

관절염환자, 자기관리와 지속적인 운동이 중요

1. 관절염이란?

관절염은 관절에 염증을 일으키는 현상을 말하고 염증이란 병든 부위에 부종, 홍조, 발열, 동통과 같은 병리학적인 반응을 특징으로 한다. 관절염은 그 자체가 병명이 아니고 어떤 질환의 한 결과로서 나타난다. 그러므로 관절염이 발생하면 그 원인질환이 무엇인지 찾아보아야 한다.

관절염의 종류는 무려 100여 가지가 넘으며 퇴행성 관절염, 류마티스 관절염, 통풍성 관절염, 루푸스, 통풍 등이 일반적으로 흔한 종류이다.

2. 퇴행성 관절염

1) 개요

퇴행성 관절염은 관절을 구성하는 여러 가지 성분 중에서 연골과 그 주위의 뼈에 퇴행성 변화가 나타나서 생기는 관절염이다. 주로 체중을 많이 받는 관절, 즉 무릎 관절, 엉덩이 관절 등에 심한 통증이 나타나고 움직이기가 힘들어지며 오랫동안 방치할 경우 관절의 변형까지 초래하는 가장 흔한 관절질환이다.

관절은 관절 연골(물렁뼈)과 주위의 뼈, 관절을 싸고 있는 막으로 구성되는데, 나이가 들면서 나타나는 퇴행성 변화는 관절 연골에서 시작된다. 연골 성분을 만들어내는 연골 세포가 나이를 먹으면서 그 기능이 떨어지고 연골의 탄력성이 없어서 외부의 충격으로부터 관절을 보호하는 능력이 약해진다.

시간이 흐르면서 연골의 표면이 거칠어지고 병이 점점 진행되면 관절 막으로 둘러싸인 관절강 안으로 유입되는

여러 가지 물질에 의해 염증이 반복되어 나타난다.

2) 임상증상

관절의 동통이 주 증상이며 장거리 보행, 계단 오르내리기, 등산 등으로 증상이 악화된다. 안정하면 통증이 완화되며 류마티스 관절염이 아침에 뻣뻣함을 많이 느끼는 것과는 달리 관절을 많이 쓰고 난 뒤에 통증을 호소한다.

관절은 부어오르고 움직일 때 마찰음 등이 나타나고 진행하면 관절의 변형을 초래할 수도 있다. 많이 침범되는 관절은 손의 원위수지 관절 이외에는 대부분 체중부하가 많은 슬관절, 고관절이다.

관절의 병변은 압력이 가해지는 부분에 연골파괴가 주요 소견이지만 인체의 방어기전의 결과로 생각되는 변화가 적용 압력을 받지 않는 주변 부위에서 신생 혈관의 증식과 함께 골극을 형성한다. 이 골극 때문에 관절 운동이 제한을 받게 되어 오히려 병의 악화를 초래하게 된다.

3. 관절염 관련 통계자료

1) 관절염을 앓고 있

는 환자 수

우리 나라 국민 1천명 중 47명(한국보건사회연구원, 1995)이 관절염을 앓고 있는 것으로 조사되어 전국적으로 총 190만명이 관절염으로 고통받는 것으로 나타났다.

〈표 1〉 연령별 관절염 유병률 (전국)

연령	유병률(단위:명/인구1,000명당)	환자수(단위:명)
0~19세	1.4	19,738
10~29세	10.6	89,488
30~39세	22.5	188,192
40~49세	55.7	308,322
50~59세	122.5	487,211
60~69세	202.5	514,160
70세 이상	183.4	292,748
전체	47.0	1,899,859

資料 : 한국보건사회연구원, 「국민건강조사」, 1995.

2) 장기적인 활동장애를 초래하는 주요 원인적 질환으로서의 관절염
관절염은 미국에서는 65세 이상 노인 활동장애의 가장 큰 원인적 질환으로 지적되고 있다(Pope & Tarlow, 1991). 우리 나라에서도 관절염은 장기 활동장애의 주요 원인적 질환(중풍에 이

〈표 2〉 장기활동장애의 주요원인

(단위 : %)

순위	질 환 명	전체	남자	여자
1	사고 및 중독의 후유증	18.0	26.5	13.0
2	고령	16.3	7.8	21.3
3	중풍	16.2	22.1	12.6
4	관절염	12.5	4.0	17.4
5	경신장애	6.6	8.1	5.7
6	선천성기형	5.6	15.9	4.1
7	요통	4.3	1.6	5.9
8	암	3.5	4.7	2.8
9	당뇨	3.3	3.4	3.0
10	눈 및 부속기의 질환	2.4	2.5	2.4

資料 : 한국보건사회연구원, 「서울시민 보건지표조사」, 1997.

어 2위)으로 나타났다.

3) 여성은 남성보다 관절염으로 고통받는 비율이 높음

서울시민의 경우, 성별, 연령별로 관절염 유병률을 살펴보면 60대와 70대 여자는 인구 1,000명당 각각 303명과 344명으로 매우 높게 나타났다. 여자의 관절염 유병률은 30대에서 40대에는 완만한 증가를 보였으나 40대부터는 급격하게 증가하는 추세를 보였다.

4. 관절염 관리방법

1) 일상생활에서 관절을 보호하는 요령

- 변형을 야기할 수 있는 자세를 금할 것
- 가능한 가장 힘센 관절을 이용할 것
- 한 위치에서 너무 오래 멈추지 말 것
- 올바른 운동패턴을 따를 것
- 통증이 있을 때는 그 아픔을 무시하지 말 것
- 일은 한꺼번에 하지 말고 조금씩 나누어 할 것

2) 일상생활에서 통증을 관리하는 방법

- 분무기 사용할 때 손가락 대신 손바닥 사용하기
- 팔꿈치로 플라스틱 용기의 뚜껑 닫기
- 손 대신에 엉덩이 사용하기
- 젖은 행주는 손바닥으로 짜기
- 냉장고 문, 전자 렌지 문에 끈으로 손잡이 만들어 사용하기
- 장갑모양의 스폰지 수건 사용하기
- 접시는 양손으로 받치기
- 커피잔은 양손을 사용하여 잡기
- 장시간 서 있을 때 양쪽 발에 고르게 체중이 분배되도록 설 것

○ 앉아 있을 때에는 등이 다리와 직각, 무릎은 엉덩이보다 약간 높은 자세하기

○ 적절한 체중을 유지하기

3) 관절염 환자의 운동지침

○ 기본지침

- 질병경과에 따라 운동량을 조절한다.

- 좋은 자세와 관절운동을 유지하면 통증을 줄이고 긴장을 피할 수 있다.

- 매일매일의 규칙적인 관절운동을 함으로써 피로, 관절의 뻣뻣함을 예방하고 관절의 유연성, 관절주위 근육의 위축을 방지할 수 있으며 체중감소효과도 볼 수 있다.

○ 운동의 종류

- 충격이 적고, 부하를 적게 받는 운동이 바람직하다.

- 걷기운동, 수영, 수중운동, 고정식 자전거운동 등 관절부위에 충격이 적고 안전한 운동이 좋다.

- 리기, 뛰기 등과 같은 충격이 큰 운동은 금지한다.

- 테니스, 축구 등과 같은 갑작스런 변화를 요하는 운동은 금지한다.

- 운동 전후 스트레칭(근육늘려주기 운동)을 통하여 관절의 유연성을 늘려 주도록 하다.

○ 운동강도

- 상태에 따라 유연하게 대처

○ 운동시간

- 상태에 따라 짧은 운동시간으로 빈도를 늘리도록 한다.

○ 운동빈도

- 1주에 3~4일 정도로서, 1일 여러 회를 반복하는 것이 좋다. 통증이 없는 경우는 같은 운동을 10회 정도 반복한다. 통증이 있는 경우는 3회 정도 반복한다.

○ 참고사항

- 평소 꾸준히 적당한 운동을 하여 신진대사를 돕도록 한다.

- 천천히, 그리고 부드럽게 움직인다.

- 찢쩍 뛰거나 급히 움직이지 말아야 한다.

- 긴장된 근육과 경직된 관절을 유연하게 하기 위하여, 긴장감을 느낄 때까지 신전시키고 잠깐 동안 멈춘다.

- 어떤 운동이든 한 번에 다섯 번 이상 반복하지 않는다. 10분 정도로 증가시키려면 적어도 2주일 정도 걸린다.

- 운동을 할 때 일어났다 앉았다 하지 않기 위해서 순서적으로 운동하도록 준비한다.

- 운동의 정도는 좌측과 우측이 항상 같아야 한다.

- 자연스럽게 호흡하면서 숨을 멈추지 말아야 한다. 소리내어 하나, 둘, 셋... 숫자를 세면서 숨을 편안하게 쉰다.

- 만약 운동 후 2시간 이상 계속해서 통증이 심해지면, 그 다음날에는 통증을 느꼈던 운동의 양을 줄이거나 그 운동은 하지 말아야 한다. 그렇다고 운동 전부를 중단해서는 안된다.

- 걷기 전에 충분히 준비 운동을 한다. 처음 5분간은 천천히 걸으면서 발과 발가락을 이완시킨다.

- 항상 좋은 자세를 유지한다. 머리를 곧게 한다. 어깨의 힘을 빼고 이완하면 목과 등의 불편감을 감소시킬 수 있다.

- 질병의 경과에 따라 운동량을 조절하도록 한다.

- 너무 오래 휴식하게 되면 도리어 관절기능이 더 저하 될 수 있음을 상기한다.

- 약하기-움질할 수 있는 범위까지 매일 움직인다.

- 운동 시는 정도가 심한 관절부터 짧고 서서히 운동하도록, 그러나 관절에 부담을 주지 않도록 관절부위에 피로를 느끼게 되면 중지하도록 한다.

- 운동 전 관절부위를 pad나 온수건 찜질 등을 이용해서 따뜻하게 하는 것도 좋다. 