈치 바깥쪽의 볼록 튀어나온 팔꿈치 뼈 부분을 중심으로 주위를 마사지한다.



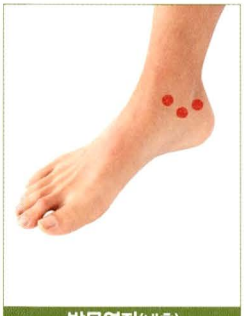
내상과염

팔꿈치 안쪽의 볼록 튀어나온 팔꿈치 뼈 부분을 중심으로 주위를 마사지한다.



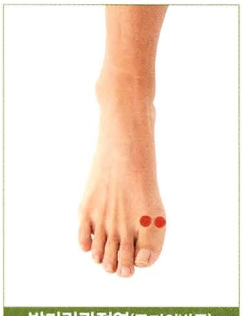
오금 통증

무릎 뒤 움푹 패인 오금을 꾹꾹 눌러 마사지한다.



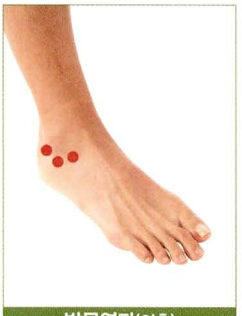
발목염좌(내측)

발목 안쪽에 볼록 튀어나온 복숭아 뼈 아랫부분을 고루 마사지한다.



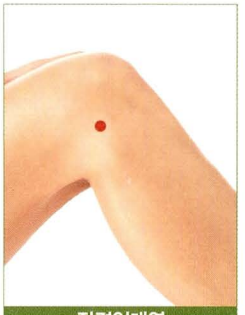
발가락관절염(무지외반증)

엄지발가락 뿌리 쪽 관절 양옆을 마사지한다.



발목염좌(외측)

발목 바깥쪽에 볼록 튀어나온 복숭아 뼈 아랫부분을 고루 마사지한다.



장경인대염

무릎 바깥쪽에 볼록 튀어나온 뼈 부분을 중심으로 주위를 마사지한다.



슬개인대염

무릎을 정면으로 봤을 때 중앙의 무릎 뼈 아래쪽을 고루 마사지한다.



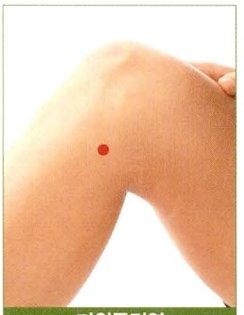
사두근건염

무릎을 정면으로 봤을 때 중앙의 무릎 뼈 위쪽을 고루 마사지한다.



관상인대염

무릎을 정면으로 봤을 때 중앙의 무릎 뼈 양옆을 고루 마사지한다.



거위족건염

무릎 안쪽에 볼록 튀어나온 뼈 아래 부위를 고루 마사지한다.


Part five

재발을 막는 최고의 선택

관절 건강 지키는 생활요법

대부분의 관절 질환은 바르지 못한 자세나 노동으로 특정 관절에 무리한 부담을 주거나 혹은 잘못된 식생활로 인한 비만, 영양 불균형 등 생활 환경적인 요인이 누적되어 악화되기 쉽다. 이러한 생활 요인들을 바로잡지 못하면 완치 후에도 재발하지 않는다는 보장이 없다. 관절 건강 유지에 중요한 생활 원칙을 꼼꼼히 체크하여 몸에 익숙해지도록 하자.

관절염 고치는 식생활 원칙

01

■ '균형'을 깨뜨리는 식단을 피하라

관절염 환자의 식단에서 가장 중요한 것은 '균형'이다. 관절염에 해로운 음식을 피하는 것도 중요하지만 아무리 좋은 음식이라도 많이 먹으면 인체의 균형을 깨뜨리기 때문이다.

우선 관절염 환자들이 되도록 자제해야 되는 식품은 커피, 인공 감미료, 흰 설탕, 초콜릿, 아이스크림 등이다. 커피, 인공 감미료, 흰 설탕 등은 체내에 영양분이 흡수되는 것을 방해하거나 칼슘처럼 뼈에 유익한 성분을 몸 밖으로 배출시키는 역할을 한다.

또 동물성 단백질을 많이 먹는 것도 좋지 않다. 단백질이 탄수화물이나 지방에 비해 빨리 부패하기 때문이다. 동물성 단백질을 많이 먹으면 장에서 완전히 소화되지 않고 유독 물질을 발생시켜 몸 전체를 약화시킨다. 또 생성된 암모니아가 요소로 배출될 때 미네랄을 가지고 나가기 때문에 관절염을 악화시키는 독이 된다. 현대인의 식단에 동물성 단백질이 필요 이상으로 많이 포함되어 있기 때문에 이 부분은 특별히 주의를 요한다.

관절염 치료에는 인체가 지닌 면역 능력을 높여 주는 것이 절대적으로 중요하므로, 면역력을 떨어뜨리는 편식 또는 과식 습관, 인스턴트 식품이나 기호 식품 탐닉은 금물이다.

■ 칼슘과 비타민 B군을 충분히 섭취하라

관절염에 특효인 음식이 따로 있는 것은 아니다. 칼슘과 비타민, 미네랄 섭취에 신경 쓰고, 균형 잡힌 식단을 통해 비만이나 과체중을 막는 것이 가장 중요하다. 또 관절염 통증 때문에 활동이 부족해져 변비가 생기기 쉽다는 점을 염두에 두고 물을 충분히 마시고 식이섬유가 풍부한 음식을 즐겨 먹는 것도 필요하다.

현미와 잡곡식 쌀과 잡곡류에 풍부한 비타민 E, 마그네슘, 비타민 B군 그리고 섬유질은 만성 퇴행성 질환에 도움이 된다. 그러나 이들 영양소는 대부분 도정 과정에서 제거되므로 현미식을 하고 잡곡을 생활화하는 것이 좋다.

미네랄 칼슘, 마그네슘, 아연과 미네랄을 충분히 섭취한다. 우유, 잔뼈 생선, 정어리, 뱅어포, 미역, 다시마, 김, 통곡식, 푸른잎 채소, 굴, 효모, 달걀 등을 고루 먹는다. 가공 식품은 미네랄 배설을 촉진하는 나트륨이 많으므로 삼간다.

비타민 B군 통곡식, 현미, 우유, 땅콩, 건포도, 굴, 참깨, 달걀 노른자 등을 충분히 섭취한다. 여기에 들어있는 비타민 B군은 부기를 해소하고 혈액순환을 도우며 신경을 보호해 준다.

불포화지방산 불포화지방산은 염증을 촉진하는 프로스타글란딘의 생성을 억제해 관절염의 항염 작용에 도움이 된다. 고등어, 청어, 연어, 정어리, 참치 등 등푸른 생선에 많다.

항산화 비타민 산화 기능을 억제하는 비타민 C, E 등을 충분히 섭취한다. 비타민 C는 감귤류와 양배추, 고추, 브로콜리, 파슬리 등 신선한 야채에 많고, 비타민 E는 식물성 식용유, 정제하지 않은 곡류, 견과류, 녹색 채소 등에 많다. 비타민제 보다는, 평소 항산화 비타민이 풍부한 식품을 즐겨 먹는 것이 섭취에 효과적이다.

■ 통증, 염증을 완화시키는 식품을 즐겨라

미국 토프스 대학의 미리암 넬슨 박사는 관절염 환자들이 통증을 줄이려면 무엇보다 물을 많이 마시라고 권한다. 몸이 건조하면 통증이 더 심해지기 때문인데, 통증을 줄이려면 하루 여덟 컵 이상의 물을 마셔야 한다.

그 외에 베타카로틴과 비타민 C가 풍부한 과일과 야채를 충분히 섭취하는 것도 통증이나 염증에 효과적이다. 염증을 완화시키는 데 가장 좋은 식품은 생선류. 고등어, 연어, 참치 등의 생선에 풍부한 오메가-3 불포화지방산은 염증을 완화시키는 역할을 할 뿐 아니라 혈관을 튼튼하게 해 다른 심혈관계 질환 예방에도 좋다. 일주일에 네 번 정도 먹는 게 좋은데, 이와 함께 비타민 D와 E를 충분히 섭취하면 관절 질환의 통증도 줄일 수 있다.

■ 기분을 전환시켜 줄 식품도 중요하다

관절 질환에 걸리면 심하게 아프고 마음대로 움직일 수도 없으므로 우울증에 빠질 위험이 높다. 따라서 우울증을 달래고 기분을 전환시켜 줄 식품을 섭취하는 일도 중요하다.

우울증에 좋은 대표적인 식품은 바로 감자. 감자에는 스트레스로부터 인체를 지켜주는 부신피질 호르몬 생성을 촉진하는 성분이 들어 있다고 한다. 뇌를 정상적으로 작동하도록 하는 비타민 B_1도 풍부해 불안과 초조로부터 심신을 안정시켜 준다.

정신 불안을 해소해주는 호두도 우울증 예방에 좋다. 피로하고 기운이 없을 때 양기를 보충해주는데, 불면증이나 노이로제에 효과가 좋다. 호두, 검은깨, 뽕잎을 30g

씩 함께 넣어 곱게 갈아 하루에 한 숟가락씩 먹거나 그냥 호두를 하루에 두 알 정도 먹으면 좋다.

달래 생즙이나 달래 나물은 신경안정제 역할을 한다. 비타민과 무기질이 골고루 함유된 달래는 특히 신경 안정에 좋은 비타민 C와 칼슘이 풍부한 알칼리성 식품이다. 된장국을 끓여 먹거나 나물로 먹고, 생즙을 내어 마시면 더욱 좋다. 시금치 역시 신경 안정 효과가 있는데, 칼륨이 풍부하고 초조감을 덜어주는 효능이 있다. 꾸준히 먹으면 현기증이나 두통에도 효험이 있다.

매일 우유를 마시는 것도 좋다. 칼슘이 뼈에 좋기도 하지만 중추신경의 기능을 촉진시켜 신경과 흥분을 진정시키는 작용을 한다. 칼슘이 부족하면 뇌의 활동이 저하되고 초조하거나 우울해지고 사고력이 떨어진다.

Point Note

관절염 환자의 식생활 수칙 13

1 음식물을 골고루 섭취한다.

2 밥을 먹을 때는 즐겁게 먹는다.

3 간식을 줄이고 습관적으로 자꾸 먹지 않는다.

4 육류 섭취를 줄이고 대신 생선과 야채를 먹는다.

5 저지방이나 무지방 유제품을 선택한다.

6 달걀은 음식에 넣는 것을 포함해 1주일에 세 개 이상 먹지 않는다.

7 튀김, 지짐, 볶음 등을 할 때 기름을 하루 6~8찻숟가락 이상 사용하지 않는다.

8 현미, 잡곡밥, 통밀이나 보리로 만든 빵, 콩을 포함한 곡류를 섭취한다.

9 하루에 과일과 야채를 5회 이상 섭취한다.

10 소금 섭취를 줄인다.

11 하루 평균 6~8컵의 물을 마신다.

12 술이나 알코올이 함유된 음료를 제한한다.

13 짠 음식이나 가공식품 섭취를 삼간다.

■ 술, 담배, 기호 식품을 멀리하라

여러 질환에 공통적으로 적용되는 금기 식품이지만 술과 담배, 커피는 관절염에 천적이다. 관절염 환자가 소주를 한 병 이상 마시게 되면 그 가운데 65% 정도의 사람이 관절이 부어오르면서 통증을 느끼고, 30%가량은 걷기 힘들 정도로 통증이 심해진다. 이러한 현상은 술에 들어 있는 아세트알데히드가 관절

로 가는 혈액의 흐름을 방해하기 때문이다.

특히 오랫동안 과음하면 뼈를 만드는 조골세포가 파괴되고 장 점막이 파괴돼 칼슘 흡수가 나빠지므로 관절 질환을 악화시키는 것은 물론이고 골다공증의 위험도 커지게 된다.

담배 역시 모세혈관을 수축시켜 혈액순환을 방해하므로 칼슘이 뼈에 흡수되는 것을 막는다. 소금과 커피는 뼛속의 칼슘을 소변으로 배출시켜 뼈를 약하게 하므로 섭취량을 줄이는 것이 좋다.

Medical Tip

술도 술 나름?

적포도주를 하루 한 잔 마시면 혈액순환을 돕고 심장 질환 예방에도 도움이 될 수 있다. 특히 관절염의 경우에는 적포도주에 들어있는 플라빈이라는 성분이 몸 안에서 항바이러스, 항산화, 항알레르기, 항염 등의 작용을 하는 것으로 알려져 있다. 이밖에도 플라빈이 많은 음식은 피망, 늙은 호박, 양파, 완두콩, 브로콜리, 토마토, 상추, 고추, 딸기, 사과(특히 껍질) 등인데, 적포도주와 홍차에 특히 많이 들어 있다. 그러나 지나침은 모자람만 못하다. 포도주도 과음하면 관절, 간, 근육, 뇌세포 등에 알코올 독이 올라 해롭다. 더도 말고 하루 한 잔이면 충분하다.

아플수록 움직여라!
관절 운동요법

02

■ 운동이 관절 질환에 꼭 필요한 이유

관절 질환자들은 운동을 하는 것이 좋을까 아니면 운동이 관절 질환을 악화시키니 해서는 안 되는 것일까. 관절 질환이 급성일 때는 당연히 활동량을 줄여야겠지만, 보통 관절 질환을 앓게 되면 통증 때문에 활동이 감소해 관절 기능이 점점 더 나빠지기 쉬우므로 적당한 운동이 필요하다.

그러므로 무리하지 않는 범위 내에서 규칙적인 운동 스케줄을 마련해 관절 주위의 근육, 인대, 힘줄, 뼈 등을 단련시켜야 한다. 일반적으로 하루 30분 이상 과격하지 않은 운동을 매일 하는 정도의 운동량이 적당하다.

운동을 하면 연골과 뼈에 영양을 공급해주는 활액이 활막에서 원활하게 분비되는데 이것이 관절 질환의 진행을 더디게 한다. 또 뼈를 자극하면 뼈 형성이 활발해지는 압전 효과가 나타난다. 뼈에 압력 등의 자극을 계속 가하면 전기가 흘러 이것이 세포를 자극하는 것이다. 무중력 상태에서 오래 생활한 우주 비행사

Point Note

운동이 주는 여러 효과들

1 혈액순환을 활성화한다.
2 골다공증을 예방한다.
3 관절 통증을 줄여준다.
4 심장과 폐의 기능이 좋아져 피로감이 줄어든다.
5 골절을 예방한다.
6 정신적인 긴장을 풀어준다.
7 적절한 몸무게를 유지할 수 있다.
8 일상생활이 수월해진다.

들의 뼈가 가늘어지는 현상도 바로 이 때문이다. 적당한 운동은 뼈를 보완해주는 근력을 강화시키고, 각 기관의 신진대사를 도울 뿐 아니라 스트레스 해소에 도움이 된다.

운동은 하루 30분 정도 하는 것이 좋으며, 30분 내내 운동하는 것이 힘들다면 10분씩 하루 세 번 나눠서 해도 무방하다. 일주일에 최소한 3회 이상 운동하는 것이 바람직하며 스트레칭과 적절한 근력 운동은 되도록 매일 하는 것이 좋다. 운동 강도는 통증이 느껴져도 참을 수 있을 정도라면 괜찮지만, 너무 심하게 아플 때나 급성 류머티스성 관절염 환자는 운동을 삼가는 것이 좋다.

■ 운동이 관절 내부에 일으키는 변화

우리 몸을 건물에 비유하면 관절 질환은 건물을 유지하는 기둥이 부식되어 건물 전체가 불안정해진 상태로 볼 수 있다. 흔들리는 기둥을 버팀목으로 받치면 건물을 어느 정도 유지할 수 있고, 시간을 벌어 그 사이 위태로운 부분을 고칠 수도 있다. 이때 버팀목은 관절 주변의 근육에 해당한다. 근육이 튼튼해서 손상된 관절을 버텨주면 관절 질환의 치유가 훨씬 쉬워진다는 말이다. 운동이 관절에 기여하는 첫 번째 변화는 관절 주변의 근육을 단련시켜 주는 것이다.

운동은 관절 외부에서만 변화를 일으키는 것이 아니라 내부에도 일으킨다. 우리 몸의 모든 세포는 혈액으로부터 영양을 공급받고 노폐물을 배출한다. 그런데 연골에는 혈관이 분포되어 있지 않으므로 혈액이 미치지 못한다. 대신 관절액이 연골 세포에 영양분을 공급하고 노폐물을 운반하는 역할을 한다. 관절액은 관절을 굽혔다 폈다 할 때 연골 깊숙이 들어갈 수 있는데 이런 현상은 마치 지하수를 끌어올리는 펌프의 원리와 비슷하다. 펌프에서 물이 나오게 하려면 물 한 바가지를 퍼붓고 펌프질을 되풀이해야

하는데, 관절을 굽혔다 폈다 하면서 꾸준히 운동하면 그때마다 관절액이 분비되어 관절액이 연골까지 영양을 공급하게 되는 것이다.

손상된 관절을 받쳐주는 근육을 튼튼하게 하고, 영양과 면역세포를 지닌 관절액을 연골 구석구석까지 보내주는 운동은 관절의 치유와 재생을 위한 선택이 아닌 필수 사항이다.

■ 거창한 운동은 No, 운동의 생활화가 중요

"집 주변에 마땅하게 운동할 곳이 없어요."

"시간도 없고, 비용도 들고…."

관절 질환자에게 필요한 운동은 널찍한 장소나 도구가 필요한 거창한 스포츠가 아니다. 또 따로 시간을 내야 운동을 할 수 있다는 생각은 대개 운동을 하지 않는 핑곗거리가 되기 쉽다.

거창한 운동에 대한 생각은 접어두고 일상에서 아무 때나 할 수 있는 운동을 습관화하자. 먼저 시간 날 때마다 가볍게 관절 운동을 한다. 예를 들어 무릎 관절염이 있는 환자는 의자에 앉아 있을 때 무릎을 구부렸다 폈다 한다. 특히 앉아 있다 일어설 때 미리 관절 운동을 몇 번 하고 일어나면 훨씬 편안하고 통증도 없음을 느낄 것이다.

Point Note

관절에 좋은 일상 운동

1 반듯하게 누워 팔을 천장으로 쭉 펴고 팔목과 손바닥을 흔들면서 회전하기

2 반듯하게 누워 등만 바닥에 댄 채 팔다리를 올려 손목과 발목을 흔들며 떨기

3 침대에 걸터앉아 발목 통증 부위를 가볍게 찜질한 후 발목 회전 운동하기

4 손바닥 비비기

5 손뼉 치기

6 손바닥 흔들기

7 모래주머니를 발목에 묶은 채 다리 쭉 펴기

8 침대(나무 바닥에 얇은 담요만 깐 것)에 누워 윗몸 일으키기

9 침대에 걸터앉아 다리 펴기

10 깍지 낀 손을 뒤통수에 대고 누워 등만 바닥에 붙이고 다리를 좌우로 흔들기

11 다리 폈다 내리기

12 서서 몸통 운동하기

13 윗몸 앞으로 굽히기

14 위 운동을 절대 무리하지 말고 컨디션에 맞게 꾸준히 하기

아침에 누웠다 일어날 때도 이부자리에 누워 무릎을 편 상태로 허벅지 앞쪽 근육을 5초간 수축시키고 5초간 이완하는 동작을 반복한다. 30회 정도 반복하는 것을 습관화한다. 또한, 고정식 자전거 같은 운동기구를 마련해 거실에 두고 TV 시청 시간에 자전거 운동을 한다. 이런 식으로 가벼운 운동을 꾸준히 하면 3개월 이내에 효과를 볼 수 있다.

그러나 너무 많이 걷거나 달리기 같은 과격한 운동은 삼가야 한다. 등산이나 앉았다 일어서기를 반복하는 식의 운동도 피하는 것이 좋다.

■ 관절에 좋은 운동 vs. 해로운 운동

관절에 운동이 좋다고 해서 아무 운동이나 다 좋은 것은 아니다. 등산은 무릎 관절에 큰 부담을 주고, 복근을 강화하는 윗몸 일으키기는 허리가 약한 사람에게는 무리가 될 수 있다. 쪼그려 앉았다 일어서는 것은 무릎 관절이 아픈 사람에게는 치명적일 수 있으며 목을 휘휘 돌리는 것 역시 목이 안 좋은 사람에게 긴장을 유발할 수 있다.

가장 기본이 되는 운동은 관절을 앞뒤, 위아래, 양옆 등 자연스러운 방향으로 움직여 각 관절의 운동 범위를 최대한 늘려주는 가벼운 스트레칭이다. 이러한 운동은 운동 범위를 넓히는 한편, 주변 근육을 강하게 만든다. 가벼운 걷기는 호흡 순환 기능을 돕고 몸무게 조절에도 도움이 되며 수영, 자전거 타기 등의 유산소 운동도 좋다.

스트레칭 각 관절을 움직일 수 있는 데까지 쭉 펴는 것으로, 관절이 굳거나 오그라드는 것을 방지한다. 몸 위쪽에서 아래쪽으로 내려가면서 모든 관절 부위를 골고루 스트레칭 한다. 통증이 심할 때는 따뜻한 물을 받아놓은 욕조에 들어가 스트레칭 하

는 것도 좋다. 무리하지 않는 범위 내에서 천천히 진행한다.

근력 강화 근육을 강하게 만들어 관절을 보완해줄 수 있다. 아직 통증이 있는 단계라면 움직이지 않은 상태에서 근육을 수축하거나 이완하는 것부터 시작한다. 무거운 것을 들어 올리는 동작이 일반적인데, 강화해야 할 근육에 맞는 무게를 잘 선택해야 한다.

유산소 운동 관절뿐 아니라 심장과 폐를 강화시키고, 혈액순환이 잘 이루어지도록 도와준다. 수영이나 약간 빨리 걷기, 고정식 자전거 타기 등이 대표적이다. 관절에 몸무게 부담을 주지 않으면서 할 수 있는 운동이기 때문이다.

■ 운동 시간과 강도 조절은 서서히

운동은 쉬운 운동부터 시작해서 점차 어려운 운동으로 옮겨가는 것이 좋은데, 이 때 통증을 유발하는 운동은 피하는 것이 좋다. 일주일 또는 한 달 사이에 강도 높은 운동을 1~2회 하는 것보다 짧은 시간이라도 지속적으로 여러 차례 운동하는 것이 훨씬 효과적이다. 처음에는 관절이 불편하지 않은 범위에서 최대한 움직이다가 운동 범위를 조금씩 늘려나간다.

하루 10분에서 시작해 점차 시간을 늘리는데, 무리하게 하는 것보다 짧은 시간이라도 아침저녁 두 차례에 나눠 규칙적으로 하는 것이 좋다. 운동 강도는 중간 정도가 좋은데, 걷고 나서 호흡수와 맥박이 조금 빨라지는 정도가 좋다. 숨을 헉헉 몰아쉬거나 힘들다는 느낌이 들면 강도가 지나치게 높은 것이므로 바람직하지 않다.

운동 전에는 반드시 스트레칭으로 몸을 풀어줘야 한다. 몸을 천천히 부드럽게 움직이면서 호흡은 자연스럽게 하고, 머리와 목부터 발끝까지 순차적으로 하되 좌우 운동을 항상 같은 비율과 횟수로 진행한다.

관절 온도가 상대적으로 낮은 새벽에 운동을 하면 낮 동안의 통증을 줄일 수 있기 때문에 효과적이다. 잠자리에서 일어난 직후 따뜻한 찜질을 하고 운동을 시작하면 금상첨화. 수영이나 무릎 마사지 등도 오전 시간대에 하면 오후 활동이 훨씬 편해진다. 한번 시작한 운동은 중간에 그만두지 않도록 노력한다.

현재 하고 있는 운동 강도가 체력을 넘어서는 것은 아닌지 알아볼 수 있는 방법을 소개한다.

사전에 체력 테스트를 한다

평상시처럼 걸어서 고통 없이 10분 정도 걸을 수 있는지 알아본다. 만약 이렇게 하는 것이 가능하다면, 다시 50보 걷고, 50보 뛰기를 교대로 10분 동안 계속 할 수 있는지 테스트해본다. 고통 없이 10분 동안 걷는 것도 불가능하다면 준비 운동 수준의 스트레칭만 하는 것이 좋다. 10분 걷기는 되지만 50보씩 번갈아 걷고 뛰기가 안 된다면 걷기나 수중 운동, 고정 자전거 타기를 하고, 이것이 가능하다면 가볍게 달리거나 에



퇴행성관절염 환자를 위한 3단계 무릎 운동

1 반듯하게 누워 한쪽 다리를 45° 정도 들어 올린 후 5초 동안 그대로 유지한다. 다른쪽 다리도 반복한다. 한 번 할 때마다 10회 정도 하고 하루에 여러 번 반복한다.

2 의자나 침대에 앉은 후 다리가 완전히 펴질 때까지 한쪽 다리를 든 채로 20초간 멈춘다. 다른쪽 다리도 반복한다. 한 번 할 때마다 20회 정도 하고 하루에 여러 번 반복한다.

3 무릎 운동 시작 1주일 후부터는 발목에 약 1kg 정도의 모래주머니를 매달고 의자나 침대에 앉아서 한쪽 다리를 반듯하게 쭉 펴고 30초간 멈췄다가 천천히 내리기를 반복한다. 한쪽 다리에 30회 정도, 양쪽 모두 실시한다.

어로빅, 수영 등을 할 수 있다.

수시로 맥박을 측정한다

왼손바닥을 위로 향한 뒤, 엄지손가락 쪽 팔목에 오른손 검지와 중지를 가볍게 대면 맥박이 뛰는 자리를 찾을 수 있다. 시계를 보며 15초 동안의 맥박 수를 세어 4를 곱한다. 맥박 수는 운동 강도를 반영하는데, 운동 강도의 40~80% 정도만 하는 것이 좋다. 기준치는 20~29세는 110~165, 30~39세는 110~160, 40~49세는 105~150, 50~59세는 100~145, 60세 이상은 100~135회이다. 이 맥박수를 넘으면 운동을 중단해야 한다.

■ 운동 전후 스트레칭은 필수

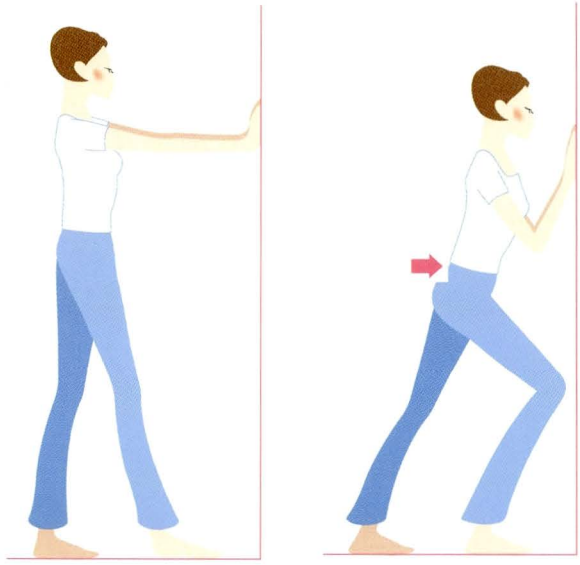
몸에 좋은 운동도 서둘러 시작하면 위험하다. 본격적인 운동을 시작하기 전에 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 한다. 몸을 천천히 움직이면 심장이나 폐의 움직임이 서서히 활발해진다. 운동에 대비해 몸을 준비시키는 작업이라고 하겠다. 또한 근육과 인대를 풀어주어 갑작스런 운동에 부상을 입지 않도록 주의한다는 의미도 있다.

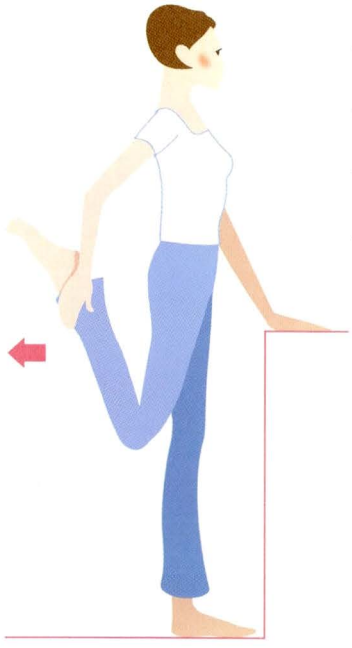
운동을 끝낸 직후에는 숨이 차고 힘들어도 바로 털썩 주저앉지 않도록 한다. 숨고르기 같은 운동을 하며 조금씩 움직임을 줄이는 편이 몸에 쌓인 피로 물질을 빨리 없애주기 때문이다. 운동을 마친 후에는 운동하기 전에 했던 스트레칭을 다시 한 번 반복한다. 동작은 같더라도 운동 후에 하는 것은 정리 운동의 의미를 갖는다.

아킬레스건 & 종아리 근육 스트레칭

1 팔 길이만큼 벽에서 떨어져 서서 한쪽 발을 다른쪽 다리에서 50cm 정도 뒤로 옮긴 후 손바닥으로 벽을 짚는다.

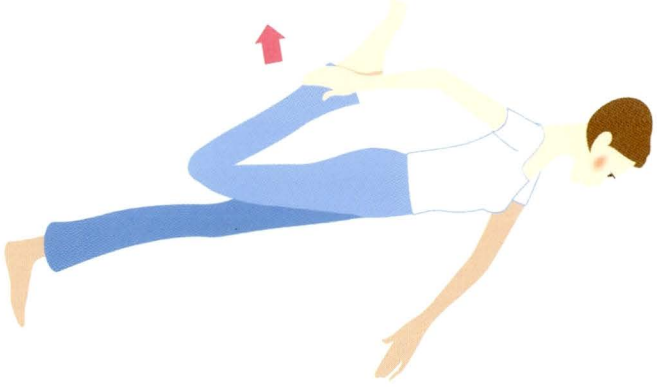
2 발을 바닥에 붙인 채 몸을 천천히 앞으로 기울이되 뒤쪽 무릎이 구부러지지 않도록 한다. 이 자세로 10초간 유지했다 풀어주는 동작을 몇 번 반복한다. 다리를 바꿔 다시 같은 동작을 반복한다.





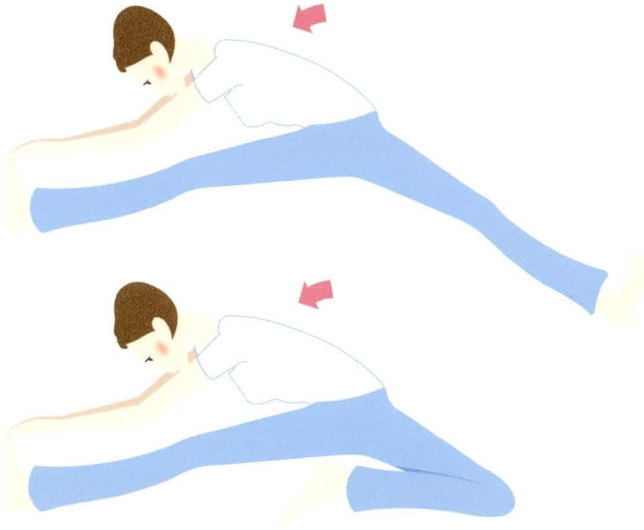
넓적다리 근육 스트레칭

1 허리를 펴고 몸 뒤쪽에서 한쪽 다리를 들어 올려 넓적다리가 팽팽해지도록 발목을 손으로 잡고 뒤쪽으로 잡아당긴다. 이 자세로 10초간 유지했다가 풀고, 잠시 뒤에 반대편 다리를 같은 방법으로 스트레칭 한다.



2 서 있는 게 힘들면 약간 옆으로 누워서 위와 같은 동작을 하면 된다.

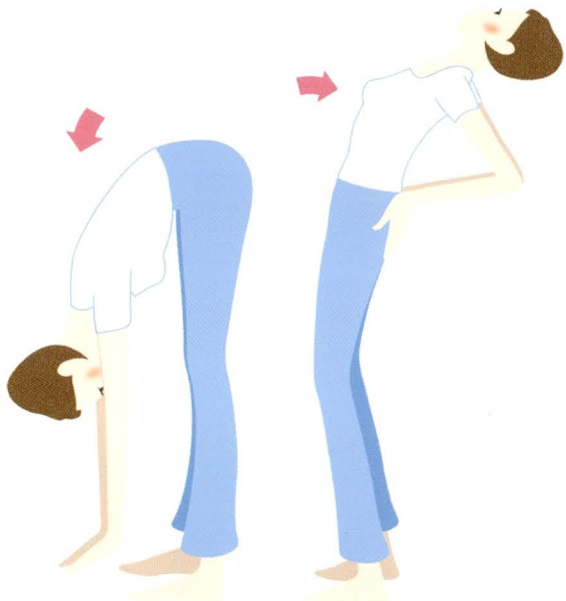
햄스트링 스트레칭



1 바닥에 무릎을 쭉 편 채 다리를 벌리고 앉는다. 넓적다리 뒤쪽이 당겨지도록 한쪽 다리로 손을 뻗으며 엎드린다.

2 양쪽 다리를 벌리는 것이 힘들면 한쪽 다리는 펴고, 다른쪽 다리는 무릎을 구부리고 하면 된다. 이때는 양쪽 무릎을 번갈아가며 구부려야 한다.

엉덩이와 복근 스트레칭



1 무릎을 펴고 발은 어깨 너비로 벌린 후 양손이 앞쪽 바닥에 닿는 기분으로 엎드린다. 무릎은 되도록 반듯하게 펴고 10초간 유지한다.

2 허리에 손을 대고 숙였던 윗몸을 가능한 범위까지 뒤로 젖힌다. 숙이고 젖히는 동작을 한 세트로 해서 2회 반복한다.

■ 모든 관절 질환에 좋은 운동, 당장 해 보기

평지 걷기

가볍고 쿠션이 좋은 신발을 선택한다. 2.5cm 정도의 낮은 굽, 볼이 넓고 발등 부분이 끈으로 되어 있어 조절할 수 있는 디자인이 좋다. 이런 신발은 관절에 가해지는 충격과 몸무게 부하를 줄이고, 땅으로부터 받게 될 직접적인 충격을 막아준다. 걸을 때는 머리를 똑바로 들고 눈은 정면 15m 앞을 바라보며 허리를 곧게 펴고 다리는 쭉 뻗은 상태에서 배는 집어넣고 걷는다.

발을 내딛을 때는 발뒤꿈치, 발바닥 외측, 새끼발가락에서 엄지발가락 순으로 땅에 딛는 기분으로 걷는다. 이렇게 걷는 방식은 무릎 관절에 가해지는 부담을 줄여준다. 몸무게가 많이 나가는 경우에는 팔자걸음이 되기 쉬운데, 발끝을 안으로 모으려 하기보다 무릎과 무릎 간격을 줄인다는 기분으로 걸어야 한다. 팔은 자연스럽게 앞뒤로 흔든다.

뒤로 걷기

뒤로 걷는 운동이 퇴행성 무릎 관절염 환자의 통증 완화에 효과가 있다는 연구 결과가 있다. 뒤로 걷기를 한 결과 관절염 부위의 온도가 운동 전보다 약 5℃가량 높아졌다고 하는데, 이것이 통증을 줄이는 기능을 할 뿐 아니라 무릎 안정성에도 효과가 있다는 것.

뒤로 걷기의 장점은 무엇보다 무릎에 무리가 가지 않는다는 점이다. 다른 걷기와 달리 발 앞쪽이 먼저 지면에 닿기 때문에 무릎으로 전해지는 충격이 적어 관절이 약한 사람에게 알맞다. 또, 평소와 반대 방향의 운동이어서 신체 앞부분으로만 쏠려있는 발목, 다리 근육, 인대 근육이 균형 있게 발달한다.

뒤로 걷기 운동을 하려면 우선 운동 시작 전에 5~10분간 다리 펴기 등의 가벼운 준비운동을 하고, 언덕길에서의 운동은 되도록 피한다. 부득이 경사진 곳에서 운동을 할 경우에는 벽이나 난간 등이 있어 손으로 짚으면서 걸을 수 있는 곳을 택한다. 시야가 확보되지 않기 때문에 걸려 넘어질 만한 것이 있는지 미리 살피고 운동을 시작한다.

Point Note

효과적인 단계별 걷기

1단계 천천히 걷기 시작하며 준비를 하는 단계.

2단계 잠시 멈추고 다리의 근육을 부드럽게 펴 주는 단계.

3단계 아주 조금이라도 속도를 올리는 단계.

4단계 속도를 줄이는 단계.

5단계 운동을 멈추고 다리의 근육을 다시 펴주는 단계.

폴 워킹(pole walking)

지팡이 같은 워킹용 폴을 짚고 하는 걷기 운동. 폴 워킹은 미국과 유럽 등지에서 관절염에 좋은 운동으로 각광받다가 우리나라에도 2004년 하반기에 소개되었다.

걸을 때 쓰는 폴 두 개를 한 손에 하나씩 들고 걷는 것인데, 이런 방식의 가장 큰 장점은 전신의 관절에 가해지는 몸무게 하중이 분산되어 부담이 줄어든다는 것이다. 폴의 형태가 지팡이와는 조금 달라서 복부, 허리, 어깨, 팔 등 윗몸 근력을 키우는 데 도움이 된다. 두 개의 폴을 사용하기 때문에 마치 네 발로 걷는 것처럼 안정적이고, 통증으로 불편한 관절염 환자들도 걷기 쉽다.

미국 미시건 주립대의 연구 결과에 의하면 폴 워킹을 하면 그냥 걷는 것보다 힘이 덜 들므로 자연히 운동 시간이 늘어날 뿐 아니라, 폴 사용으로 인한 윗몸 운동량까지 합하면 맨손 걷기보다 약 20~70% 이상 운동량이 늘어난다고 한다.

수중 운동

물속에서의 운동은 관절 환자들이 안전하게 근력을 키울 수 있는 유산소 운동이다. 평지보다 5~43배가량 운동량이 많은데, 근육이 단련되는 반면 부력 덕에 관절에는

부담이 거의 가지 않아 통증 없이 운동할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다.

무릎에 최상의 운동은 대퇴근 운동인데, 이는 무릎에 실리는 부담을 대퇴근이 나눠 감당함으로써 통증이 완화되기 때문이다. 수영을 하고자 한다면 평영은 관절에 무리가 되므로 자유형과 배영이 좋다. 자유형을 할 때는 숨쉴 때 지나치게 몸을 틀지 않도록 하고, 배영은 허리 부분이 가라앉지 않도록 주의한다.

수영 대신 단순히 물속을 걷는 것만으로도 충분한 운동 효과를 볼 수 있다. 물속에서 걸을 때는 윗몸을 약간 구부리고 무릎을 위로 올리는 기분으로 걷는다. 윗몸을 구부리면 가슴에 가해지는 물의 압력이 줄어들어 걷기 편하다. 보폭은 땅 위에서 걸을 때보다 조금 좁게 하는 것이 좋다. 걸을 때 양팔을 흔들며 걸으면 팔 근육도 단련된다.

물속에서 걷는 것이 지루하면, 무릎을 구부렸다 폈다 하거나 팔과 다리로 물을 헤치는 등의 동작도 좋고, 물 속에서 가벼운 기본 스트레칭 동작을 하는 것도 효과적이다.

수중운동에서 주의할 것은 한 번 운동할 때마다 적어도 20분은 유지해야 하며, 물의 온도는 너무 차갑지 않은 33~36℃가 적당하다. 수영하기 1시간 전에 설탕이 든 식품을 먹으면 피로의 원인이 되므로 먹지 않는 것이 좋고, 수영장 물속에 들어갈 때는 아픈 쪽 다리를 먼저 사다리 아래로 짚고 내려가야 하며, 올라올 때는 건강한 쪽 다리를 먼저 사다리에 올려놓고 올라오는 것이 좋다.

생활 속 관절 보호 자세

03

관절 건강은 일상생활의 자세나 습관과 밀접한 관련이 있다. 그러므로 관절에 통증이 생기면 반드시 평소 몸에 부담을 주는 요소가 없는지 일상생활의 습관부터 점검해 봐야 한다. 싱크대나 책상, 의자, 작업대 등의 높이는 적당한지, 걸음걸이나 서 있는 자세는 바른지, 똑같은 자세로 너무 오래 앉아 작업하고 있지는 않은지 등을 살펴야 한다.

침을 맞거나 물리 치료, 운동, 약을 먹는 등의 적극적인 치료가 전부는 아니다. 좋은 자세와 생활습관은 관절이 스스로 건강을 회복할 수 있는 가장 중요한 환경이다. 아무리 훌륭한 치료를 해도 생활습관이 잘못되어 있으면 좋은 결과를 기대하기 어렵다. 또 통증이 나았다고 해도 생활습관을 바꾸지 않으면 재발할 확률이 높다는 점을 잊지 말아야 한다.

생활 속 바른 자세의 원칙

이미 생긴 병을 낫게 하는 것보다 처음부터 병이 생기지 않도록 하는 게 더 중요한 법. 바른 자세는 이미 관절 질환을 앓고 있는 이들에게는 통증을 줄여주는 역할을 하지만 무엇보다 예방 효과가 탁월하다는 것이 특징이다. 자세가 바르면 혈액순환이 잘 되

고, 오장육부도 충분한 공간을 확보할 수 있기 때문에 각 기능이 원활하게 이루어진다.

바른 자세란 그저 꼿꼿이 있는 자세가 아니라 관절의 모든 요소 즉, 뼈, 근육, 힘줄, 인대 등의 조직에 무리한 힘이 가해지지 않도록 하는 것이다. 일을 할 때는 그 상황에서 가장 무리가 가지 않는 자세를 취하고, 아무리 좋은 자세라도 한 자세로 오래 있는 경우에는 20~30분마다 가벼운 스트레칭 등으로 긴장된 근육을 풀어줘야 한다.

또 하나 중요한 점은 관절을 골고루 사용할 것. 우리 몸은 좌우대칭으로 왼쪽과 오른쪽 관절이 서로 상호관계가 있다. 관절을 사용할 때는 양쪽 관절을 고르게 사용하는 습관을 들인다. 직업 때문에 혹은 습관적으로 한쪽 관절만 사용하는 사람이라면 의도적으로 좌우 관절을 번갈아 사용하는 습관을 들여 관절을 보호해야 한다.

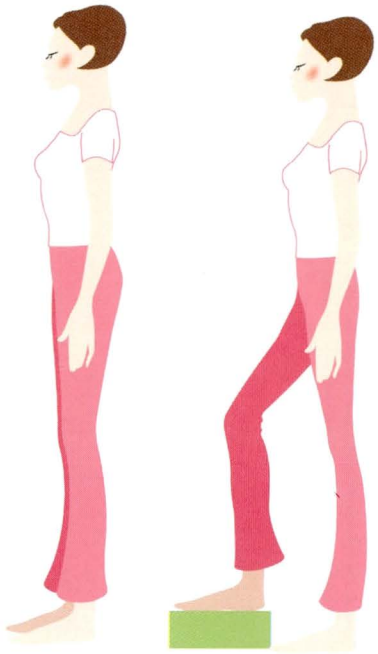
집에 툇마루나 재래식 부엌처럼 반복적으로 오르내려야 하는 턱이 있다면 없애거나 적당한 높이로 만들어 주어야 하고, 좌식 생활을 할 때는 휴대용 의자를 가지고 다니며 이용하는 것이 좋다. 바닥에 앉아 작업할 때는 되도록 등을 기대고 무릎을 적당히 펴주어야 하며 여의치 않다면 수시로 어깨와 허리를 펴서 혈액순환을 돕고 근육이 긴장되는 것을 막아준다.

■ 서 있을 때

옆에서 보았을 때 귀, 어깨 중앙, 엉덩이 중간 부위, 슬개골 그리고 발바닥의 앞쪽 볼을 연결하는 선이 일직선이 된 상태가 좋다. 이 자세가 되려면 시선은 앞으로 향하되 턱은 안으로 살짝 당기고, 가슴을 편 상태에서 골반이 기울어지지 않아야 한다. 특히 구조적으로 압력을 받기 쉬운 허리뼈 보호를 위해 배를 집어넣고 허리를 곧게 하고 무릎을 약간 굽힌 자세가 좋다. 특히 한쪽 다리에만 몸무게를 싣는 자세는 절대 금

물. 양쪽 다리에 몸무게가 고루 나눠지도록 주의한다.

- ○ 귀와 어깨 중앙, 무릎, 발목이 일직선상에 오도록 허리를 세우고 턱을 당겨 바르게 선다.
- ○ 오래 서 있어야 할 때는 한쪽 발을 앞으로 내밀고 무릎을 살짝 구부리거나 낮은 받침대에 한쪽 발을 번갈아 얹어놓으며 서 있는 것이 좋다.
- × 등허리를 구부정하게 굽히거나 턱 또는 배를 앞으로 내밀고 서 있으면 척추에 좋지 않다.



■ 걸을 때

어깨는 펴고 배는 들어가며 가슴은 들어 올린 듯한 자세로 허리가 편안해지도록 노력한다. 걸을 때 허리에 무리가 가지 않도록 복부 비만을 관리하고, 굽 높은 신발을 피하

Q&A

운동 후 관절 통증이 있는데…?

운동으로 인한 근육 피로나 근육통은 대개 하룻밤 푹 자고 나면 풀린다. 그런데 시간이 지나도 통증이 여전하거나 운동을 할 때마다 관절 통증이 되풀이된다면 관절에 이상이 생겼거나 관절에 부담이 될 정도로 운동을 무리해서 하고 있다는 증거다. 운동 후 오는 관절통은 심한 경우 테니스엘보나 골프엘보, 퇴행성관절염 같은 관절 질환을 초래하기도 하므로 주의하는 것이 좋다.

되 너무 낮은 신발도 좋지 않다. 되도록 부드럽고 평평한 바닥을 골라 걷고 5분 정도는 어슬렁어슬렁 걸어 발과 발가락을 이완시키는 준비 운동을 한다. 걷는 속도를 일정하게 유지하고 팔을 크게 움직여 운동 효과를 높인다.



○ 어깨와 가슴을 펴고 배는 들이밀고 팔을 크게 움직이며 걷는다.

× 고개를 앞으로 빼거나 등허리를 구부정하게 하거나 발끝으로만 걷는 것은 관절에 좋지 않다.

■ 물건을 들 때

무거운 물건을 들어 옮기는 모습을 살펴보면 손가락을 이용하는 사람, 손목으로만 드는 사람 등 다양하다. 이때 관절을 보호하는 기본 원칙은 손가락이나 손목보다는 팔꿈치나 어깨에 힘을 주는 식으로 작은 관절보다 큰 관절을 이용하는 것이다.

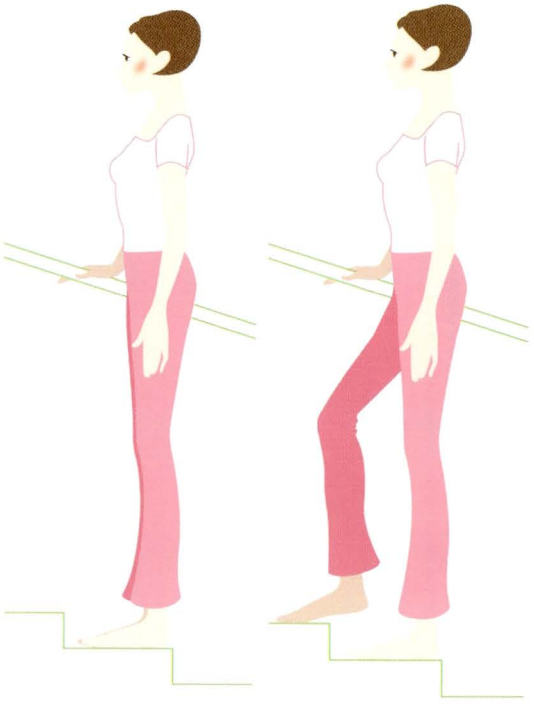
바닥에 있는 물건을 들어 올릴 때는 허리만 구부리지 말고 무릎과 고관절을 모두 굽혀서 다리 힘으로 든다. 특히 옆으로 비껴 놓인 물건을 들 때는 허리가 뒤틀리거나 휘지 않게 항상 물건이 정면으로 오도록 돌아선 다음 무릎과 고관절을 완전히 구부려서 들어야 한다. 가벼운 물건도 예외는 아니다. 물건은 허리 높이 이상 들어 올리지 말고 멀리 있는 물건을 집을 때는 가까이 다가간다. 감당할 수 없을 만큼 무거우면 아예 캐리어를 사용하는 것이 현명하다.

○ 한쪽 무릎을 바닥에 대고 앉아 물건을 잡은 다음 물건을 몸 가까이 붙여 들어 올린다.

✕ 무릎을 꼿꼿이 편 채 허리만 구부려 물건을 잡거나 물건을 몸에서 멀리 떨어뜨려 팔 힘으로만 들어 올리는 것은 좋지 않다.



■ 계단을 오르내릴 때



계단을 오르내릴 때는 무릎에 몸무게의 3~5배에 가까운 부담이 실린다. 무릎에 무리가 가지 않도록 계단을 오르내리려면 양다리로 한 계단씩 빨리 오르는 것보다 아프지 않은 무릎을 중심으로 한 계단씩 차근차근 오르내려야 한다. 가장 중요한 원칙은 아픈 다리가 언제나 건강한 다리의 아래쪽에 있는 상태여야 한다는 것. 즉, 계단을 올라갈 때는 덜 아픈 다리부터 계단에 올리고 한 단마다 두 발을 모으고, 내려갈 때는 더 아픈 쪽 다리부터 내려서서 두 발을 모은 후 다음 계단을 내려가는 것이 좋다.

○ 일단 계단에 두 발을 모았다가 다음 계단을 내딛는 식으로 차근차근 오르내리며 난간을 잡는 것이 도움이 된다.

✕ 정상인과 똑같이 한 계단씩 빨리 오르내리는 것은 무릎 관절에 좋지 않다.

■ 앉을 때

항상 머리와 허리, 둔부의 옆선이 일직선이 되도록 앉는다. 양반다리를 많이 하는 우리나라의 좌식 문화는 관절염에 아주 좋지 않다. 앉을 때는 푹신한 의자는 피하고, 특히 장시간 앉아있을 때는 허리띠 부위를 반드시 등받이나 벽 등에 지지하도록 한다. 무릎을 꿇거나 쪼그리는 자세는 관절에 심각한 무리를 줄 수 있으므로 피하고, 가급적 의자에 앉는 습관을 들이는 것이 좋다. 화장실 역시 재래식보다 좌변기를 이용한다.

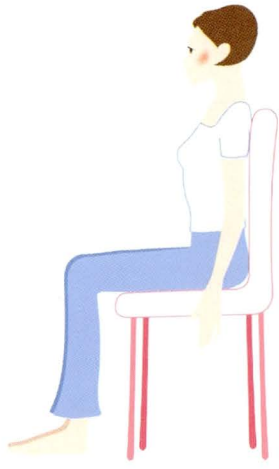
책상에 앉아 컴퓨터 작업 등을 할 때도 역시 머리와 허리, 둔부의 옆선이 일직선이 되도록 하되 어깨는 충분히 이완시키고 양팔은 옆구리에 붙여 팔꿈치가 90° 각도를 유지하도록 한다. 허리는 등받이에 붙여 반듯이 편 자세를 유지하는데, 허리 곡선이 편안해야 한다. 의자와 책상의 높이를 알맞게 조절하여 고관절과 무릎의 스트레스를 줄이는 것도 필수적이다.



바닥에 앉을 때

○ 한쪽 무릎을 세우거나 등을 벽에 바싹 기대 허리에 실리는 몸무게 부담을 줄인다.

× 등을 기대지 않거나 다리를 앞으로 쭉 뻗으면 윗몸이 구부정해지고 허리에 많은 부담이 실린다.



의자에 앉을 때

○ 엉덩이를 깊숙이 들이밀고 허리를 곧게 펴 등허리를 등받이에 댄다.

× 등받이가 없거나 발이 바닥에 닿지 않는 높은 의자에

앉거나 의자 끝에 엉덩이만 살짝 걸쳐 앉는 것은 좋지 않다.

✕ 다리를 꼬거나 등받이에 비스듬히 기대어 앉으면 척추가 휜다.



소파에 앉을 때

○ 허리와 목 뒤에 쿠션을 대 고개가 숙여지지 않도록 한다.

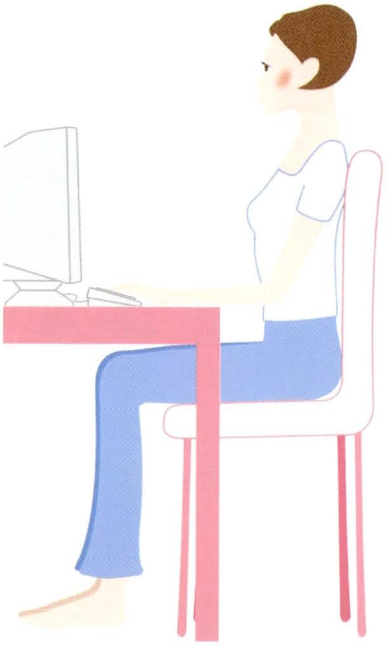
✕ 비스듬히 기대어 앉거나 고개를 앞으로 숙이는 자세는 목과 허리, 어깨에 좋지 않다.

컴퓨터 작업을 할 때

○ 의자 깊숙이 엉덩이를 들이밀고 허리를 편 다음 고개를 앞으로 빼지 않게 주의하면서 키보드-손목-팔꿈치가 거의 일직선상으로 놓이게 한다. 모니터는 정면에 오게 한다.

✕ 비스듬히 기대어 앉거나 허리를 구부리면 척추가 비뚤어진다. 모니터가 측면에 있으면 목이 한쪽으로 돌아가므로 좋지않다.

✕ 의자 끝에 엉덩이만 살짝 걸쳐 앉거나 발이 바닥에서 들리면 좋지 않다.



■ 운전할 때



운전할 때는 무엇보다 시트와 스티어링 휠의 적당한 거리를 유지하는 것이 중요하다. 가깝거나 너무 멀게 해 놓고 장시간 운전을 하면 허리는 물론 다리와 팔 관절에 무리가 가기 때문이다. 되도록 시트를 스티어링 휠 가까이 붙여 등허리가 시트 등받이에 밀착될 수 있게 한다.

또 무릎을 엉덩이보다 약간 높게 하면 대퇴 후면의 근육이 눌리므로 주의한다. 좌우 방향을 주시할 때는 가능한 충분히 머리를 돌려서 보되 목이 잘 돌아가지 않을 때는 좌우에 넓은 후시경을 달아 시야를 넓히는 것이 좋다.

○ 엉덩이를 시트 깊숙이 들이밀고 허리를 펴 등받이에 밀착해 앉는다. 무릎 각도가 140°를 넘을 정도로 시트와 스티어링 휠이 떨어지지 않게 거리를 조절한다.

× 시트가 멀어 등받이에 비스듬히 기대거나 엉덩이를 뒤로 빼고 구부정하게 앉거나 팔 또는 다리를 쭉 뻗어 앉으면 좋지 않다.

■ 잠잘 때 혹은 일어날 때

하루 8시간 정도 충분히 자되 잘 때도 자세를 바로 유지하도록 노력한다. 똑바로 누워서 무릎을 구부리거나 옆으로 누워 어깨와 엉덩이가 바닥과 수평이 되게 하고 고관절과 무릎을 약간 구부린 자세가 좋다. 가능한 한 쿠션이 적은 침대에서 둘째 손가락 셋째 마디 정도 높이의 베개를 베고 잔다.

옆으로 누울 때는 낮은 베개를 귀 밑에 대어 몸통과 머리가 일직선이 되어야 목의 긴장을 예방할 수 있다. 또 고관절과 무릎 관절이 모두 90° 이상 둔각을 이루도록 편안하게 구부린다. 쭉 펴거나 뒤로 젖힌 자세는 허리가 휘어 통증의 원인이 된다.

반면 고관절과 무릎을 90° 이하로 잔뜩 구부린 자세는 무릎과 허리 근육을 긴장시켜 좋지 않다. 머리에서 발끝까지 자연스러운 S자 곡선을 이루는 것이 잠자는 자세로 가장 이상적이다. 엎드려 자거나 높은 베개를 베는 것은 목과 허리를 휘게 해 근육을 긴장시키므로 역시 피해야 한다.

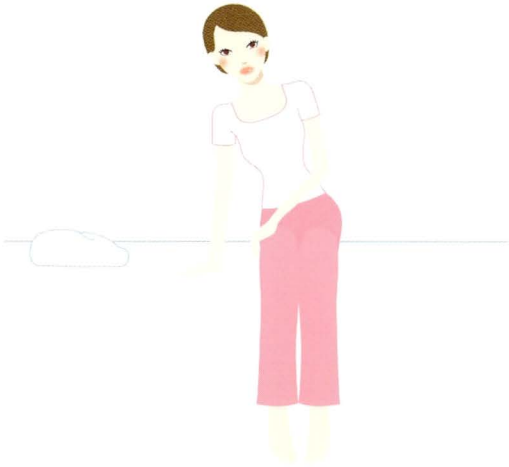


잠잘 때

- ○ 누워서 잘 때는 똑바로 눕는 것이 좋다. 허리가 불편하면 무릎 아래에 베개를 고인다.
- ○ 옆으로 누울 때는 척추가 한쪽으로 쏠리지 않도록 무릎과 엉덩이를 구부린 다음 다리 사이에 베개나 쿠션을 끼운다.
- × 엎드려 자면 목을 장시간 한쪽으로만 돌리게 되므로 좋지 않다.

일어날 때

- ○ 누웠다 일어날 때는 옆으로 몸을 돌린 다음 무릎을 가슴 쪽으로 당기면서 한 손으로 바닥을 짚고 윗몸을 일으켜 세운다.
- × 위를 보고 바로 누운 자세에서 한 번에 윗몸을 일으키면 척추에 부담을 주므로 좋지 않다.



목욕과 휴식

따뜻한 물에 들어가는 것만으로도 목, 등, 허리, 다리 근육이 이완되어 통증이 줄어들고 혈액순환에도 도움이 된다. 하지만 너무 물이 뜨겁거나 목욕 시간이 길면 탈진할 위험이 있으므로 주의한다.

쉴 때는 낮은 베개를 베어 목까지 받친 상태에서 무릎 아래를 고여 30~40° 정도로 굽힌다. 허리가 바닥에 완전히 밀착되지 않으면 의자에 발을 올려놓으면 된다. 이때 바닥이 차면 허리가 굳으므로 허리 밑에 온습포를 대고 휴식을 취하는 것이 좋다. 이 자세로 편안하게 10~30분간 휴식을 취하면 통증 해소에 좋다.

Medical Tip

관절 질환에 좋은 목욕요법

기본적으로 따뜻한 목욕이 관절에 이롭지만 온탕과 냉탕을 각각 3~5분씩 3~5회 정도 오가는 냉온 교대욕도 근육이 풀리고 혈액순환이 잘 돼 무릎 관절염에 도움이 될 수 있다. 그러나 냉 · 온탕 중 한 곳에 20분 이상 있지 않도록 주의하고, 교대욕을 끝낼 때는 온탕으로 끝낸다. 또 41℃ 이상의 열탕이나 사우나에 오래 있거나 반나절 이상 찜질방에 머무는 것은 피해야 한다.

갑자기 아프고 몸을 움직일 수 없을 때는 무릎에 힘을 주지 말고 허벅지에 10초 정도 힘을 준 다음 다리 힘을 빼는 스트레칭을 수시로 한다. 관절 주위를 주물러 주는 것도 좋다. 목욕 효과를 좀더 높이고 싶다면 쑥이나 무청을 이용한 목욕을 해보자.

쑥 목욕 말린 쑥 60g를 베 보자기에 담아 뜨거운 목욕물에 담가 우린 다음 그 물에 좌욕을 하면 관절통이 줄어든다. 쑥 대신 말린 고춧잎이나 생강 얇게 저민 것도 효과가 있다.

무청 목욕 무청에 든 시니그린이라는 성분이 혈액순환을 돕고 통증을 없앤다. 말린 무청을 헝겊 주머니에 넣어 목욕물에 우려낸 후 몸을 담근다.

■ 집안일을 할 때

자주 사용하는 물건이나 식기 등은 허리 아래보다는 눈높이의 선반이나 식기 수납장에 둔다. 몸을 굽히는 동작이 펴는 동작보다 몸을 더 많이 긴장시키기 때문이다. 싱크대에서 일할 때나 서서 다림질할 때는 바(bar) 등에서 쓰는 높은 의자에 앉아 작업해야 다리에 쏠리는 하중을 줄일 수 있다. 특히 오랜 시간 싱크대에서 식기를 닦아야 할 때는 싱크대에 몸을 기대 무릎이나 고관절로 가는 부하를 줄인다. 물을 담아 쓰는 스팀다리미는 무거우므로 사용하지 않는다.

모든 물건은 한 손이 아닌 양손으로 잡는다. 손잡이가 한쪽에만 달린 식기나 물건도 가급적 양손으로 드는 편이 무게를 분산시킬 수 있다. 걸레질을 할 때는 엎드려서 하지 말고 밀대형 걸레를 사용하고, 손빨래 등 손목을 지나치게 사용하는 일은 삼간다.

뜨개질이나 바느질은 같은 자세로 오랫동안 앉아서 해야 하므로 관절 건강에 도움이 되지 않는다. 평소 앉아있을 때도 무릎 위에 푹신하고 가벼운 베개를 두어 팔을 편하게 걸친다.

Point Note

관절염에 좋은 생활습관

1 실내에선 꼭 양말과 푹신한 슬리퍼를 착용한다.

2 양반다리, 쪼그려 앉기, 무릎 꿇기는 피하고 되도록 의자에 앉는다.

3 바닥이 딱딱한 신발을 피하고 푹신한 운동화를 신는다.

4 무거운 것을 들거나 옮기지 않는다.

5 계단과 경사진 곳은 되도록 피한다.

6 오래 걷거나 서 있는 것을 삼간다.

7 한꺼번에 오랜 시간 운동하지 않는다.

8 꾸준한 스트레칭으로 운동 범위를 유지한다.

9 가볍고 따뜻한 이불을 덮고 너무 푹신푹신한 침대는 피한다.

10 관절 통증에 영향을 주는 더위, 추위, 습기에 유의한다.

11 지팡이 등 관절 보호구를 적극적으로 이용한다.

12 운동은 꾸준히 규칙적으로 한다.

13 착용감이 좋고 입고 벗기 편한 옷차림을 한다.

14 채식을 위주로 한 담백한 식단을 즐긴다.

15 계단을 오를 때는 아프지 않은 무릎을 중심으로 한 계단씩 오른다.

건강한 관절 만드는 마인드 컨트롤

04

■ 관절 질환, 마음의 병으로 악화되기 쉬워

관절 질환은 외상으로 생긴 급성 질환을 제외하고는 대개 오랜 시간에 걸쳐 형성된 질병이므로 치료에도 어느 정도 시간이 필요하다. 그런데 계속 통증에 시달리고 제한적인 운동 범위 때문에 사소한 생활 하나하나에 지장을 받다 보면 치료에 대한 의욕이 약해지기 십상이다. 특히 관절 질환을 노화의 결과로 받아들여 늙었다는 생각으로 무기력감에 빠져 스스로를 괴롭히는 일이 많다.

그래서 때로는 관절 질환 자체보다 그로 인한 우울증이나 스트레스가 더 문제가 되기도 한다. 그러나 우울증이나 스트레스는 통증을 더욱 가중시킬 뿐 치료에는 전혀 도움이 되지 않는다. 똑같은 통증이라도 느끼는 사람에 따라 통증 강도가 달라진다. 이것을 '통증의 역치' 라고 하는데, 통증의 역치는 신체적인 건강 상태나 심리적 상태의 영향을 받아 커지기도 하고 반대로 작아지기도 한다. 통증 때문에 활동량이 줄고, 활동량이 줄면 자칫 우울하거나 비관적인 생각에 빠지기 쉽고, 이러한 생각과 마음가짐 때문에 통증에 더 예민해지고 고통스럽게 받아들이는 악순환을 되풀이하게 되는 것이다. 그러므로 전문 치료를 열심히 받는 동시에 긍정적이고 적극적인 마음으로 통증을 잊고 일상생활을 즐겁게 영위하도록 스스로 노력해야 한다. 이것이 관절 질환 치료의 첫걸음이다.

■ 질병에 어느 정도 적응하는 것도 중요

병을 이기는 데는 긍정적인 태도가 무엇보다 중요하다. 일단 자신의 병을 인정하고 그 다음에는 의사와 상의하여 주도적인 치료 계획을 세워보자. 단순히 의사가 처방하는 약만 먹고 물리치료만 받을 것이 아니라, 내 질병이 어떤 것인지, 원인은 뭔지, 어떤 방법으로 통증을 줄이고 활기차게 살 수 있는지 등을 적극적으로 알아본다.

질병과 증상에 대한 이해는 매우 중요하다. 힘들고 괴롭다고 무조건 회피하려고 하면 회피하려는 마음 자체가 스트레스를 더욱 가중시킨다. 그러나 힘들고 괴로워도 관절 질환이 생긴 이유와 관절 질환에서 통증이나 염증의 역할을 이해하고 인정하면 무조건적인 회피에서 벗어나 스스로 질병을 다스리는 지혜가 생긴다.

질병과 증상, 치료에 대한 정보를 수집한 다음에는 의사와 상의하여 자신에게 맞는 방법을 택해 실행에 옮기고 올바른 생활습관을 가지려고 노력한다. 질병 치료의 주체가 의사나 병원이 아닌, 자신이 되는 것이다. 자신이 치료의 주체가 되어 적극적으로 자신의 병을 관리하려 노력할 때 치료 효과도 높고, 통증을 견딜 수 있는 힘도 강해진다.

■ 즐거운 마음, 웃음의 치료 효과

질병에 대해 긍정적인 태도를 가지라는 것은 단지 '만사가 마음먹기에 달렸다'는 식의 공허한 위로가 아니다. 최근 해외 각국의 연구팀이 웃음의 치료 효과에 대한 흥미로운 연구 결과들을 내놓고 있다. 이들 연구에 따르면 5분 정도 웃을 때 우리 몸에서 면역력이 강화되고 암세포를 죽이는 NK세포, 통증을 완화시키는 엔돌핀, 모르핀의 3백 배나 되는 진통 효과가 있는 엔케팔린, 염증을 막는 항체 면역 글로빈 등의 생

Point Note

관절 질환 회복을 돕는 마음 다스리기

1 관절 질환은 치료에 시간이 걸릴 뿐이지 나을 수 있음을 믿는다.

2 통증과 염증은 괴로운 것이 아니라 스스로 치유하는 과정임을 이해한다.

3 통증에 몰두하지 말고 일상생활에서 다양한 즐거움을 찾는다.

4 많이 웃는다. 웃음이 곧 관절을 치료하는 만병통치약이다.

성량이 대폭 증가한다고 한다. 그래서 자주 웃고 많이 웃으면 관절 질환이나 암처럼 통증이 문제가 되는 질환에 탁월한 효과를 볼 수 있다. 국내에서도 일부 종합병원에서 암 환자와 그 가족들을 대상으로 웃음의 치료 효과에 대한 강좌를 실시하고 있다. 또한 웃음은 마음이 내켜서 웃는 웃음이 아닌, 그저 웃는 시늉만 해도 효과를 얻을 수 있다고 한다. 그러니 부담 없이 당장 시작해 보도록 하자. 웃음은 또한 혈압을 낮추고 혈액순환을 돕는 효과도 발휘한다.

■ 우울증에 주의! 필요하면 전문의 상담

치료 기간이 길어지면 우울증에 빠지기 쉽다. 자신이 하는 모든 노력이 너무 힘들게 느껴질 때가 있다. 실제로 한 병원의 연구조사 결과, 퇴행성관절염을 앓는 노인이 건강한 노인보다 우울증 발병률이 최고 5배 이상 높다고 한다. 우울증은 질환을 적극적으로 치료하려는 의지를 꺾고, 이로 인해 관절염이 점점 악화되는 악순환을 일으킨다. 그러므로 가능한 한 생활 속에서 즐거움을 찾으려 노력해야 한다. 캘리포니아 의대에서 슬픈 장면과 행복한 장면을 연기할 때 배우들의 면역 체계의 변화에 대해 조사한 결과에 의하면 행복한 척만 해도 면역 체계가 강하게 나타나고 슬퍼하는 척만 해도 면역 체계 기능이 쉽게 약해진다는 것이다. 의도적인 노력으로도 우울한 기분이 가시지 않는다면 전문의와 상담해 우울한 기분을 적극적으로 해소하는 것도 좋다. 무엇보다 자신의 적극적인 노력이 절대적으로 필요하다는 점을 잊지 않는 것이 중요하다.

시시콜콜 민간요법, 허와실

05

■ 검증되지 않은 민간요법에 주의

치료가 어렵거나 시간이 걸리는 질병에는 보통 헤아릴 수 없이 많은 민간요법들이 존재한다. 관절 질환도 그와 같은 질병 중 하나다. 당장 삶의 질을 떨어뜨리는 증상의 괴로움도 그렇거니와 완치가 어렵다는 통념 때문에 효과가 검증되지 않은 민간요법에 솔깃해지기 쉽다.

불과 몇 년 전까지만 해도 고양이를 고아먹거나 지네 가루, 박쥐 등을 먹으면 관절염이 낫는다고 믿는 사람들이 많았다. 또 한때는 자기 오줌을 먹거나 포도를 먹는 것이 유행했고, 홍화씨, 오가피 등 한방 약재가 관절염에 특효라며 관절 환자들 사이에 구전되기도 했다.

관절 질환은 치료하는 데 다소 시간이 걸릴 뿐이지 완치되지 않는 것은 아니다. 그리고 그 시간은 전문의의 풍부한 임상 경험과 과학적으로 검증된 치료법을 바탕으로 한 단계 한 단계 완치를 향해 나아가는 데 걸리는 최소한의 시간이다. 그러나 민간요법은 시간은 시간대로 잡아먹으면서 치료 효과도 장담하기 어렵다는 점에서 문제가 많다. 뒤늦게 병원을 찾은 환자들 중에는 민간요법에만 의지했다가 치료 시기를 놓쳐 상태가 더 악화되어 온 경우가 다반사다.

'병원 치료는 돈이 많이 들기 때문에…' 라고 말하는 사람들도 있지만, 그 때문에 민간요법에 의지하는 경우 적어도 서너 가지 이상의 민간요법을 병행하는 이들이 많다. 그에 소요되는 비용을 생각하면, 효과가 확실한 전문 치료와 효과 없는 민간요법 중 어느 것이 더 경제적일지 금방 알 수 있다.

■ 전문 치료제와 식품은 다르다

최근 관절 질환자가 늘어나면서 관절에 좋다는 다양한 제품들이 쏟아져 나오고 있다. 수요가 늘면 공급이 늘어나는 시장 경제 원리에 의한 현상이기는 하나 그럴수록 제품에 대한 소비자의 올바른 인식이 중요해진다.

시중에서 '관절염에 좋다' 는 제품들은 대다수 약이 아닌 '건강 보조 식품' 이다. 그래서 전문의의 처방 없이도 어디서나 원하는 대로 구입할 수 있다. 건강 보조 식품은 의약품처럼 엄격한 품질 관리 대상이 아니기 때문에 정량이나 성분, 효과나 부작용에 대한 검증이 미비하다고 할 수 있다. 왜냐하면 말 그대로 '식품' 이기 때문이다.

문제는 이들 식품이 종종 '약' 으로 오인되어 전문의의 진단과 의학적 치료의 대체용으로 쓰인다는 점이다. 이들 식품을 먹고 있다는 이유로 전문 치료를 포기하는 사람들이 의외로 많다. 관절 질환이 당장 생명을 좌우하는 질병은 아니지만 이들 식품에만 의존하여 시간을 보내도 좋을 만큼 만만한 질병은 아니다. 치료 시기를 놓쳐 관절이 완전히 망가진 다음에는 어떠한 최첨단 의료 기술로도 원래대로 되돌릴 수 없기 때문이다.

따라서 자기 몸을 효과가 검증되지 않은 민간요법의 실험 대상으로 삼는 어리석은 일은 삼가는 것이 좋다. 모든 질병이 그렇지만 초기에 발견하여 근본적으로 치료하는 것이 가장 중요하며 또한 경제적이기 때문이다.

■ 민간에서 전하는 '관절 특효약', 그 허와 실

글루코사민 / 콘드로이친 / 녹색입홍합 / 칼슘

글루코사민이나 콘드로이친, 녹색입홍합, 칼슘 보조제 등은 모두 뼈나 관절, 연골 등의 주요 성분을 함유한 식품이다. 그러므로 약간의 효과를 기대할 수 있지만 근본적인 치료와는 거리가 있다. 문제는 이들 성분이 대부분 '식품'으로 분류되어 의약품처럼 성분 함량 등의 질적 관리가 이루어지지 않는다는 점이다. 홍수처럼 범람하는 다양한 제품들 중 믿을 만한 제품을 선택하기도 쉽지 않을뿐더러 '식품'에만 의존하여 의학적 치료를 포기하는 우를 범하지 않도록 주의한다. 전문 치료의 보조적인 수단으로 이를 선택하고자 할 때는 특정 성분 단독으로 구성된 것보다는 글루코사민+콘드로이친 성분의 1회 섭취량이 1,200mg 정도 되는 것을 권한다.

관절염 패치

아픈 관절 부위에 파스처럼 붙이는 관절염 패치는 약국에서 임의로 구입할 수 있어 널리 쓰인다. 관절염 패치의 주성분은 케토프로펜, 피록시캄 등의 소염 진통제인데, 관절 통증이나 염증을 일으키는 물질을 제거하는 효과를 낸다. 이들 소염 진통제 성분은 일시적으로 통증을 더는 데는 효과적이나 관절 질환의 근본적인 원인을 치료하는 것은 아니다. 패치에 지나치게 의존함으로써 정확한 진단과 전문적인 치료 기회를 놓치지 않도록 권한다.

파스

욱신욱신 쑤시고 아픈 통증에 일단 붙이고 보는 파스. 파스에는 차가운 것과 따뜻한 것이 있는데 관절 질환에는 어떤 것을 써야 할까? 관절 질환에서 오는 통증은 대개 만

성적이므로 이때는 혈류량을 증가시키는 데 도움이 되는 따뜻한 파스를 붙이는 것이 효과적이다. 그 밖에 근육이나 인대 통증에도 따뜻한 파스가 도움이 된다. 물론 파스 또한 일시적인 통증 완화책이지 근본적인 치료 방법은 아니다.

홍화씨 가루

홍화씨는 혈액순환을 돕고 골다공증 치료에 효과가 있어 자주 사용하는 한약재다. 그러나 홍화씨를 골다공증이나 관절 질환에 쓸 때는 다른 약재와 함께 처방해야 제대로 효과를 얻을 수 있다. 홍화씨 가루를 단독으로 복용하는 것은 단방 처방으로서의 한계가 있다. 보조적인 요법으로 사용하는 것은 무방하나 전적으로 의존하는 것은 삼간다. 홍화씨는 일반적으로 가루를 내어 먹고 그 밖에 달여 먹거나 기름을 짜서 먹는 방법이 있다.

찜질

찜질은 파스처럼 손쉽게 사용하는 가정 요법이다. 아픈 관절을 따뜻하게 찜질하면 혈액순환이 원활해져 결과적으로 손상된 연골과 인대, 힘줄 등에 영양을 공급, 자가 치료 효과를 촉진시키는 데 도움이 된다.

종종 차가운 찜질과 따뜻한 찜질 중 어느 쪽이 더 효과적이냐는 질문을 받곤 하는데, 차가운 찜질은 삐었을 때 화끈거리는 열감을 덜고 출혈 예방 효과를 얻기 위한 것이므로, 만성적인 근육통, 인대 통증, 관절통에는 따뜻한 찜질이 더 효과적이다.

온천 / 사우나 / 한증막

'관절 질환에는 따뜻한 것이 좋다' 는 차원에서 즐겨 사용하는 가정 요법. 관절 질환이 기혈 순환 장애에서 비롯되는 것이니 질환 부위를 따뜻하게 해 주면 혈류량이 증가

해 염증과 통증 완화에 도움이 된다는 원리를 활용한 것이다. 그러나 관절 질환에는 차가운 기운 못지않게 뜨거운 것도 해롭다. 특히 지나치게 뜨거운 온천, 사우나, 한증막 등에 오래 있으면 심장에 부담이 되고 탈진하는 등 부작용을 초래할 수 있다. 관절 질환에는 혈액순환을 도울 정도의 '적당히 따뜻한 것'이 좋다.

관절 보호대

아픈 관절 부위에 압박 붕대 형태의 관절 보호대를 차는 경우가 종종 있다. 관절 보호대는 근육의 지지대 역할을 해 통증을 덜어 주는 효과가 있으나 그렇다고 해서 장시간 착용하는 것은 오히려 그 부위의 근육이 약해지는 결과를 가져오므로 주의해야 한다. 관절 보호대는 관절을 많이 움직여야 할 때만 잠시 착용하고 평소에는 풀어 둔다.

기능성 신발 깔창

기능성 깔창은 자세를 바르게 해 주는 한편 발에 실리는 몸무게 부담을 골고루 분산시키고, 걸을 때 척추, 무릎 관절, 골반 등에 가는 충격 완화 효과가 있다. 주로 정형외과에서 발의 형태나 구조가 변형되었을 때 보조 치료 목적으로 제작해 착용케 한다.

최근에는 관절염 환자의 수요가 늘어남에 따라 다양한 기능성 깔창이 고가에 판매되고 있다. 그런데 기능성 깔창은 환자가 걷거나 서 있을 때 발바닥에 가해지는 압력이 어떻게 분포되는지 정확하게 본뜨고 이를 정밀하게 분석, 제작한 다음 몇 차례의 보행 테스트를 거친 후 사용하게 되어 있는 완전 1 : 1 맞춤형이다. 발 크기는 물론 걷기 습관에 맞지 않는 기능성 깔창은 자칫 자세를 더 나빠지게 할 우려가 있으므로 기능성 깔창을 사용하고 싶다면 전문의의 처방을 받아 정밀하게 제작된 깔창을 사용하는 것이 바람직하다.

저주파 치료기

저주파 치료기는 근육에 약한 전기 자극을 주어 인위적으로 근육을 수축 · 이완시키는 물리 치료기이다. 저주파 치료기는 근육을 마사지하고 흥분된 신경을 진정시키며 혈액순환을 촉진시켜 통증이나 결림을 덜어주는 효과가 있다. 통증이 심한 신경통이나 류머티스 등의 질환, 또는 부분 다이어트 등에 쓰인다. 가정용으로 시판되는 저주파 치료기의 경우 통증 완화에는 어느 정도 효과적이나 치료기 자체의 품질에 따라 효과가 많이 좌우된다. 특히 통증 이외의 관절 질환의 다양한 원인을 근본적으로 치료하는 것이 아니므로 지나치게 의지하는 것은 바람직하지 않다.

지팡이

병원에서도 정도가 심한 무릎 관절 환자에게는 지팡이를 권한다. 이때 사용되는 지팡이는 네 발이 달린 '사발 지팡이'로 무릎에 실리는 체중 부담을 분산시켜주므로 걷기 편하다. 지팡이의 길이는 허리 정도 높이로 다리에서 약 10~15cm 떨어뜨려 짚었을 때 팔꿈치를 약간 구부려야 할 정도가 적당하며, 굵기는 3.2~3.8cm 정도로 잡기

Q&A

병원 치료보다 민간요법이 더 빠르지 않을까요?

전문적인 관절 치료에 회의를 느끼는 데는 '치료 효과가 더디다'는 것이 가장 큰 이유 중의 하나. 그러나 관절 질환 자체가 대개 오랜 시간 방치되었다가 통증 때문에 더 이상 참을 수 없을 지경에야 병원을 찾는 것이 보통이므로 치료 역시 질병이 방치되었던 시간만큼 서서히 이루어질 수밖에 없다. 그래서 장시간에 걸쳐 병원 치료를 받느니 민간요법이 더 효과적이지 않을까 하는 유혹을 받기 쉽다. 실제로 민간요법에 매달리는 사람은 단일 요법으로 효과를 보지 못해 대여섯 가지 이상의 민간요법을 병행하는 것이 보통이고, 효험은 차치하고 전문 치료와 맞먹는 비용을 지불하고도 치료 효과를 보지 못하는 경우가 다반사다.

편한 것이 좋다. 단단하고 가벼운 것이어야 하며 짚기 편하도록 잡는 부분에 굴곡 처리를 하거나 별도 손잡이로 처리된 것이 좋다.

활성산소 제거

환경오염, 혈액순환 장애, 스트레스 등으로 인해 체내에 과잉 생산된 산소를 활성산소라고 한다. 활성산소는 체내에서 산화작용을 일으켜 노화를 촉진하고 질병을 유발한다. 관절 질환이 발생하는 전 단계에도 이러한 활성산소의 영향이 있는 것으로 알려져 관절 질환 예방 완화 차원에서 활성산소를 제거하는 식품 또는 기호품 등이 유통되고 있다. 활성산소를 없애는 데는 비타민 E, C, 빌리루빈, 카로틴 등 항산화물이 유효한데, 이런 성분들은 자연식품을 통해서도 충분히 섭취 가능하다. 좀더 효과적으로 섭취하고자 한다면 한약 처방을 받는 것이 유리하다.

Point Note

민간요법에 대한 조언

1 자기 몸을 대상으로 검증되지 않은 민간요법을 실험하지 않는다.

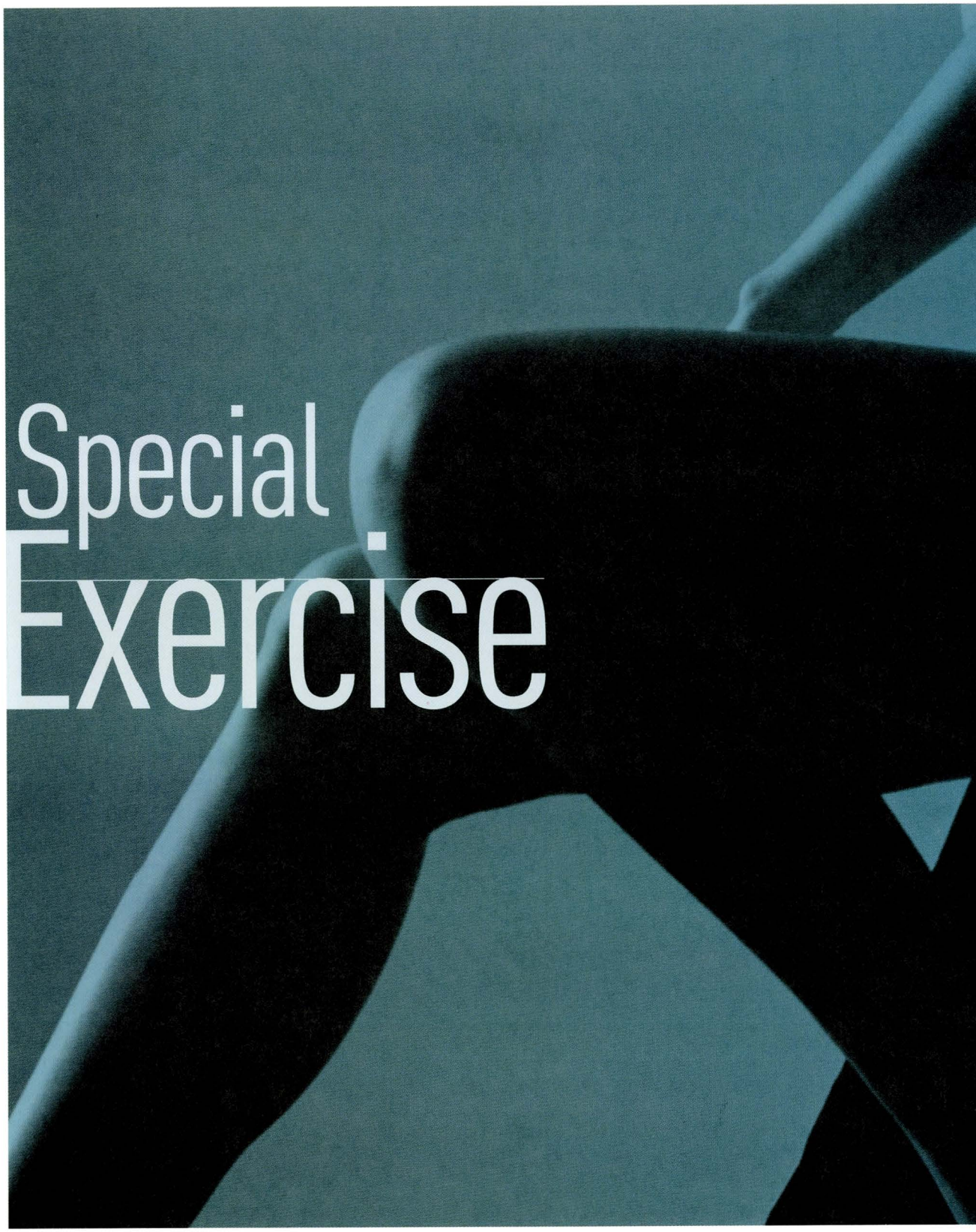
2 민간요법은 의학적인 치료를 대체할 수 없다.

3 의학적인 치료보다 효과적인 민간요법은 없다.

4 의학적인 치료보다 경제적인 민간요법은 없다.

5 민간요법은 밑져야 본전이 아니라 질병을 더욱 악화시킬 수도 있다.

6 민간요법의 효과는 개인마다 다르지만 부작용이 있을 경우 그 확률은 100%다.


Special
Exercise

매일매일 꾸준히!

단계별 관절 운동 프로그램

관절 질환에는 가벼운 운동을 꾸준히 하는 것이 제일 중요하다. 아픈 관절에 갑작스럽게 무리가 가지 않도록 관절의 제한된 운동 범위를 조금씩 늘려 주는 것이 포인트다. 통증이 심할 때는 무리하지 말고 운동을 중단한다.

01 무릎 관절 강화 운동

무릎 관절 주변의 근육을 단련시키면서 관절을 적당히 구부렸다 폈다 하는 운동.
무릎 퇴행성관절염 등에 좋다.



무릎 올리기

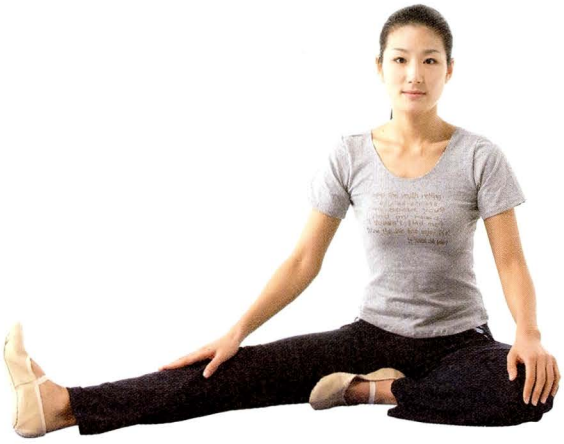
▲ 반듯하게 누워 자세에서 깍지 낀 양손으로 아픈 다리의 정강이를 잡고 가슴 쪽으로 천천히 당긴다. 5초 동안 이 자세를 유지했다가 다리를 내린다. 5회 되풀이한다.



자전거 타기

▲ 반듯하게 누워 양다리를 위로 들어 올린 다음 공중에서 자전거를 타듯 돌린다. 20~30회 이상 되풀이한다.

윗몸 앞으로 숙이기



1 다리를 양쪽으로 벌리고 앉되 불편하면 아픈 무릎은 뻗고 다른 쪽 무릎은 구부린다. 통증이 심할 때는 절대 무리하지 않는다.



2 뻗은 다리의 발끝을 향해 윗몸을 천천히 숙인다. 이 자세를 3~5초 동안 유지했다가 천천히 윗몸을 일으킨다. 10회 되풀이한다.

무릎 진자 운동

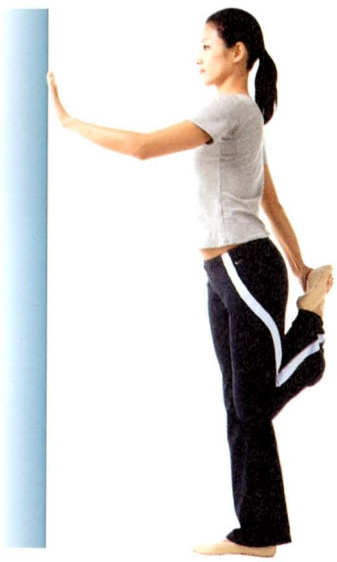


1 허리를 등받이에 붙이고 의자에 편안하게 앉는다. 힘들면 양손으로 의자 양옆을 잡는 것이 좋다.

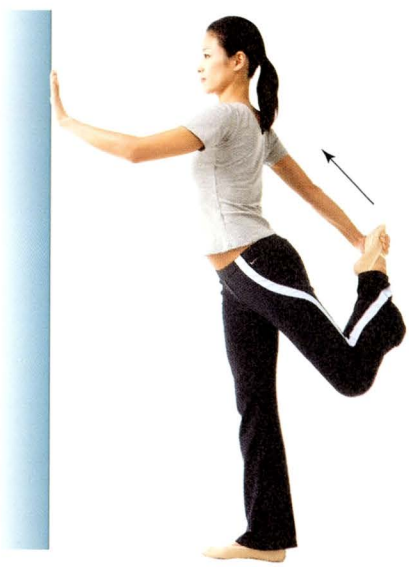


2 앉아서 아픈 무릎을 굽혔다 편다. 양쪽 다리를 번갈아 실시하되 각각 15회씩 2~3세트 되풀이한다.

대퇴사두근 스트레칭



1 벽 앞에 선 다음 아픈 다리를 등 뒤에서 반대쪽 손으로 잡고 다른 손으로 벽을 짚어 몸을 안전하게 지탱한다.

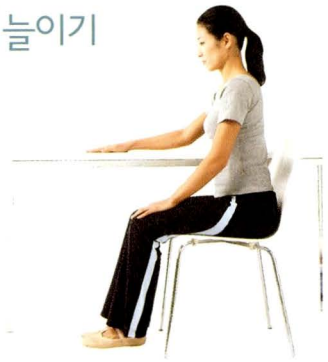


2 아픈 다리를 서서히 위쪽으로 들어 올려 스트레칭한다. 5회 되풀이한다.

02 어깨 관절 강화 운동

오십견 등 어깨 관절 질환 초기 단계부터 꾸준히 하되, 통증을 유발하지 않는 범위 내에서 조금씩 운동 범위를 늘린다. 온습포 마사지 후에 실시한다.

어깨 늘이기



1 테이블 옆에 앉아 아픈 어깨를 테이블 위에 올려놓는다.



2 몸을 천천히 앞으로 숙이면서 아픈 어깨를 쭉 밀어 스트레칭 한다. 무리가 가지 않는 범위 내에서 천천히 5회 되풀이한다.

어깨 뒤로 넘기기



1 반듯하게 누운 다음 아픈 어깨 쪽 팔을 들고 팔꿈치를 다른 손으로 받친다.

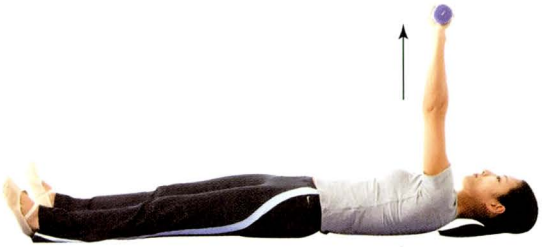


2 아픈 어깨 쪽 팔을 천천히 머리 위로 들어올려 스트레칭 한다. 3~5회 되풀이한다.

덤벨 들어 올리기



1 반듯하게 누워 아픈 어깨 쪽 손으로 덤벨을 잡고 90° 각도로 천천히 팔을 들어올린다. 이때 덤벨의 무게는 1~3kg 정도가 적당.



2 덤벨을 잡은 쪽 어깨를 바닥에서 살짝 떼어 천장 쪽으로 들어올린다. 이 자세를 5초 동안 유지했다가 천천히 내린다. 10회 되풀이한다.

수건 잡아 당기기



1 수건을 길게 말아 등 뒤로 늘어뜨린 다음 양손으로 수건 양끝을 나누어 잡는다. 이때 아픈 팔이 아래로 가게 한다.



2 수건 위쪽 끝을 쥔 손을 천천히 들어올려 아래쪽 아픈 팔이 이끌려 올라가게 한다. 무리하지 않는 범위 내에서 천천히 3~5회 되풀이한다.

덤벨 앞뒤 진자 운동



1 테이블 위에 엎드린 다음 아픈 어깨의 힘을 빼고 시계추처럼 아래로 늘어뜨려 다리미나 1~3kg 정도의 덤벨을 잡는다. 이때 아픈 팔과 반대쪽 무릎은 가볍게 구부린다.

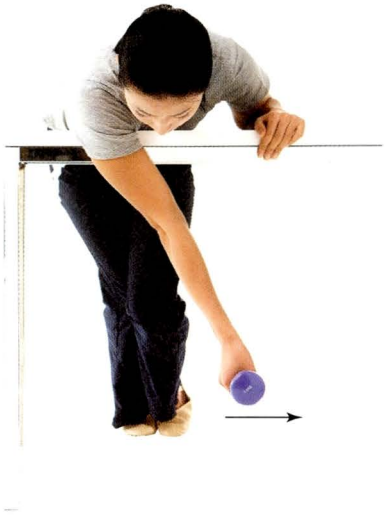


2 덤벨을 잡은 팔을 천천히 앞뒤로 흔드는 진자 운동을 한다. 처음에는 작게, 점점 크게 흔든다. 무리하지 않는 범위 내에서 횟수를 조절하면서 50~80회 되풀이한다.

덤벨 좌우 진자 운동



1 테이블 위에 엎드린 다음 아픈 어깨의 힘을 빼고 아래로 늘어뜨려 다리미나 1~3kg 정도의 덤벨을 잡는다.



2 덤벨을 잡은 팔을 천천히 좌우로 흔든다. 또 시계 방향, 역시계 방향 등 방향을 바꿔가며 크게 원을 그리듯 돌린다. 50~80회 되풀이한다.

어깨 근육 풀기



1 바닥에 앉아 가슴 앞으로 양팔을 뻗어 깍지를 낀다.

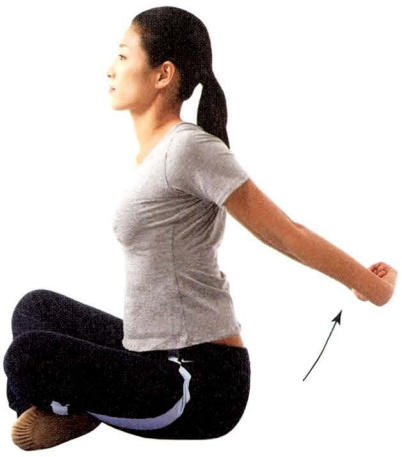


2 천천히 등을 둥글리면서 깍지 낀 손을 앞으로 쭉 뻗는다. 충분히 등을 둥글린 자세로 15초 동안 멈춘다. 5~10회 반복한다.

대흉근 운동



1 바닥에 앉아 등 뒤로 양손을 모아 깍지를 낀다.



2 양 어깨를 펴고 가슴을 앞으로 내밀면서 양쪽 견갑골을 모으고 양팔을 위로 들어올린다. 이 자세로 15초 동안 멈춘다. 5회 되풀이한다.

삼각근 스트레칭



1 아픈 어깨 쪽 팔을 반대쪽 가슴 앞으로 뻗는다.

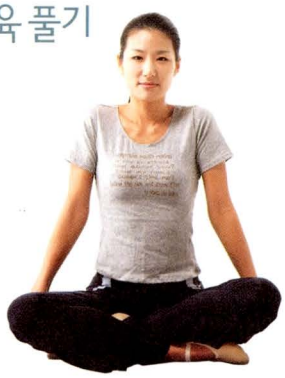


2 다른 팔로 아픈 팔을 걸어 몸쪽으로 천천히 당긴다. 5회 되풀이한다. 좌우 번갈아 실시해도 좋다.

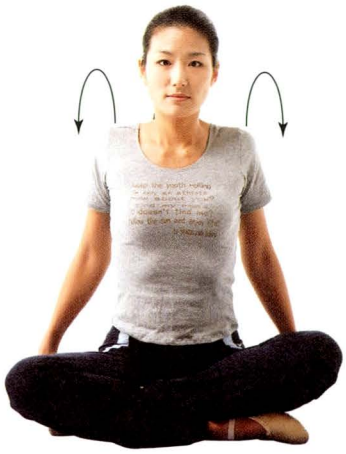
03 목 관절 강화 운동

목에서 어깨에 이르는 근육의 긴장을 풀어주는 운동. 목 관절의 피로나 통증 해소, 목 디스크 예방 완화에도 좋다.

어깨 근육 풀기

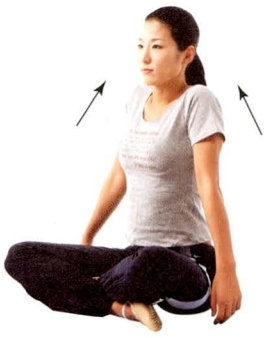


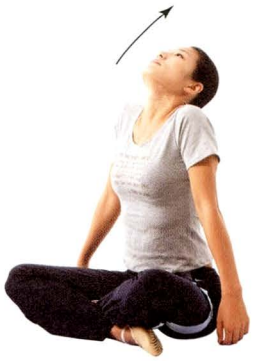
1 바닥에 앉아 양팔을 자연스럽게 늘어뜨린다.



2 양 어깨를 동시에 앞에서 뒤로 크게 원을 그리듯 천천히 돌린다. 10회 이상 되풀이해 어깨 주변 근육을 푼다.

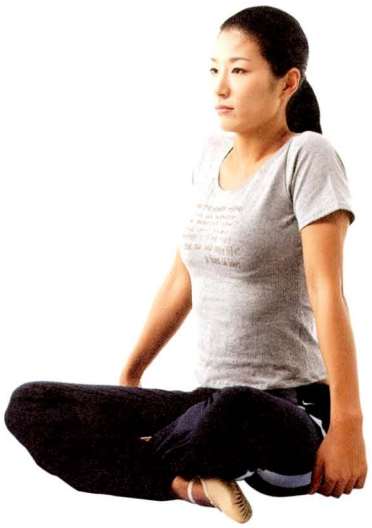
흉쇄유돌근 풀기





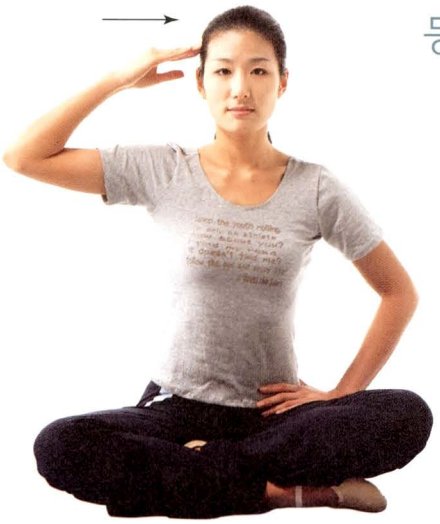
1 숨을 쉬지 않고 해야 하는 운동이므로 사전에 숨을 충분히 들이쉬고 천천히 내쉰다. 숨을 멈춘 상태에서 양쪽 어깨를 위로 들어 올린다.

2 어깨를 위로 들어 올리면서 천천히 목을 뒤로 젖힌다. 목 관절 마디마디를 느끼면서 실시하는 것이 포인트.

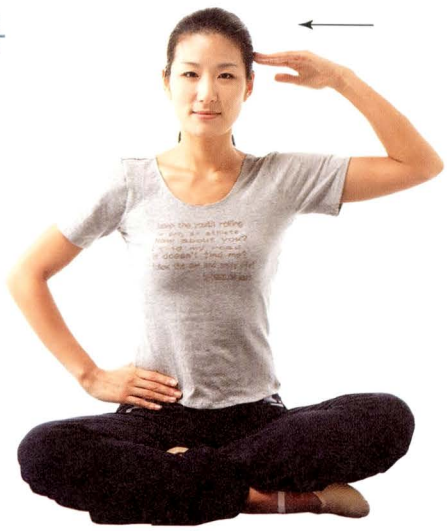


3 2의 자세에서 5초 동안 멈췄다가 다시 고개를 제자리로 돌린다. 이때 어깨는 내리지 말고 올린 상태 그대로 유지한다. 1~3을 5~6회 되풀이한다.

등척성 운동



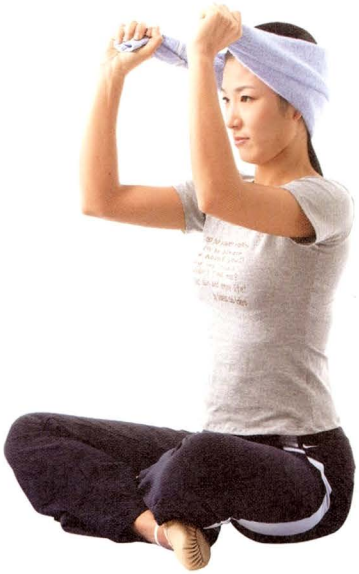
1 허리를 세우고 앉는다. 오른손가락을 가지런히 모아 손가락 끝으로 머리 옆을 지긋이 민다. 이때 목 근육으로 미는 힘을 버틴다. 6초씩 5회 되풀이한다.



2 손을 바꿔 왼손가락을 가지런히 모아 손가락 끝으로 머리 옆을 지그시 민다. 역시 반대편 목 근육으로 미는 힘을 버틴다. 6초씩 5회 되풀이한다.

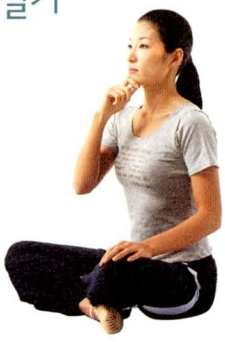


3 한 손의 손가락을 가지런히 모아 이마에 대고 손가락 끝으로 지그시 민다. 목덜미 근육으로 미는 힘을 버틴다. 6초씩 5회 되풀이한다.

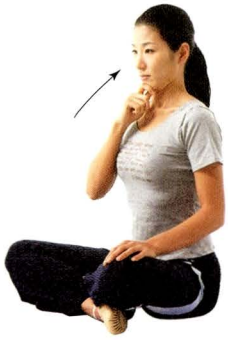


4 뒤통수에 수건을 대고 양끝을 잡아 지그시 앞으로 잡아당긴다. 머리가 수그러지지 않도록 턱을 당기고 머리를 뒤로 밀어내듯 버틴다. 6초 동안 5회 되풀이한다.

목 뒤로 밀기

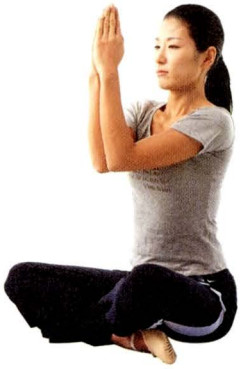


1 편안하게 앉아 얼굴을 정면으로 향하게 한 다음 한쪽 손 검지와 중지로 턱을 잡는다.



2 검지와 중지로 턱을 지그시 민다. 이때 목덜미를 늘이는 기분을 느끼는 것이 포인트. 이 자세로 10초 정도 유지했다가 긴장을 푼다. 5회 되풀이한다.

능형근 풀기



1 바닥에 앉아 가슴 앞에서 양 손바닥을 마주대고 팔꿈치를 붙인다.



2 마주 댄 양손을 팔꿈치가 떨어지지 않도록 주의하면서 천천히 머리 위로 올린다.



3 손바닥은 붙이고 양팔을 위로 뻗은 자세에서 몸 뒤로 크게 원을 그리듯 팔을 돌린다.



4 원을 그리듯 돌린 양팔을 다시 몸 앞으로 모아 처음 동작으로 돌아온다. 1~4를 5회 되풀이한다.

04 허리 관절 강화 운동

둔부 신전 운동, 기지개 켜기, 고양이 자세 운동 등은 아침 기상 20분 후에, 척추기립근 운동, 상복직근 운동 등은 저녁 시간에 하는 것이 스트레칭 효과가 좋다.

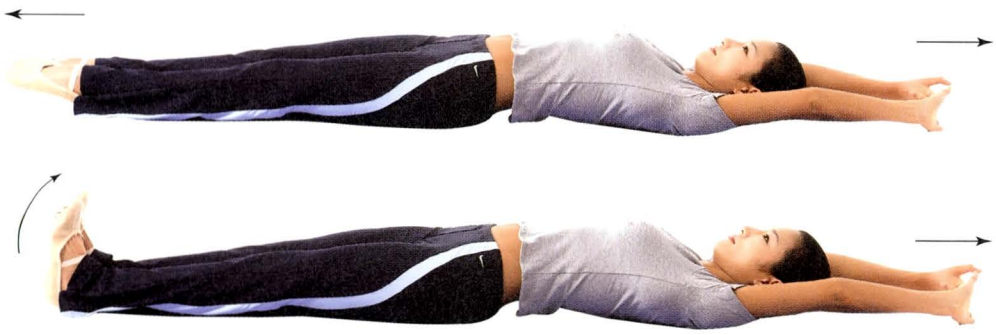
둔근 신전 운동



1 무릎을 세우고 반듯하게 누워 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 포갠다.

2 양손으로 오금을 잡고 양다리를 가슴 쪽으로 당긴다. 이 자세를 10초 동안 유지한다. 좌우 번갈아 5회 되풀이한다.

기지개 켜기



1 반듯하게 누워 발끝을 펴고 깍지 낀 손을 위로 올려 발과 팔을 반대 방향으로 쭉 늘인다. 10초 동안 3회 실시한다.

2 쭉 폈던 발끝을 몸 쪽으로 당기면서 기지개 켜듯 팔을 쭉 늘인다. 10초 동안 3회 실시한다.

척추기립근 강화 운동



1 엎드린 자세에서 양팔을 등 뒤로 돌려 깍지를 낀다.

2 천천히 윗몸을 들어올려 5~10초 동안 멈췄다가 내린다. 10회 되풀이하고 잠시 쉬었다 다시 10회 되풀이한다.

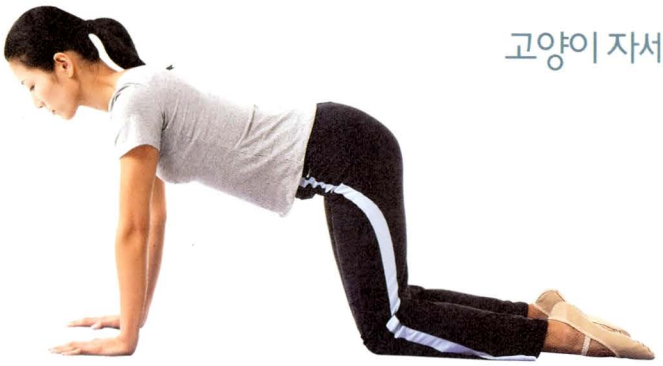
상복직근 강화 운동



1 무릎을 세우고 반듯하게 누운 다음 양팔을 무릎을 향해 앞으로 뻗는다.

2 윗몸을 일으켜 5초 동안 멈춘다. 팔을 뻗은 그대로 윗몸을 다시 내리는 동작을 15회 되풀이한다. 익숙해지면 15회씩 2~3세트 실시한다.

고양이 자세 운동



1 바닥을 짚고 무릎을 꿇어 엎드린 다음 바닥과 수평이 되게 허리를 든다.



2 허리를 아래로 당기고 골반을 위로 끌어올리면서 머리를 뒤로 젖힌다.
이 자세를 10초 동안 유지한다.



3 반대로 허리를 위로 끌어 올리면서 등 근육을 쭉 늘인다.
이 자세를 10초 동안 유지한다. 1~3을 연결하여 3~5회 되풀이한다.

05 팔꿈치 · 손목 강화 운동

평소 제한된 범위 내에서만 움직이기 쉬운 팔꿈치와 손목 관절을 스트레칭 하는 운동. 관절 주변 근육 단련에도 효과적이다.



팔 굴근 강화 운동

1 다리를 골반 너비로 벌리고, 무릎을 약간 구부리고 선 다음 양손에 1~1.5kg 정도 무게의 덤벨을 쥔다.

2 양 팔꿈치를 옆구리에 붙인 상태에서 덤벨을 15~20회 정도 가슴 높이로 들어올린다. 팔을 올릴 때는 숨을 내쉬고 팔을 내릴 때는 들이쉰다.



팔 신근 강화 운동

1 왼쪽 발을 뒤로 빼고 무릎을 구부린 상태에서 오른손으로 오른쪽 허벅지나 지지대를 짚고 선다. 왼손으로 덤벨을 잡는다.

2 덤벨을 든 왼팔을 몸 뒤로 폈다 구부리는 동작을 15~20회 되풀이한다. 팔을 펼 때는 숨을 내쉬고 구부릴 때 들이쉰다. 15~20회씩 3~4회 실시하되 중간에 1~2분 쉰다.

손목 신근 강화 운동



1 의자에 앉아 왼쪽 팔꿈치 아랫부분을 왼쪽 허벅지에 얹은 다음 1kg 정도의 덤벨을 쥐고 손등이 위로 향하게 한다.



2 덤벨을 쥔 손목을 손등이 뒤로 향하게 천천히 젖힌다. 이때 허벅지에 얹은 팔꿈치 아랫부분이 떨어지지 않게 하는 것이 포인트. 15~20회씩 2~3회 되풀이한다. 중간에 30초~1분 정도 쉰다.

손목 굴근 강화 운동



1 의자에 앉아 왼쪽 팔꿈치 아랫부분을 왼쪽 허벅지에 얹은 다음 1kg 정도의 덤벨을 쥐고 손바닥이 위로 향하게 한다.

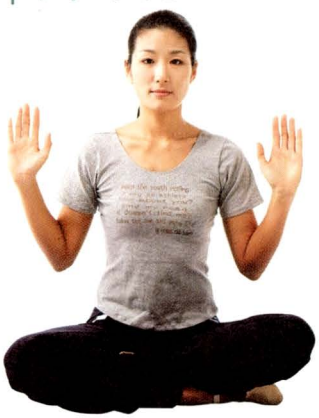


2 덤벨을 쥔 손을 몸 쪽으로 향하게 천천히 들어올린다. 이때 허벅지에 얹은 팔꿈치 아랫부분이 떨어지지 않게 하는 것이 포인트. 15~20회씩 2~3회 되풀이한다. 중간에 30초~1분 정도 쉰다.

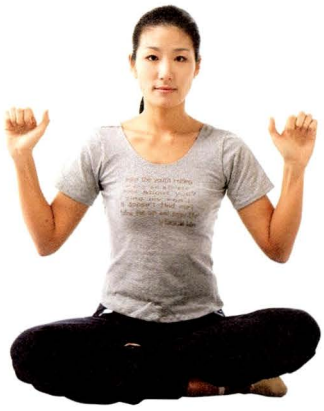
06 손가락 관절 강화 운동

평상시 손가락을 쓰는 방식을 벗어난 스트레칭 동작. 손을 무리하게 사용해서 손가락 관절에 통증이 있거나 손이 붓는 느낌이 들 때 실시한다.

손가락 구부리기 I



1 양손을 가슴 높이로 들어올려 손바닥이 정면을 향하게 짝 편다.



2 엄지손가락을 제외한 모든 손가락을 손가락 끝이 손가락 아래 도톰한 부위에 닿도록 구부린다. 이때 엄지손가락의 힘은 뺀다. 손가락 폈다 구부리기를 10회 되풀이한다.

손가락 구부리기 II

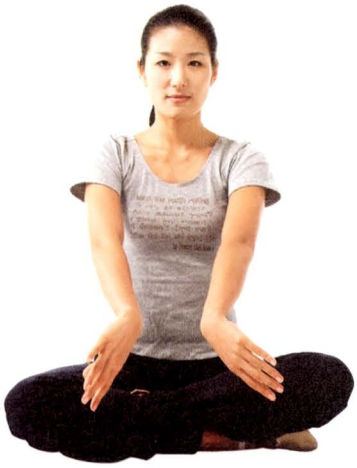


1 양손을 가슴 높이로 들어올려 손바닥이 정면을 향하게 편다.

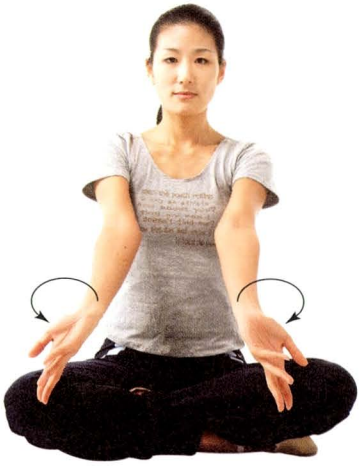


2 손가락을 짝 편 상태로 3~5초 동안 멈췄다가 오므려 3~5초 동안 멈춘다. 10회 되풀이한다.

손가락 관절 풀기

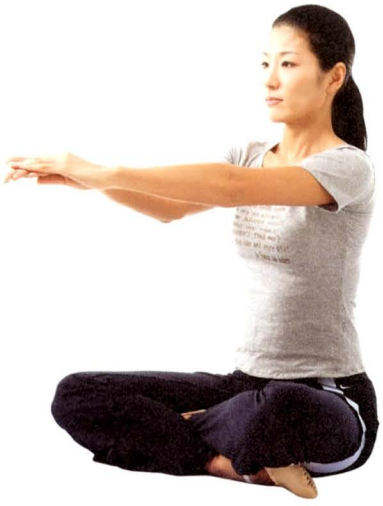


1 양팔을 어깨 높이보다 조금 아래쪽을 향하도록 쭉 뻗는다.



2 양손을 손목 아래로 늘어뜨리고 손목을 각각 ∞자를 그리듯 돌린다. 10회 되풀이한다.

손가락 뒤로 젖히기



1 오른쪽 팔을 옆구리에 붙여 손바닥이 위를 향하게 해서 앞으로 쭉 뻗는다.



2 왼손으로 오른손 손가락을 아래로 당겨 뒤로 젖힌다. 이 상태에서 10초 동안 멈춘다. 팔을 바꿔 같은 동작을 되풀이한다.

07 고관절 강화 운동

고관절의 운동 범위를 최대한으로 늘리면서 고관절 주변 근육을 튼튼하게 한다. 아침 기상 후나 잠자리에 들기 전 편안한 자세로 실시한다.

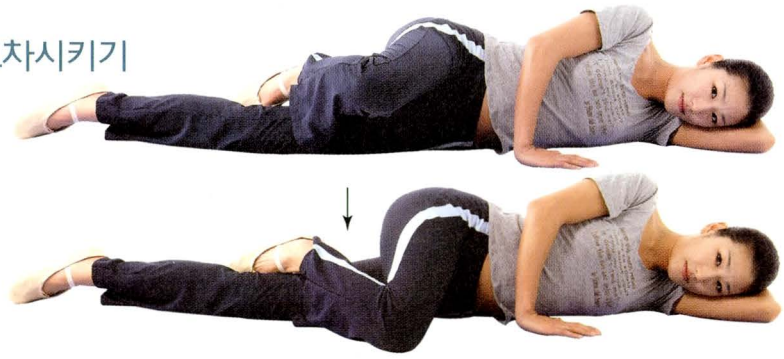
옆으로 다리 올리기



1 머리를 괴고 왼쪽 옆으로 누워 양 다리를 가지런히 뻗는다.

2 오른쪽 다리를 위로 쭉 뻗어 올린다. 이 자세로 5~10초 동안 유지했다가 내린다. 10회 되풀이한다.

무릎 교차시키기



1 머리를 괴고 왼쪽 옆으로 누워 왼쪽 다리 위에 오른쪽 무릎이 오도록 굽혀 오른쪽 무릎을 옆으로 최대한 벌린다.

2 옆으로 벌렸던 오른쪽 무릎을 왼쪽 다리 위로 교차시킨다. 두 동작을 연결하여 10회 되풀이한다. 두 다리를 번갈아 실시한다.



엉덩이 근육 강화 운동

1 바닥에 얼굴을 괴고 다리를 쭉 뻗어 반듯하게 엎드린다.

2 천천히 한쪽 다리를 위쪽으로 들어올린다. 이 자세를 5초 동안 유지했다가 천천히 내린다. 두 다리를 번갈아 10회 반복한다.

무릎 마주보기



1 반듯하게 누워 양쪽 다리를 30cm 정도 벌린다. 양쪽 무릎과 발가락이 서로 마주 보게 한다. 고관절을 안으로 회전시키는 느낌이 포인트.

2 반대로 양쪽 발을 바깥쪽으로 돌린다. 무릎을 구부리지 않는 것이 포인트. 두 동작을 연결해 10회 되풀이한다.

뒤로 발차기



1 책상 가장자리를 잡고 반듯하게 선다.

2 한쪽 다리를 뒤로 천천히 움직인다. 이때 허리를 구부리지 말고 바른 자세를 유지하되 무릎을 구부리거나 발가락 끝에 힘을 주지 않도록 한다.

08 발목 · 발가락 관절 강화 운동

발목과 발가락의 제한된 운동 범위를 늘려주면서 관절을 유연하게 하는 스트레칭. 발목과 발가락 관절 질환의 예방 완화에 도움이 된다.



발목 강화 운동

1 반듯하게 누워 양다리를 30cm 정도 벌린다. 양발을 안쪽으로 돌려 발가락이 서로 마주 보게 한다.

2 반대로 양발을 바깥쪽으로 돌린다. 무릎을 구부리지 않고 발목을 적당히 긴장시켜 돌리는 느낌을 갖는 것이 포인트. 10회 되풀이한다.



발뒤꿈치 올리기

1 양손으로 테이블 가장자리를 잡고 반듯하게 선다. 이때 두 발은 나란히 한다.

2 바른 자세를 유지한 상태에서 발뒤꿈치만 들었다 내리기를 10회 되풀이한다.

발가락 올리기



1 신발을 벗고 의자에 앉아 무릎을 90° 각도로 굽힌다.



2 발뒤꿈치는 바닥에 댄 채 발가락 끝만 바닥에서 떼어 위로 들어올린다. 발가락 끝을 올렸다 내리기를 10회 되풀이한다.

발목 돌리기



1 의자 끝에 걸터앉아 양 다리를 앞으로 쭉 뻗는다. 이때 양손으로 의자 옆을 잡는 것이 좋다.



2 발뒤꿈치를 바닥에 댄 채 발목을 오른쪽, 왼쪽으로 방향을 바꿔가며 크게 원을 그리듯 돌린다. 10회 되풀이한다.

발가락으로 수건 잡기



1 신발을 벗고 앞쪽 바닥에 펼쳐 놓은 수건 위에 발을 얹는다. 발뒤꿈치로 수건을 누른 다음 발가락으로 수건을 쥐었다 놓았다 하는 동작을 되풀이한다.



2 1에 익숙해지면 이번에는 발가락으로 수건을 발바닥 아래에 최대한 모았다 다시 발가락으로 수건 주름을 펴서 앞으로 보내는 동작을 되풀이한다.

손상된 관절을 살리는 한방 치료법

관절염

더 이상 고통은 없다

2006년 5월 14일 초판 1쇄 인쇄
2006년 5월 20일 초판 1쇄 발행

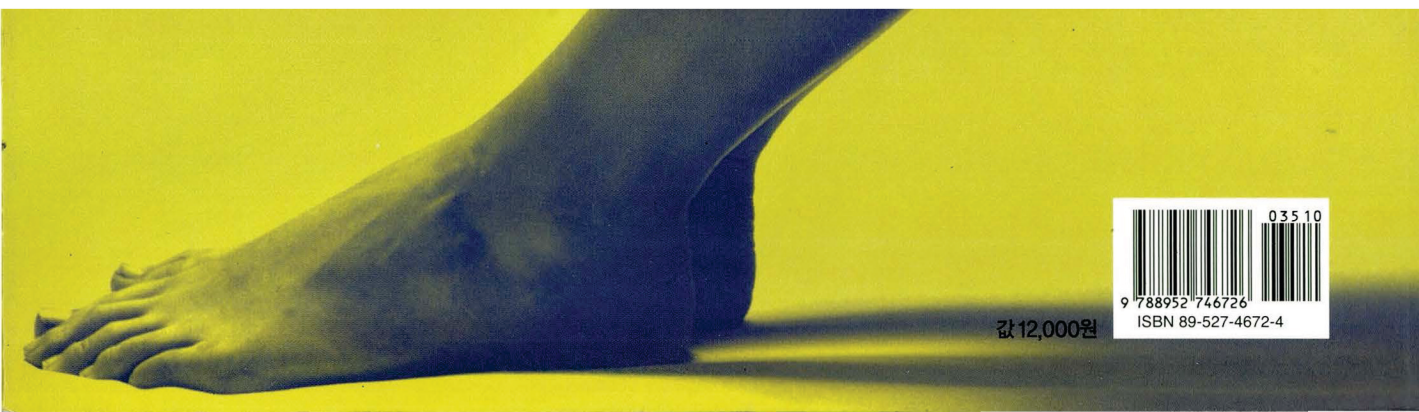
발행인 전재국
편집인 현선아
편집부장 최은희

편집팀장 송민재
일러스트 홍수정
모델 조윤희(휘트니스프로패셔널 팀원, W호텔 Awayspa&Gym 강사)
디자인 design all(02-776-9862)
교열 전채연

등록번호 제3-248호(1989년 5월 10일)
전화 편집부(02-3486-6007) / 마케팅 사업부(02-523-3481)
출력 (주)새빛그래픽

정가 12,000원
ISBN 89-527-4672-4 03510

Arthritis



9 788952 746726 03510
ISBN 89-527-4672-4

값12,000원