

이 글은 한국보건사회연구원이 운영하는 「건강길라잡이」 (<http://www.hp.go.kr>)에서 발췌한 내용입니다.

## 류마티스 관절염

**류마티스 관절염이란** 류마티스 관절염은 만성 전신성 염증질환으로 대칭성, 다발성의 관절염과 이에 따른 관절의 손상 및 변형이 생기는 질환이다. 자가 면역질환의 일종이며 전신적 질환이며 관절의 활막에 생기는 이유없는 만성염증이기도 하다.

**류마티스 관절염의 원인** 오랜 기간의 연구에도 불구하고 류마티스 관절염의 확실한 원인은 아직도 밝혀내지 못하고 있으며, 다만 유전적인 요인과 감염, 그리고 호르몬의 이상 등이 원인 인자로 생각된다. 지금까지는 유전적 요인과 우리가 알 수 없는 바이러스나 세균 감염 등의 환경적 요인이 작용해, 이로 인한 면역계의 이상을 가져오는 자가면역질환이라고 알려져 있다. 다시 말하자면, 신체 내의 면역계에는 백혈구가 있는데 외부침입자(세균, 바이러스 등)를 공격해서 신체를 보호하는 역할을 한다. 그러나 류마티스는 이 백혈구가 외부 침입자와 정상 세포를 구분하지 못해서 신체(주로 관절과 연조직 등)를 공격하게 되는 것이다.

류마티스 관절염은 이러한 염증 반응이 주로 관절에 많이 발생하지만 전신 질환으로 신체 어디에서나 나타날 수 있다. 특정 유전자를 갖고 있는 환자에서 환경적 요인인 일부의 바이러스나 세균 감염이 면역계의 이상을 일으킨다고 생각되나, 지금까지 오랜 기간 연구를 거듭하였지만 아직 어떤 바이러스나 세균이 이 질환을 발생시키는가는 확실히 알아내지 못하였다.

### 류마티스 관절염의 증상

**전신 증상** 신체의 피로감이나 쇠약감, 체중의 감소, 미열 등 일정하지 않은 전신증세로 자신도 모르게 때로는 뚜렷한 발열, 관절통을 수반하며 비교적 급성인 증세로 시작하는 수도 있다. 일정하지 않은 전신증세로 시작되었을 경우 류마티스관절염인 줄 모르는 경우가 많은



데, 주로 아침에 일어났을 때 손가락이 뻣뻣한 느낌이 들고 움직이기 어려운 증세가 보통 나타난다. 이 증세는 오전에 심하고 오후에 덜하다. 일부에서는 발열, 림프선 종대, 비장 종대 등의 증상을 보이기도 한다.

**심혈관계 증상** 심낭염, 심근염, 부정맥, 관상동맥질환, 말초 혈관염, 말초 신경염 등의 합병증이 나타나 호흡곤란, 부종, 피부 괴사, 신경통 등 여러 증상을 유발할 수 있다.

**류마티스 결절** 주로 뒤꿈치의 아킬레스건, 팔꿈치, 뒤 머리 등에 콩알 만한 크기부터 크게는 계란만하게 다양한 사이즈의 딱딱한 결절이 발생할 수 있으며, 드물게는 폐, 늑막, 뇌막에도 발생할 수 있다. 류마티스 관절염 환자의 약 20~25%에서 나타나고 류마티스 인자가 양성이며 심한 관절염을 앓는 환자에게 많이 나타난다. 대부분의 경우에는 증상이 없고 류마티스 관절염을 잘 치료하면 그 크기가 감소하거나 없어진다.

#### 류마티스 관절염의 관리방법

**운동요법** (수동 관절 운동 범위 운동) 급성 염증기에 능동적 운동이 염증을 증가시키거나 능동운동이 불가능할 정도로 근육이 약한 경우 시행하는 운동. 기계나 사람의 힘에 의하여 관절 운동 범위 증가를 위한 운동을 시행한다.

(능동적 관절 운동 범위 운동) 환자 스스로 수행하는 운동을 의미한다. 초기부터 시행하는 것이 좋으며 따뜻한 풀(pool)에서 하는 것이 좋다.

(등척성 근력 강화 운동) 근육이 휴식 상태의 길이에 있는 상태에서 수축을 일으킬 때 효과적이다. 관절의 염증을 증가시키지 않으며, 6초간 근육을 수축한 후 20초 동안 쉬고 다시 6초가 근육을 수축하는 방법을 5~10회 반복한다.

(등장성 근력 강화 운동) 근력을 증가시키고 근육을 비대시키기 위해서 사용되는데 작은 무게로 일정한 반복을 하는 프로그램을 시행하더라도 효과가 있다. 무리가 되지 않은 무게를 적용하여 피로가 올 때까지 반복 운동하는 것으로 무게를 증가시키지 않는다.

(수중 운동요법) 물의 따뜻함은 국소적, 전신적인 이완효과가 있고 통증을 감소시키고, 통증성 자극에 대한 내성을 증가시키며 통증 없는 움직임을 증

가시킨다. 물의 온도는 30~33도 정도로 동통 완화 효과가 있으며 물의 부력으로 관절 내에서의 횡단력이 감소되고 물의 저항이 신체 곳곳에 모두 전해지기 때문에 최대 관절 운동 범위를 얻기 위한 근력이 작아도 효과적으로 근력 강화 운동이 될 수 있다. 일반적으로 높은 온도에서는 운동 수행 능력이 감소하는데 이는 대사 수요가 증가하기 때문이다.

**(여기활동운동)** 특별한 관심과 신체적 상태에 따라 참여할 수 있는 운동의 종류나 강도를 제한할 수 있다. 그러한 활동으로는 수영, 잔디 가꾸기, 걷기, 달리기, 사이클 타기 등이 일반적으로 적절하며 이 운동들은 관절운동 범위를 증가시키고 근력과 지구력을 강화·유지하고 사회적 참여를 제공한다.

## 약물요법

**(소염진통제)** 프로스타글란딘이라는 물질 형성을 차단하는 약물로 여러 종류가 시판되고 있으나, 특히 위장장애, 간장애, 신기능 장애, 알레르기 반응, 피부 발진 등의 부작용이 있을 수 있기 때문에 반드시 의사의 처방에 따라 복용하여야 한다

**(스테로이드)** 스테로이드관절의 통증을 효과적으로 경감시키나 장기간 사용에 따른 부작용이 심하고 질병의 진행을 억제하지는 못한다. 류마티스 환자가 전신증상으로 신경증, 혈관염, 늑막염, 심막염, 공막염이 있을 때는 고용량 스테로이드 요법을 사용하기도 한다. 고용량 스테로이드를 장기간 사용할 경우 골다공증, 고혈압, 당뇨병, 녹내장, 동맥경화증, 안면 홍조, 체중 증가, 부종, 백내장, 위궤양 등의 부작용이 발생할 수 있다.

**(면역억제)** 다른 약물에 반응이 없을 경우 아자치오프린(azathioprine), 사이클로포스파마이드(cyclophosphamide) 등의 면역억제제를 사용할 수 있다. 이런 약물들은 약효가 강력한 만큼 백혈구 감소증, 혈소판 감소증, 간기능 이상, 신장기능 이상 등의 부작용이 나타날 가능성이 높다.

## 수술요법

관절염이 심해서 기형이 발생하거나 일상생활에 지장이 있는 경우 수술을 통해서 기형을 교정할 수 있다. 수술로는 활액막 제거술, 관절 유합술 및 관절 성형술이 있으나 관절 유합술은 관절을 움직일 수 없어 불편한 데다 관절 성형술의 결과가 좋아 손마디 관절 등 작은 관절 외에는 시행하지 않는다. †