



李德鏞

(서울의대 정형외과교수)

◆骨關節炎의 分類 및 原因

骨關節炎은 일반적으로 두가지 형태로 분류할 수 있다. △첫째, 元發性 骨關節炎은 정상적이던 관절에 뚜렷한 원인이 없이 퇴행성 변화가 발생하는 것을 말하며 여자에서 흔히 볼 수 있다. △둘째, 이차성 골관절염은 어떤 특별한 원인 즉, 外傷, 感染, 선천성 관절이상, 無血性 괴사, 및 기타 여러가지 代謝性 질환 등이 先行되어 발생하는 관절염으로서 元發性보다 젊은 연령에서 발생하는 경우가 많다.

원발성인 경우 정확한 원인은 알 수 없으나 선형 인자로 생각되는 것으로 먼저 나이를 들 수 있다. 인체의 관절은 20대부터 이미 퇴행성 변화를 시작하는 것으로 알려져 있으나, 대개 중년이 지나면서 그로 인한 증상을 호소하게 된다. 50~60대의 연령층의 85% 정도에서 방사선 검사에서 骨關節炎의 소견이 관찰되나 실제 약 5%만 臨床 症狀가 나타난다. 다음으로 肥滿한 사람에서 정상인보다 두 배가량 많이 발생하며, 이것은 주로 체중부하 관절이 침범된다는 사실과 무관하지 않다. 남녀의 차이는 나이가 많아질수록 여성에서 더 흔하고 증세도 더 심하게 나타난다. 이외에도 여러 복잡한 유발인자들이 퇴행성 관절염과 관계가 있는 것으로 알려져 있으며 이를 도식화하면 별표에서 보는 바와 같다.

◆骨關節炎의 臨床症狀

骨關節炎의 증세는 일반적으로 매우 서서히 진행되며, 外傷에 의해 증상이 악화되기도 한다. 발생 부위는 주로 슬관절, 고관절, 수지의 원위지관절 등에 주로 發生하며 초기에는 비

- ◇... 骨關節炎이란 흔히 退行性 關節炎
- ◇...또는 퇴행성 關節 疾患이라 불리우는
- ◇...인체에서 발생하는 關節炎중 가장 흔한
- ◇...關節炎으로 증년이나 노년층에서 빈발
- ◇...하는 疾患이다. 주로 고관절이나 슬관
- ◇...절과 같이 체중을 負擔하는 關節에서
- ◇...많이 발생하며, 病理學的으로는 관절의
- ◇...軟骨이 국소적으로 퇴행성 변화를 일
- ◇...키며 연골 하부의 골이 비대되며 주변
- ◇...골연골부의 과잉 골형성 등을 일으켜
- ◇...결국 관절의 파괴 및 변형을 가져오고,
- ◇...그로 인하여 臨床的으로는 관절 부위의
- ◇...疼痛, 관절의 강직, 운동 장애 및 관절의
- ◇...불안정성 등을 초래하게 된다. 과거에는

- 骨關節炎을 단순히 관절의 老化로 인
- 하여 생기는 질병으로 이해하여, 일단
- 발생하면 병의 진행을 막을 수 없고
- 치료가 매우 어려운 것으로 인식되었
- 으나 최근에는 骨關節炎을 하나의 질
- 병으로 보기보다는 관절에 가해지는
- 외부의 기계적인 스트레스와 이를 견
- 디어낼 수 있는 관절내 조직의 능력
- 사이의 生理學的인 불균형 상태로 이
- 해하려는 경향이 있으며, 또한 骨關節
- 炎의 발생 및 그 진행을 규제하거나
- 지연시키려는 여러가지 방법과 약물들
- 이 개발되고 있다.

초기에는 체중부하 관절에 목발을 사용하거나 서서하는 일 제한이 좋아

퇴행성 骨關節症 치료 및 예방

교적 경미한 관절부위 통증이 특징적인데, 안정하며 휴식하거나 찜질을 함으로서 완화되고, 추운 날씨나 습기가 많은 날씨에는 악화되기도 하며 관절을 많이 사용할수록 심해져 아침보다는 대개 오후에 증세를 호소하게 된다. 또한 염증이 있는 관절이 부어오르거나 관절 주위에 압통이 있으며, 심하면 關節 운동이 제한되어 관절의 강직을 초래한다. 더욱 병이 진행하면, 관절은 심하게 損傷을 받아 관절의 변형이 생기며, 그로 인한 不安定性으로 심한 機能的 손실을 가져오며 환자는 관절 운동시 탄발음을 호소하기도

범위를 유지할 수 있으며, 증상의 호전을 기대할 수 있다는 사실을 환자 자신이 충분히 이해하여야 한다. 그밖에 여러가지 장비를 이용한 物理治療 때 때로 통증 완화에 도움을 줄 수 있으나 큰 효과를 기대하기는 어렵다. 대부분의 骨關節炎의 치료는 藥物療法를 병행하게 된다. 주로 비스테로이드성 소염제가 널리 사용되며 통증의 완화에 효과가 있을뿐 아니라 이로 인하여 관절 운동 범위를 유지하는데 큰 도움이 된다. 그러나 장기 복용으로 인하여 胃腸관 장애와 같은 부작용이 생길 수 있고 또한 환자에 따라

심하거나, 장기간 藥物治療나 物理治療를 했는데도 증세의 호전이 없는 경우 수술적 치료를 고려하게 된다. 수술의 목적은 통증을 없애는 것이 가장 중요하고 다음으로 이미 생긴 변형을 교정하고, 관절 운동범위가 매우 감소한 경우에는 어느 정도의 운동 범위의 증가를 기대할 수 있으며, 관절에 안정성을 부여하는 것이다. 현재 사용되는 手術로는 활액막절제술, 교정절골술, 관절성형술, 관절 고정술 등이 있다. 파괴된 떨어진 나간 遊離體가 통증을 원인인 경우에는, 유리체 除去術을 시행할 수 있다. 최근에는 각종

50~60代群서 85% 骨關節炎증상

한다. 骨關節炎은 이와 같은 症狀과 診察 소견, 放射線 검사등으로 비교적 어렵지 않게 진단을 내릴 수 있으며 따라서 초기에 발견하면 통증을 없애고 병의 진행을 지연 혹은 억제하기가 용이하고, 그만큼 치료의 효과를 기대할 수 있다. 그러나 환자들마다 증세를 느끼는 것이 매우 주관적이어서 많은 경우, 병이 상당히 진행된 후에야 병원을 찾게 되며, 따라서 치료도 쉽지 않고 치료 기간도 길어지는 수가 많다.

◆骨關節炎의 治療

骨關節炎의 치료는 크게 保存的 療法과 手術的 療法으로 대별할 수 있다. 먼저, 이미 퇴행성 변화를 한 관절을 완전히 정상적인 관절로 회복시킬 수는 없지만, 치료를 함으로써 더 이상의 병의 진행을 막고, 생활에 지장이 가능한 적도록 관절운동

약효가 다르게 나타나므로 의사와 상의하여 올바른 藥을 선택해야 하며, 복용중에도 주의가 필요하다. 최근에는 軟骨細胞의 대사를 촉진하거나 關節軟骨 기질을 파괴시키는 효소의 작용을 억제시키는 약물들이 개발되어 파괴된 關節軟骨의 再生을 촉진하여 보다 근본적인 치료를 가능케 하는 藥物들이 개발되어 구라파 쪽에서 사용되고 있으나 아직 뚜렷한 효과를 판정하기에는 아직 이른 단계이다. 局所的 療法으로 스테로이드 약물의 關節內 주입을 시행할 수 있다. 처음에는 진통 및 항염효과가 수주 내지 수개월 지속되나 반복 주사할수록 藥效가 지속되는 기간이 단축되고 오히려 약물 자체에 의하여 關節軟骨이 더 손상을 받게되므로 반복 주사는 절대 피하도록 하여야 한다. 병이 매우 진행된 상태로 관절의 변형이

을 받고있는 방법으로서 關節鏡的 手術法이 있으며 이는 정상 조직에의 손상을 극소화하여 수술 후 회복 기간을 단축시킬 수 있는 방법으로 현재 일부에서 시행되고 있다. 관절 파괴가 심하여 환자 자신의 관절로는 더 이상의 호전을 기대하기 어려운 경우 관절을 인공관절로 대체하는 關節成形術을 시행한다. 주로 고관절, 슬관절에서 많이 시행되며 다른 관절에서도 부분적으로 행해지고 있다. 그러나 어떤 수술적 치료 방법으로도 파괴된 관절을 정상적인 관절로 완전히 회복시키지는 못하므로 무엇보다도 수술을 받을 정도까지 병이 진행되지 않도록 예방하는 것이 중요하다 하겠다.

◆骨關節炎의 豫防

우리나라의 경우 평균 수명 연장으로 인한 노령층의 증가

및 각종 外傷이 늘어남에 따라 元發性 혹은 續發性 骨關節炎의 발생 또한 증가할 것으로 보이는 바 일단 병이 진행하면 대개 장기적인 치료가 요구되므로, 무엇보다 예방의 중요성이 강조되어야 한다. 骨關節炎의 예방법으로는 먼저 관절에 지나친 스트레스가 반복적으로 가해지지 않도록 하여야 한다. 즉 조깅이나 테니스 등과 같은 무리한 관절운동을 피하며 개인의 직업 또는 작업환경에 따라 다르겠으나 장시간 서서 근무하는 사람의 경우 주기적인 휴식을 취하여 관절에 무리가 가지 않게 하여야 한다. 즉 개인의 직업을 바꾸기는 어려우므로 주어진 작업 환경 내에서 작업속도나 연속성을 조절할 필요가 있다. 또한 트럭이나 버스 등의 운전기사는 계속적인 振動에 의한 스트레스를 감소시키는 방법을 강구하여야 하겠다. 일부의 경우에는 비정상적인 작업자세, 즉 무릎을 꿇고 있거나, 쪼그리고 앉거나, 혹은 장시간 허리를 구부리고 작업하는 등의 자세가 骨關節炎의 발생 원인이 될 수 있으므로 평상시에 좋은 자세를 유지하는 것이 중요하다. 또한 관절에 스트레스를 줄이는 방법으로 비만인 사람은 주로 슬관절의 골관절염 밀접한 관계가 있으므로 체중을 줄여 관절에 가해지는 부하를 줄여야 한다. 다른 豫防法으로 물리치료의 일환인 運動療法가 있다. 이는 관절의 운동범위를 유지하며 관절 주위의 근육을 증진시켜서 骨關節炎의 치료뿐만 아니라 예방에도 도움이 된다. 이 운동방법으로는 관절은 움직이지 않고 근육만을 능동적으로 수축시키는 等張性 筋肉運動(isometric exercise)이 관절에 스트레스를 주지 않는 좋은 방법이다. 또한 영양식을 고르게 섭취하여 뼈나 軟骨을 튼튼하게 하는 것도 필요하며, 지나친 안정이나 지나친 운동은 삼가는 것이 좋다. 이차성 骨關節炎의 경우에는 일차적인 원인 요소를 제거하는 것이 필요하다. 관절내 骨折이나 탈구의 경우 가능한 한 관절면의 정확한 정복을 하여야 하고, 통풍이나 당뇨병, 혈우병 등 전신적인 질환이 있는 경우, 그병을 치료함으로써 속발된 골관절염을 예방할 수 있다. 또한 선천성 관절 이상 또는 외반술, 내반술 등 관절내 生力學的인 이상이 있을 때도 관절이 무리를 받지 않도록 교정술을 받아야 한다. 이와 같이 骨關節炎이란 어느정도 豫防이 가능하고 일단 발병되더라도 조기부터 얼마나 적극적으로 治療를 하느냐에 따라 豫後가 달라질 수 있다는 사실을 인지하도록 하여야 하겠다.

체질 개선

성공한 남편 뒤에는 아내의 그림자가 있다

씨그린골드와 함께 골드부부, 골드인생!

씨그린골드 — 어쩌다 먹는 보약이 아닙니다. 잘 챙겨먹는 새끼새끼가 건강을 지켜주듯이 씨그린골드는 늘 가까이서 건강체질로 바꿔주는 효소 건강식품입니다.

요즘, 남편건강은 어떠세요? 무척 피곤해하고 힘이 없어 보이지는 않습니까? 혹시, 비락치기 보약으로 그때그때 피로를 이겨내는 것은 아닙니까? 문제는 체질이 있습니다. 피로는 바로바로 씻어내고 활력이 솟아나는 건강체질로 개선해야 합니다. 씨그린골드는 해조류와 토코페롤, 현곡류등을 효소화한 활성체로 체질을 개선하여 건강을 증진시켜드립니다. 남편의 힘찬하루 — 아내의 건강지혜가 만듭니다. 씨그린골드 부부가 함께 보다 활기차고 보다 젊은 골드인생을 즐기십시오.

활기있는 생활을 위해 부부가 함께하는 씨그린골드! 씨그린골드는 갱년기 체질개선, 임신, 수유, 노화기, 병후회복시 건강증진에 좋습니다.



문의처 : (02) 235-0045 (대)