



건강하게 나이 드는 법 ⑤

젊었을 때 아끼고 보호해야 할 당신의 무릎

무릎은 우리 몸에서 가장 많이 사용하는 신체 부위 중 하나다. 하지만 무릎을 평생 쓸 수 있는 것은 아니다.

무릎 연골은 지금도 닳고 있고,
한 번 손상되면 자연 재생이 불가능하기 때문이다.

자칫 잘못하면 평생 고생하는 무릎 질환, 예방법을 알아보자.

글 박지영 기자 감수 오범조(서울특별시보라매병원 가정의학과 교수)
참고 도서 <평생 관절 내 무릎 안에서>세상풍경

무릎이 쿡쿡 쑤시고 빠근한 증상을 그저 피곤해서 혹은 과한 운동을 해서라고 여기고 넘겨 버리는 사람이 많다. 하지만 무릎에 통증이 왔다면 내 무릎 관절에 이상이 생긴 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있다. 무릎을 감싸고 있는 ‘연골’에는 신경세포가 없어 손상되어도 통증을 느낄 수 없는 것이 보통인데, 통증을 지속적으로 느꼈다면 이미 연골 주변 조직과 관절까지 손상된 상태일 수 있다. 게다가 관절염은 더 이상 노인에게만 발생하는 질환이 아니다. 2017년 국민건강보험공단의 통계에 따르면 2011년에서 2015년 사이 40~54세의 퇴행성 관절염 환자가 약 33% 급증했다고 한다. 암에 이어 두 번째로 먼 훗날 발병이 염려되는 질환이 관절염이라는 말이 나올 정도다.

[무릎 통증, 더 이상 방치하지 말자]

무릎과 관련된 질환은 퇴행성 관절염, 류마티스 관절염, 외상 후 퇴행성 관절염 등 세 가지로 나눌 수 있다. **퇴행성 관절염**은 관절을 보호하고 있는 연골이 점차 손상되거나 퇴행해 관절을 이루는 뼈와 인대 등에 염증과 통증이 생기는 질환이다. 우리나라 65세 이상 노인 중 약 80%가 앓을 만큼 발병 빈도가 높다. **류마티스 관절염**은 면역 체계에 이상이 생겨 우리 몸을 지켜야 할 세포가 우리 몸을 자가 공격해 발생한다. 발병 초기에는 관절을 감싸고 있는 활막에서 염증이 발생하지만, 시간이 흐를수록 주위 연골과 뼈로 염증이 퍼져 관절의 파괴와 변형을 일으킨다. 만성 관절염 중 퇴행성 관절염 다음으로 흔한 질병이며 남자보다 여자에서 3배 더 많이 발생한다. 20~40대에도 발생하며 심한 경우 양 무릎 관절과 손, 손목에까지 증상이 나타나기도 한다. **외상 후 퇴행성 관절염**은 무릎 부상 이후에 발생하는 관절염이다. 퇴행성 관절염과 유사한 양상을 보이지만 골절, 인대 등이 부상으로 손상된 후 수년 뒤에 발생하는 것이 특징이다. 무릎 관절염의 치료는 손상 정도에 따라 보존적 치료와 수술적 치료로 나뉜다. 보존적 치료는 주사, 체외충격파, 레이저, 전기, 자기장, 운동 치료 등 수술 없이 하는 치료다. 심각할 정도로 연골이 손상돼 보행이 힘든 관절염 말기에는 인공 무릎 관절 치환술을 시행한다. 무릎에 특수 제작된 인공관절을 삽입해 관절이 정상적인 기능을 되찾게 돕는 수술 치료다.



[소중한 내 무릎, 어떻게 관리할까]

무릎을 오랫동안 건강하게 유지하고 싶다면 일상에서 자세, 습관, 운동 등의 방법으로 꾸준히 관리해야 한다. 쪼그리고 앉거나 짹 다리 짊기, 양반다리 등을 하는 자세는 피하고, **20~30대라면 연골 손상을 부르는 격렬한 운동에 주의한다. 특히 높은 곳에서 뛰어내리는 종류의 운동을 삼간다. 40~50대는 무릎 부상 이후 관리에 최선을 다하고, 60대부터는 무릎에 통증이 와도 당연하다고 여기지 말고 적극적으로 치료에 나서도록 한다.**

무릎을 아낀다고 무조건 쓰지 않으면 오히려 관절 기능이 점점 악화될 수 있다. 규칙적으로 운동하는 습관을 들여 관절 주위의 근육, 인대, 뼈 등을 단련한다. 관절을 앞뒤, 위아래, 양옆으로 움직여 각 관절의 운동 범위를 최대한 늘려주는 가벼운 스트레칭을 자주 하고, 무릎 근육을 강화하는 걷기, 수영, 자전거 타기와 같은 유산소 운동을 병행한다. 딱딱한 아스팔트 길은 무릎에 오히려 많은 충격을 주기 때문에 부드러운 흙길, 운동장 트랙, 잔디 등에서 걷자. 경사가 심하고 굴곡이 많은 산길에서 자전거를 타면 무릎에 오히려 큰 충격을 줄 수 있으므로

적정한 속도로 평지에서 타거나 실내 자전거를 이용한다. 이런 운동의 특징은 규칙적으로 하지 않으면 무릎 관절 기능 강화에 별다른 도움이 되지 않는다는 것이다. 운동을 하다 멈추면, 운동하기 전의 관절 상태로 다시 돌아갈 수 있다는 것을 명심하고 꾸준히 하도록 하자. 물리적인 충격을 가하면 무릎 관절 손상이 누적되므로 운동을 선택할 때 지속적으로 충격이 가는 농구, 배구, 마라톤도 좋은 신발을 신고 적절히 하는 것이 아니라면 주의를 요한다.

