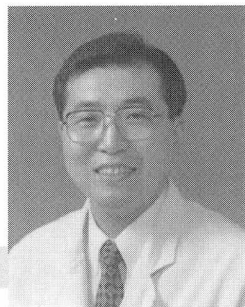




# 퇴행성 관절염

중앙한방병원 원장 / 임 장 신



“닭고 조이고 기름치자” 이런 말을 본 적이 있을 것이다. 예전에 소방서 앞을 지나다보면 자주 볼 수 있는 말인데 요즘도 있는지는 잘 모르겠다. 기계뿐 아니라 사람도 마찬가지다. 사람도 기계와 같아서 얼마나 잘 관리를 해주는가에 따라 각 부분의 수명이 달라지는 것이다. 무릎을 많이 쓰는 사람은 무릎에 병이 빨리 오고, 팔을 많이 쓰는 사람은 어깨나 팔꿈치에 병이 빨리 온다.

주로 연세가 드신 분들이 관절이 아파서 병원에 가시면, 대개는 ‘많이 써서 그렇습니다. 퇴행성관절염입니다’ 라고 하는 말을 듣게 된다. 흔히, ‘병원에서 관절이라고 하던데요’ 한다든가, ‘물렁뼈가 닳아서 그런데요’ 하는 것이 바로 퇴행성관절염이다.

퇴행성관절염의 원인은, 역시 나이가 들고 인체가 노화되면서 나타나는 것인데, 하지만 “나이가 들어서 그런다” 라는 말은, 그렇게 나이가 들어가면서 많이 사람들이 불편을 호소한다는 것이 반드시 그런다는 것은 아니다. 퇴행성관절염은 관절연골이 닳아 약해지면서 어느 부위에 국소적인 퇴행성 변화가 나타나는 것인데 나이보다는, 그 관절을 많이 써서 그 관절에 무리가 와있는 상태라고 말할 수 있다.

일반적으로, 방사선 소견상으로는, 보통은 55세 이상에서 약 80%가 그리고 75세 이상에서는 거의 대부분이 퇴행성관절염의 소견을 보이게 되고, 여성에게서 더 많이 더 심하게 나타나게 된다. 골다공증으로 인해 뼈가 약해지는 경우가 남자보다는 여자에게서 더 잘 나타나고, 또 여자의 경우에 나이가 들수록 남자보다는 전반적인 체력의 저하가 더 빨리 나타나기 때문이다.

이런 퇴행성관절염은 초기에는 약한 통증이 가장 흔한데, 일반적으로 통증은 춥거나 습기가 많은 날씨에 의해서 악화되기도 한다. 그래서 관절이 아프면 장독뚜껑 덮을 걱정을 하는 것도 이런 이유라고 할 수 있다. 그리고 점차 진행하면 운동할 때 쉽게 피로를 느끼게 되고 관절을 움직이기가 불편해지고 약간 붓는다거나 관절 주위로 눌렀을 때 통증이 나타나는 증상이 생기게 된다.

이렇게 관절질환이 생기게 되면, 일단 통증이 있을 때는 휴식을 취해주고 적당한 운동을 해야 하는데, 관절의 휴식이 잘 안될 때는 관절이 움직이지 않도록 부목을 대 주기도 한다. 그리고 목뼈나 고관절 같은 경우는 건인이라고 해서 기계를 이용해서 관절사이를 아래위로 당겨서 넓혀주어서 통증을 낮추고 변형을 예방할 수 있다. 그리고 적절하게 따뜻한 찜질을 하거나 주위근육을 풀어주는 마사지, 운동 요법 그리고 물리치료를 병행해서 증상을 완화시켜주고 근육이 위축이 되지 않도록 해야 한다.

한의학에서 통증은 뼈가 성글어진다가거나 닳아서 이상해진다가나 하는 것은 2차적인 원인이고, 근본적으로는 기의 흐름이 막혀서 생긴다고 본다. 그래서 치료를 하는데 있어서 기의 흐름을 돕는 것을 치료의 기본 원칙으로 한다. 각각의 원인에 따라 침, 뜸, 부항 및 약물치료를 하며, 특히 뼈가 약해져서 오는 퇴행성관절염에는 녹용이나 늑각을 가미해서 치료하면 더욱 좋은 효과를 볼 수 있다.

어느 질환이나 마찬가지지만, 퇴행성관절염이 있다고 하더라도, 꾸준한 통증 관리와 운동 즉, 닭고 조이고 기름치면 건강한 일상생활을 누릴 수 있을 것이다. ※상담문의 032-5000-176 