

# 겨울만 되면 아픈

## 어깨, 관절통?



**겨울** 이 되면 무릎이나 어깨가 아프다는 사람들이 있다. 날씨가 추우면 인체는 체온 유지를 위해 더 많은 열량을 소모하고 이로 인해 쉽게 피로해져 근육통이 생기기 쉽기 때문이다.

그러나 실제로는 단순 근육통이 아닐 수도 있다. 인대나 힘줄, 연골 손상으로 생기는 관절통은 치료 시기를 놓치면 더 큰 문제

를 야기할 수 있지만, 일반인들이 이를 구별하기란 쉽지 않다.

외상과 같은 별다른 이유 없이도 생기는 근육통과 달리, 관절통은 부상이나 노화로 관절에 이상이 생긴 것이다. 근육통은 등이나 어깨 등 비교적 큰 근육에 자주 발생하고 가만히 있을 때는 덜 아프지만, 관절통은 무릎·어깨·허리 등에 많고 안정된 상태에서도 통증이 있을 수 있다. 만약 관절을 움직일 때 기계적으로 걸리는 기분이 들고, 구부렀다 펼 때 소리가 나거나 불안정한 느낌도 있으면 관절 이상을 의심

해 볼 수 있다.

치료 방법에도 차이가 있다. 근육통은 혈액순환을 촉진하는 온찜질이나 온욕, 스트레칭 등으로 근육의 긴장을 풀어주면 대부분 낫는다. 반면 관절통은 손상 부위와 원인을 정확히 파악한 후 반드시 적절한 치료를 받아야 한다.

겨울철 관절 통증을 유발하는 부상 중 하나로 전방십자인대 파열이 있다. 스키 부상 중 가장 흔한 전방십자인대 파열은 며칠 쉬면 통증이 가라앉는 데다 엑스선 상으로도 부상을 알 수 없어 근육통이나 염좌로 오인하기 쉽다. 그러나 끊어진 인대를 복구하지 않으면 무릎을 고정해주는 힘이 약해지면서 연골판끼리 자주 충돌하게 되어 결국 연골판마저 찢어질 수 있다. 이는 퇴행성 관절염의 진행을 앞당길 수 있으므로 관절내시경을 통해 인대를 재건하는 등 적극적인 치료가 필요하다.



정광암 관절염연구소장

