

체중조절이야말로 퇴행성관절염을 치료하는 손쉬운 방법



손성근(동아대학교의료원장)

퇴행성관절염 즉, 골관절염은 여러 종류의 관절염 중 가장 흔한 형태의 관절염이다.

이 질환은 관절 내에 있는 연골의 파괴에 의하여 발생하는데 이 연골은 정상적인 관절의 기능을 유지하는데 있어 가장 중요한 조직으로 매끄러우면서도 질기며 동시에 상당한 탄력성을 지니고 있어 흡사 스펀지와 같은 역할을 담당한다.

관절이 압박을 받고 있지 않을 때는 관절액을 끌어들이다가, 보행이나 운동을 할 때와 같이 압력이 가해지면 관절액이 빠져 나가 충격을 흡수하는 작용을 하게 되는 것이다. 이러한 중요한 연골조직이 파괴되어 정상적인 연골의 완충작용이 저하돼 결국 관절염이 발생하게 된다.

관절연골의 퇴행성 변화는 연령과 밀접한 관계가 있는데 60세 이상, 모든 인구의 90% 가량이 이러한 변화에 의한 다양한 증상들을 보이게 된다. 또한 운동 및 반복적인 육체적 활동 혹은 과체중 등 비만에 의해 관절에 과도한 압박을 가하는 사람의 경우 그렇지 않은 사람에 비해 퇴행성관절염의 발생 빈도가 높은 것으로 나타났다.

퇴행성관절염의 원인은 명확하게 밝혀지고 있지는 않지만 관절 내 뼈의 충격부분을 덮고 있는 연골 파괴와 관련이 있는 것으로 알려져 있다.

정상적으로는 부드러운 관절연골이 거칠어지면서 미세하게 갈라지는 등 연골 파괴가 일어나 관절 운동의 제한과 통증을 유발하게 되는 것이다. 증상은 그 정도에 따라 매우 다

양하게 나타날 수가 있어 아주 일시적인 가벼운 관절통에서부터 매우 불편하며 심한 통증까지 폭 넓게 발생한다. 경우에 따라서는 관절이 뻣뻣해지고 열이 나며 붓는 증상까지 발생하게 되는데 이로 인해 걸거나 계단을 오르내리는 것이 어려워질 수 있다.

우리 몸에는 약 100여종의 관절염이 발생할 수 있기 때문에 혈액 검사, 방사선 검사, 관절액 흡입검사 등 총체적인 평가가 퇴행성관절염의 진단을 위해 필요하다. 따라서 정확한 진단과 적절한 치료를 위해서는 정기적인 추적관찰이 필요하다고 하겠다.

현재까지의 의학기술로는 퇴행성관절염 질환을 완치시킬 수는 없으나 새로운 약제와 물리치료, 그리고 수술 등의 치료법을 통해 환자가 보다 활동적이고 편안한 생활을 할 수 있도록 많은 도움을 주고 있다.

퇴행성관절염에 대한 예방과 치료를 위해서는 식습관 등 생활습관을 개선하는 것도 중요하데 단백질, 비타민, 철, 칼슘 등을 충분히 섭취하는 것을 권장한다. 예를 들어 무릎에 대한 퇴행성관절염의 경우 비타민C 및 D가 풍부하게 함유된 식품을 섭취할 경우 질환의 진행을 늦추는데 도움을 주며 관절, 특히 무릎 관절의 통증을 감소시켜 줄 수 있다.

하지만 전문의로서 퇴행성관절염에 대한 예방과 치료를 위해 가장 권하고 싶은 것은 다름 아닌 체중조절이다. 과도한 체중은 관절 특히, 무릎이나 골반관절, 척추 등에 심한 스트레스를 주게 된다. 이는 연골의 퇴행성 변화를 더욱 부추기게 되어 결국에는 통증을 더욱 심각하게 만든다. 앞서 언급한 식습관 개선도 넓은 범주에서는 체중조절을 위한 중요한 방편 중 하나라고 할 것이다. 따라서 관절에 무리가 가지 않도록 체중을 줄이되 열량의 소비와 운동량은 제한될 수밖에 없으니 열량이 낮은 식품을 섭취해 자신의 정상체중 범위 보다 다소 낮은 쪽으로 유지하는 것이 좋다.

퇴행성관절염 질환에 대한 어떠한 치료를 시행하기에 앞서 체중조절과 식습관 등 올바른 생활습관을 개선하는 것이 매우 중요하며 무엇보다 구체적인 치료를 위해서는 전문의와의 상담이 반드시 필요하다고 하겠다. 🌐