

## “혹시 류머티스관절염일까?”

관절 통증 한 달 이상 지속되면 병원 진료 필요

관절염을 앓는 사람은 여름이 달갑지 않습니다. 에어컨 사용으로 실내외 온도 차가 크고 한 달 정도 이어지는 장마로 통증이 심해지기 때문입니다. 관절염은 말 그대로 관절에 염증이 생긴 병입니다. 우리 몸에는 팔과 다리에 68개의 관절이 있고, 경추·요추·흉추도 관절로 이뤄져 있습니다. 관절은 뼈와 뼈를 연결하는 구조물로 우리 몸을 원활하게 움직이게 하는 동시에 하중을 지탱하는 지렛대 역할을 합니다. 이런 관절에 염증이 생기면 관절 운동이 잘 되지 않아 활동이 힘들어집니다.

### 연골이 닳아 생긴 퇴행관절염

관절염이라면 흔히 퇴행관절염과 류머티스관절염이 생각납니다. 퇴행관절염은 가장 흔한 관절염입니다. 퇴행관절염이 잘 생기는 부위는 무릎관절, 고관절, 손가락 끝마디입니다. 통증 외에도 아침에 일어났을 때 관절이 뻣뻣해져 움직이기 힘들다 30분 이내로 풀리는 조조강직 현상이 나타납니다. 퇴행관절염의 증상은 대부분 좌우 양쪽이 아니라 한쪽에 생깁니다.

뼈, 연골, 활액막, 인대, 힘줄로 구성된 관절에서 특히 뼈를 둘러싼 연골이 닳아 없어지는 것



이 가장 큰 특징입니다. 예컨대 무릎을 일주일에 5만 번 이상 구부리고 펴는데 오랜 세월이 걸쳐 연골이 닳고 찢어집니다. 젊었을 때 자신의 관절을 얼마나 혹사했는지 그 성적표를 중년 이후에 통보받는 셈입니다. 관절의 과다 사용도 한 원인입니다. 젊은 사람이 이따금 퇴행관절염 진단을 받는데 이는 운동을 심하게 했거나 단순 작업을 무리하게 반복한 결과입니다. 그 외에 가족력, 사고, 비만 등으로 퇴행관절염이 생깁니다. 특히 한국인은 좌식 생활을 하는 경우가 많아 무릎에 퇴행관절염이 생기는 경우가 많습니다. 여성이 남성보다 3~4배 많이 발생하는 이유는 관절이 작고 관절을 보호하는 근육도 약하기 때문입니다. 임신, 출산, 폐경에서 오는 호르몬 변화도 관련이 있습니다.

#### **면역세포가 관절을 망가뜨리는 류머티스관절염**

서울 성북구에 사는 40대 여성 이미화(가명) 씨는 최근 친정에서 김치를 담그다 자주 손을 주무르며 통증을 호소하는 엄마와 함께 병원을 찾았습니다. 퇴행관절염으로 여기면서 차일피일 병원 방문을 미뤘는데 진단 결과는 류머티스관절염이었습니다.

류머티스관절염도 조조강직 증상을 보이는데 1시간 이상 지속됩니다. 또한 손가락, 발가락, 손목 등 여러 관절이 좌우 양측으로 붓고 아픈 것도 퇴행관절염과 다른 점입니다. 특히 아픈 관절 주위가 많이 붓고 뜨끈뜨끈한 열감이 느껴집니다. 통증은 손가락 관절에서 시작해 무릎, 어깨, 발목 등 전신 관절로 번집니다. 그 외에 피로감, 식욕 저하, 체중 감소, 안구 건조, 입마름 등 전신 증상도 나타납니다.

류머티스관절염은 자신의 면역세포가 관절을 파괴하는 자가면역질환이어서 노화와 상관없이 모든 연령에서 발생합니다. 치료하지 않으면 수개월 이내에 관절이 파괴되기 시작하고, 2~3년 안에 환자의 20~30%에서 관절이 구부러지고 굳는 현상(관절 구축) 같은 영구 장애가 생깁니다. 심한 경우엔 폐나 혈관에도 염증이 생겨 사망에 이릅니다.

#### **통증 4~6주 지속되면 병원 진료 필요**

두 질환의 원인은 다르지만 초기 증상이 비슷하고 관절 부위를 눈으로 봐서는 구분하기가 쉽지 않습니다. 나이를 먹으면 으레 생기는 통증이라고 자가 판단할 일이 아니라는 얘기입니다. 정확한 진단을 위해서는 류머티스내과나 정형외과를 찾으면 됩니다.

관절이 자주 붓거나 통증이 반복돼 일상생활에 지장을 주면 치료가 필요합니다. 유빈 교수(서울아산병원 류머티스내과)는 “1개월 반(6주) 이상 관절 통증이 지속되면 병원에 가라는 게 지침이지만 일상생활에 지장을 받거나 통증이 1개월 정도 계속되면 병원 진료를 받아보길 권합니다”라고 말합니다.



병원에 가면 의사는 환자의 증세를 살피고 관절 부위를 관찰합니다. 관절염이 의심되면 혈액 검사, 초음파검사, X선검사를 추천합니다. 혈액 검사로는 류머티스관절염 여부를 확인할 수 있습니다. 혈액 속에서 특정 항체인 항CCP항체를 발견하고 염증 수치가 높으면 류머티스관절염일 가능성이 큼니다.

초음파검사는 초기 염증 소견을 확인할 수 있으므로 관절염 진단용으로 가장 많이 이용하는 진단법입니다. X선검사로는 관절의 손상 정도를 확인할 수 있는데 어느 정도 병이 진행됐을 때 유용하다는 한계가 있습니다. MRI(자기공명영상)검사가 가장 정밀하지만 보험 적용이 되지 않는 것이 단점입니다.

### 류머티스관절염 치료 성공률 90%

퇴행관절염의 주요 치료법은 통증을 줄이는 대증요법과 항노화제 치료입니다. 사실 퇴행관절염 치료를 위해 의사가 할 수 있는 부분은 그렇게 많지 않습니다. 소염진통제를 처방하거나 주사제로 치료하는 정도입니다. 나머지 80%는 환자의 몫입니다. 평생 몸에 밴 습관을 바꾸는 것이 말처럼 쉽지는 않지만 생활습관을 바꾸고 운동을 해야 합니다. 쪼그려 앉은 자세를 피하고 필요할 땐 찜질과 물리치료를 받는 게 좋습니다. 걷기나 수영 등 관절에 무리가 가지 않는 운동으로 체중 관리를 해야 합니다. 만일 늦게 발견해서 비수술적 치료로 호전되지 않으면 인공관절로 교체하는 수술이 필요합니다.

류머티스관절염은 대부분 약물로 치료합니다. 치료 성적이 약 90%입니다. 치료의 핵심은 얼마나 조기에 진단해 적절한 약물치료를 받느냐에

달렸습니다. 증상이 생기고 1년 이내에 치료를 시작하면 예후가 좋습니다. 이상현 교수(건국대병원 류마티스내과)는 “류머티스관절염은 과거엔 불치병으로 알려졌지만 조기 발견으로 적절한 약물치료를 받으면 완치가 가능한 병으로 개념이 바뀌고 있습니다”라고 말합니다.

### 보호·운동·휴식으로 관절염 예방

관절염이 가장 많이 발생하는 부위는 무릎입니다. 건강보험심사평가원 자료를 보면 국내 관절염 중 무릎 관절염이 57%입니다. 무릎관절이 파괴되면 걷는 행동조차 쉽지 않습니다. 평소 근육 운동으로 관절 주변 근육을 튼튼하게 만들어 두면 관절 기능을 오래 유지할 수 있습니다. 특정 음식으로 관절염을 예방하는 방법은 현재까지 의학적으로 검증된 바 없습니다.

무릎관절 기능을 오래 유지하기 위한 3가지 팁을 알려드립니다. 첫째, 허벅지 근육 건강을 확인합니다. 무릎뼈 위쪽에 대퇴사두근이라는 허벅지 근육이 있습니다. 이 근육은 무릎에 전해지는 충격을 흡수하는 역할을 합니다. 허벅지 근육의 건강 상태를 살펴보는 방법이 있습니다. 의자에 앉은 후 엉덩이를 1인치 정도 띄운 자세를 취합니다. 허리를 곧게 펴서 상체가 앞으로 구부러지지 않도록 합니다. 이 자세를 30초 이상 버틴다면 허벅지 근육 건강이 좋은 편입니다. 허벅지 근육을 단련하는 운동으로 걷기, 스쿼트, 수영 등이 있습니다.

둘째, 가슴 펴고 걷기입니다. 목을 앞으로 내밀고 등이 굽으면 걸을 때 보폭이 좁아지고 무릎에 충격이 커서 통증이 발생합니다. 가슴을



펴고 목을 당겨 전방 15도 위쪽을 주시하고 걸으면 자연스럽게 보폭도 넓어지고 무릎 통증도 개선됩니다. 이때 팔을 앞뒤로 힘차게 흔드는 것이 중요한데 특히 앞쪽보다 뒤쪽으로 힘차게 흔듭니다. 그러면 뒤쪽 어깨뼈 주위 근육이 많이 움직여서 자세가 바르게 되고 어깨와 목의 통증도 호전됩니다.

마지막으로 발에 주목하세요. 무릎 통증의 한 원인은 발 문제입니다. 나이가 들수록 땅에서 전해지는 충격을 흡수하는 발의 기능이 떨어집니다. 무릎 통증으로 고생하는 사람은 일단 신발을 튼튼한 것으로 바꾸거나 깔창을 깔기만 해도 통증을 줄일 수 있습니다.

관절염 예방은 3가지만 기억하세요. 보호, 운동, 휴식입니다. 관절을 무리하게 사용하면 빨

리 망가집니다. 높은 산에 오르는 등산이나 쪼그려 앉는 동작을 피하는 게 좋습니다. 운동은 평소 무리하지 않고 꾸준히 하는 것이 원칙입니다. 30분 평지 걷기, 수영, 스트레칭 등을 추천합니다. 그런데 관절이 망가진 다음에 통증을 참아가며 운동을 시작하고 통증이 사라지면 운동을 그만두는 사람이 많습니다. 아프면 염증이 가라앉을 때까지 휴식을 취하고 통증이 줄어든 후에 운동을 시작해야 합니다. 유빈 교수는 “류머티스관절염은 흡연, 치주염과 관련이 있는 것으로 밝혀졌습니다. 금연하고 연 1~2회 정기적으로 치석 제거 치료를 받는 것이 예방에 도움이 됩니다”라고 설명합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com