

여자의 손으로 먼저 찾아오는 불청객

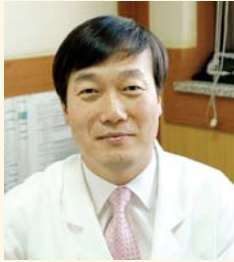
류마티스 관절염

關節炎

관

절

염



최정운
대구가톨릭대학병원 류마티스 내과,
대한류마티스학회 홍보이사

35세 커리어우먼 김 과장은 두 달 전부터 아침이면 양측 손가락 관절이 뻣뻣하고 주먹을 쥐기가 힘들만큼 불편함을 느꼈지만 최근 회사일로 스트레스가 많고 무리해서 그러려니 생각하였으나 시간이 지날수록 증상이 심해져서 근처 병원을 방문해 류마티스 관절염으로 진단을 받았다. 관절염은 노인에게 오는 병으로만 생각했던 그녀는 류마티스 관절염은 주로 30~40대 여성에게 오는 병임을 알게 되었고 초기부터 적극적으로 치료한 덕에 현재에는 꾸준한 약물복용과 함께 일상생활을 하는 데는 문제없이 잘 지내고 있다.

□□ 류마티스 관절염은 남녀노소에 상관없이 발병하며 전 인구의 약 1% 정도가 앓고 있는 질환으로 주로 30~40대에서 약 80%의 환자가 발병하며 여자가 남자보다 3배 정도 더 많이 발생하는 것으로 알려져 있다. 원인은 명확하게 밝혀져 있지 않으나 유전적 요인과 여성에서 많이 발병하는 것으로 보아 호르몬과의 연관성 그리고 환경적 요인으로는 흡연이 관련되어 있으며 한 가지가 병을 일으키는 것이 아니라 다양한 원인들이 복합적으로 작용하는 것으로 생각된다.

류마티스 관절염의 원인과 증상 알아보기

류마티스 관절염의 발병기전은 밝혀졌지만 그 원인은 아직 밝혀지지 않고 있다. 이 병의 요인으로 유전적인 요인과, 감염, 호르몬의 이상 등이 추정되고 특히 특이한 체질의 사람에게 특정 바이러스나 박테리아가 감염되어 병을 유발하는 것에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 일단 류마티스 관절염이 시작되면, 활막 조직의 혈액으로부터 여러 가지 염증세포들로 이루어진 ‘판누스(Pannus)’ 라는 덩어리를 형성하고 이것이 연골을 파괴하고 관절의 변형을 가져오며 관절주위에 있는 뼈도 약하게 만든다.

이러한 염증의 결과 관절이 붓고 아프게 되며 관절의 운동 범위가 제한을 받게 되고 관절 주위가 별경계 변하며 만져 보면 따뜻한 느낌도 들 수 있다. 특히 아침에 일어날 때에 관절이 뻣뻣해지는 ‘조조강직 현상’을 느끼고, 보통 30분 이상 지속되는 특징이 있다. 자가면역으로 인해 관절부위에 만성 염증 소견이 나타나고, 때로는 근육, 폐, 피부, 혈관, 신경계, 눈 등에도 이상이 오게 된다.

류마티스 관절염은 대개 전신이 피로하거나 쉬고 저리며 뻣뻣해지는 것을 시작으로 점차 어느 한 관절이나 여러 관절이 통증, 후끈거림, 압통과 함께 부어오르게 된다. 흔히, 양쪽 관절에 모두 이러한 증상들이 나타나게 되는데, 손가락, 손목, 팔꿈치, 무릎, 발가락 같은 관절에 잘 발생한다. 그 외 류마티스 관절염의 특징은 발열, 피부의 발진과 결절, 체중감소, 피로감, 폐, 심장, 눈의 염증성 변화 등 관절 이외의 장기에 병이 생기는 것이다.

관절이 붓고 통증이 있으면 일단 의심하라

류마티스 관절염은 관절을 둘러싸고 있는 얇은 막(활막)에 염증이 생기는 병으로 증상은 관절이 붓고 통증이 있으며 이러한 증상은 주로 아침에 나타나게 되며 증상이 지속될수록 아침에 뻣뻣한 시간이 길어져서 오전 중에는 생활이 어려운 경우도 종종 있다. 이러한 관절염은 관절 자체의 문제가 아니라 전신적인 증상이 관절에 나타나는 것으로 생각하여야 하며 피로감, 쇠약감, 체중감소와 미열과 같은 전신 증상이 함께 동반되기도 한다. 주로 침범되는 관절은 손목 및 손가락 관절이며, 원위지 관절(손가락 끝 마디)에는 잘 생기지 않는다. 이 외에도 팔꿈치, 무릎, 발목, 발가락 관절에 잘 침범한다. 또한 관절 증상뿐 아니라 안구 건조와 같이 눈에도 오고 폐를 침범하여 간질성 폐질환을 동반하고 피부에는 혈관염과 류마티스 결절이라는 관절 주위에 혹 같은 것을 만들기도 하는 등 류마티스 관절염은 전신을 침범하는 병이다.

김 과장과 같이 조기에 진단 및 치료를 받기 위해서는 아침에 일어났을 때 30분 이상 지속되는 관절이나 관절 주위의 뻣뻣함, 3 군데 이상의 관절이 붓거나 아프고 열이 날 때, 특히 손목이나 손가락 관절이 붓고 아플 때, 증세가 좌우 대칭으로 오면서 이러한 증상이 6주 이상 지속될 때에는 류마티스 관절염을 의심해서 류마티스 전문의의 진료를 받는 것이 중요하다.



표 류마티스 관절염 진단에 필요한 7가지 기준

- ① 아침에 일어났을 때 관절의 뻣뻣함이 30분 이상 지속된다.
- ② 3가지 부위 이상의 관절이 부어 있는 것이 의사에 의해 관찰되었다.
- ③ 손 관절에 관절염(손목, 중수지 관절, 근위지 관절)이 있다.
- ④ 좌우 대칭적으로 관절염이 있다.
- ⑤ 류마티스 결절이 있다.
- ⑥ 류마티스 인자가 양성이다.
- ⑦ 방사선 검사에서 이상 소견이 있다.

류마티스 관절염의 진단은 미국 류마티스학회에서 정한 7가지 기준에 의거하여 진단하게 되며(표 참조), 이 중 적어도 4가지 이상이 나타나고 관절 증상은 6주 이상 지속된 경우에 류마티스 관절염으로 진단하며 초기에는 이러한 진단기준에 잘 맞지 않는 경우도 많아서 의사가 직접 환자의 신체 및 관절 부위를 진찰하고 혈액검사와 방사선 검사를 시행하여 이를 종합하여 진단하는 것이 가장 좋은 방법이다.

류마티스 인자는 류마티스 관절염의 진단에 50년 이상 동안 이용되고 있는 검사이다. 류마티스 인자는 류마티스 관절염 환자의 초기에는 약 50%에서, 진행된 경우에는 70~80%에서 양성으로 나타난다. 그러나 류마티스 인자는 류마티스 관절염 이외에도 여러 질환에서 양성으로 나타날 뿐 아니라 정상인의 5%에서 양성 반응을 보이고 나이가 들면 약 10%에서 양성을 보이므로 류마티스 인자가 있다고 해서 반드시 류마티스 관절염이라고 말할 수 없다. 실제로 류마티스 인자 양성을 보이는 사람 중 30% 미만에서 류마티스 관절염 환자이다. 최근 항 CCP 항체라는 새로운 검사가 도입되어 류마티스 관절염의 진단에 더 정확하게 이용되고 있으며 조만간 류마티스 인자를 대용할 수 있는 검사로 자리 잡을 것으로 생각되고 있다. 류마티스 관절염은 병이 시작되고 2년 이내에 관절 조직의 변형이 오기 때문에 초기에 진단하고 치료를 하는 것이 매우 중요하다.

류마티스 관절염의 약물 치료에 대한 올바른 인식

류마티스 관절염의 치료는 약물 치료가 가장 중요하다. 치료로 쓰이는 약물로는 비스테로이드성 소염제, 스테로이드, 그리고 항류마티스 약물로 나누어질 수 있다. 스테로이드는 증상이 심한 환자에서 항류마티스 약물의 효과가 나타날 때까지 가교역할로 주로 이용되며 비스테로이드성 소염제는 위장장애가 문제가 될 수 있으나 최근의 약물들은 위장장애가 없거나 이러한 부작용을 최소화한 약물의 사용이 주류를 이룬다.

최근 류마티스 관절염의 치료제는 다른 의학 분야에서 보다 더 빠른 발전을 하고 있어서 조기에 진단하고 적극적으로 치료를 한다면 과거에 비하여 매우 좋은 효과를 볼 수 있다. 이러한 약물이 항류마티스 약물이다. 스테로이드나 비스테로이드성 소염제는 환자의 통증을 경감시키고 생활의 불편을 줄여줄 수 있으나 근본적으로 병의 경과를 억제하지 못하는 반면 항류마티스 약물은 이러한 단점을 개선시킨 약물이며 최근에 류마티스 영역에서 널리 쓰이고 있는 생물학적 제제는 류마티스 관절염 환자에게 큰 희망을 안겨주고 있다.

류마티스 연구회의 조사에 의하면 환자가 느끼는 고통 중 3위가 약물복용과 이로 인한 부작용이라고 한다. 이에 연구회는 환자들이 약물의 종류가 늘어나면 치료를 기피하는 경향이 있음을 지적하고 약물 치료에 의문이 생기면 담당 전문의와의 상담을 통한 해결책이 가장 바람직하다고 조언하고 있다.

옛 어른 말씀에 류마티스 관절염 환자는 임신을 하면 좋아진다고 한다. 실제 진료하는 환자 중에 이러한 이유로 아기를 낳거나 출산한 주부도 있다. 실제로 임신을 하면 약 70%의 환자가 증상의 호전을 경험한다. 임신 중 증상이 좋아지면 임신 후반으로 갈수록 잘 지낼 수 있는 경우가 많다. 임신을 하면 태아에서 엄마의 증상을 일으키는 물질을 막아주기 때문에 일시적으로 이러한 현상이 생기나 출산 후 3개월이 지나면 대부분의 환자에서 관절염이 재발하므로 류마티스 관절염 환자는 출산 후에 반드시 전문의와 상의해서 초기부터 수유에 대한 상담과 함께 치료를 적극적으로 받아야 한다.





류마티스 관절염 예방에 좋은 생활실천법

그렇다면 류마티스 관절염 환자는 임신과 출산을 어떻게 하여야 할까? 많은 젊은 여성들이 이에 대하여 두려움이 많으며 자녀에게 유전될 것을 걱정하는 경우도 많다. 류마티스 관절염은 유전되는 질환은 아니다. 물론 류마티스 관절염 환자의 가족 내에서 류마티스 환자가 생길 가능성이 조금 더 높기는 하지만 이는 우려할 정도는 아니다. 류마티스 관절염으로 치료를 받고 있는 환자가 임신을 하기 위해서는 반드시 현재 치료를 받고 있는 전문의와 상의를 해야 한다. 일부 항류마티스 약물은 약을 중단하고 약 3개월간을 기다려서 약물이 우리 몸에서 빠져나가기를 기다려야 하는 경우도 있지만 대부분의 약물은 임신을 준비하면서 약물을 조절하는 데는 오랜 기간이 필요하지는 않으며 임신 중에도 태아에 영향을 미치지 않고 안전하게 복용할 수 있는 약물이 많다.

류마티스 관절염 환자에서 운동은 중요하다. 관절염으로 인하여 관절이 손상되는 것을 막기 위해서는 적당한 운동과 규칙적인 생활이 필요하다. 운동으로는 관절의 기능을 유지하기 위한 근력운동이 필요하고 빠르게 걷는 운동이나 수영에서 하는 운동, 그리고 스트레칭 등이 이에 해당된다. 운동은 한꺼번에 무리하게 하기보다는 계획을 세워서 점진적으로 하는 것이 필요하다. 진료를 하다 보면 음식에 대한 질문을 자주 받게 된다. 류마티스 관절염을 예방하거나 특별히 좋은 음식을 찾기보다는 여러 영양소가 골고루 섭취되도록 식사를 해야 한다.

류마티스 관절염은 관절염으로 인한 사망보다는 조기의 동맥경화나 뇌혈관질환으로 사망하는 경우가 더 많다. 그러므로 짜거나 기름기 있는 음식은 줄이고 체중을 유지하면서 갈슘 섭취에 신경을 쓰는 지혜가 필요하다. 류마티스 관절염은 불치병이 아니라 당뇨병이나 고혈압과 같은 생활습관병과 같이 꾸준히 관리를 하면 합병증을 줄이고 잘 지낼 수 있는 병이므로 꾸준히 치료하여야 하며 조기부터 적극적으로 치료하면 더욱 좋은 결과를 얻을 수 있다. 🌈

