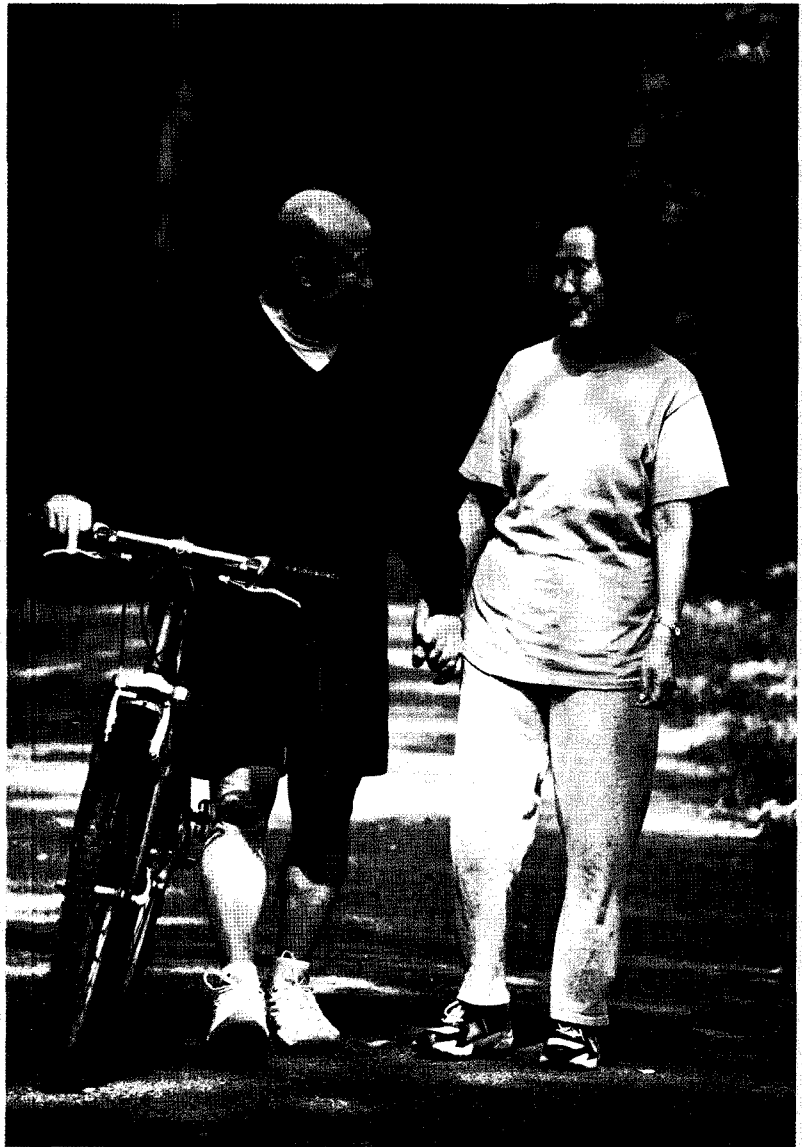


### 관절 통증부터 우울증까지 부른다

퇴행성 관절염의 초기 통증은 고정된 자세에서 몸을 움직이기 시작할 때 일시적으로 나타난다. 예를 들어, 앉았다 일어설 때나 의자나 침대에서 첫발을 내딛는 순간 통증이 일시적으로 나타나며, 계단을 내려가는 것이 조금씩 불편해지기 시작하는 것이 대표적인 증상이다. 이러한 상태를 그냥 방치하게 되면 통증이 지속되는 시간이 점차 길어지게 되고, 통증의 강도가 점점 강해져 나중에는 밤잠을 제대로 이루지 못할 정도로 쿡쿡 찌시고 아프게 된다. 이러한 통증이 지속하면서 관절 모양도 변형되어 다리 형태가 'O자형' 혹은 'X자형'으로 변하게 된다. 외관상 다리변형뿐 아니라 누군가의 도움 없이 자신의 몸을 스스로 가누기 힘든 상황이 지속되고, 극심한 통증으로 밤잠까지 제대로 자지 못하면서 우울증을 호소하기도 한다.

### 바닥보다는 소파 위에 앉자

퇴행성 관절염은 어느 순간 갑자기 나타나는 질환이 아니라 살아가면서 자신의 생활 습관이나 직업, 식사습관 등 오랜 시간이



## 퇴행성 관절염 쭈시기 전 관절 스트레칭 쪽쪽

퇴행성 관절염은 관절을 보호하고 있는 연골이 마모되면서 뼈끼리 맞닿아 마찰을 이루면서 통증, 부종, 염증뿐 아니라 관절 변형 및 운동 장애까지 불러오는 질환이다. 50세 이상의 노년층에서 가장 흔히 찾아볼 수 있으며, 손가락, 발가락부터 허리, 고관절 등 전신의 어느 부위에서나 나타날 수 있다.

반영되어 결과적으로 나타나는 질환이기 때문에 평소 생활습관에 대한 관리가 무엇보다 중요하다고 할 수 있다.

예를 들어 허리를 굽혔다 펴거나 앉았다 일어서기를 반복하는 직업 종사자는 척추와 고관절, 무릎 관절의 손상이 빨리 올 수 있다. 또한 우리나라처럼 좌식생활의 문화권에서는 무릎 부위의 퇴행성 관절염이 흔히 나타나게 된다. 그 이유는 보통 무릎이 130도 이상 심하게 구부러지면 무릎 앞쪽 관절에 체중의 7~8배에 달하는 무게가 실려 그만큼 무리가 가기 때문이다.

이를 예방하기 위해서는 특정 부위 관절을 자주 쓰는 직업 종사자의 경우 쉬는 시간 틈틈이 충분한 스트레칭을 해주도록 하고, 충분한 휴식을 취해 관절의 긴장을 풀어주는 것이 좋다. 또한 바닥에 앉는 것보다는 의자나 소파 위에 앉도록 하고, 바닥에 앉아야 할 때에는 다리를 쭉 펴고 허리를 곧게 세우는 것이 좋다. 바닥을 닦거나 걸레를 빼는 등 쪼그려 앉아야 할 때에는 보조 의자 등을 이용해 무릎의 부담을 줄여주는 것이 관절 손상 예방에 도움이 된다.

#### 하루 30분 걷기 운동으로 무릎에 힘을

꾸준한 운동은 뼈와 관절을 강화시키는 역할을 하여 퇴행성 관절염을 예방해주는 효과가 있다. 관절 건강을 위한 운동을 할 때에는 '무리하지 않고 자주 하기'를 원칙으로 정해, 하루에 30분 정도 걷기, 실내 자전거타기, 수중운동 등을 꾸준히 하도록 한다. 무릎 관절의 힘을 키우는 운동으로

꾸준한 운동은 뼈와 관절을 강화시키는 역할을 하여 퇴행성 관절염을 예방해주는 효과가 있다. 관절 건강을 위한 운동을 할 때에는 '무리하지 않고 자주 하기'를 원칙으로 정해, 하루에 30분 정도 걷기, 실내 자전거타기, 수중운동을 꾸준히 하도록 한다.

는 의자에 앉은 상태에서 다리를 위로 들면서 무릎을 펴주는 방법이 있다. 무릎을 폄을 때 무릎 주변과 허벅지에 힘이 들어가게 하고 발끝은 좌측이나 우측으로 치우치지 않도록 반듯하게 세워야 한다. 양 무릎을 번갈아 10회씩 하루 동안 총 10번 이상 하는 것이 좋다.

퇴행성 관절염은 진행성 질환이기 때문에 이미 퇴행성 관절염으로 진단을 받았다면 적극적인 생활 관리와 지속적인 치료가 필요하다.

하지만 통증이 심하고, 움직임에 제한을 받을 정도라면 증상이 심각하게 발전한 단계이기 때문에 의료 기관을 찾아 전문적인 치료를 받아야만 한다. **MEDI<sup>Y</sup>CHECK**

