

광주 살아? 이 앱 들어봤어?

맛집·카페·호텔·관광의 다양한 가게·한눈에
잇임으로 핫플 추천, 쿠폰으로 혜택받자!

모두의 쿠폰, 잇삼

광남일보

쾌적한 스마트 가전이 한 곳에!

DK 다케이 주식회사
 제조 및 A/S 문의 **1544-1154**

환경정화사업기 | 공기청정기 | 공기유량기 | 계승기 | 천연지후드 | 전기책상

조간 제7868호 대표전화 062-370-7000 광고문의 062-370-7070

GwangNam.co.kr

2025년 6월 24일 화요일 (음력 5월 29일)

유난히 붓고 쑤시고 뻗뻗하다면 ‘무릎관절증’ 의심



무릎관절증은 무릎에 통증을 일으키는 모든 질환으로, 60대 이상 노년층에서 발생하는 것으로 알려지나 최근에는 젊은 층에서도 발병률이 높아지고 있다. 류마티스 관절염뿐만 아니라 레저스포츠를 즐기는 사람이 늘면서 스포츠외상이 관절증으로 이환되기도 한다. 무릎 통증은 각기 다른 양상으로 나타나고 치료법도 다르다. 이에 무릎관절증의 증상과 치료, 예방법을 한국건강관리협회 광주전남지부의 도움을 받아 자세히 알아본다.

△무릎이 부으면 관절주머니 문제

무릎 통증은 증상이 다양하게 나타나는데, 가장 많이 호소하는 증상은 무릎 부종이다.

무릎에는 관절이 잘 굽혀질 수 있도록 윤활유가 들어있는 관절주머니 안에 활액막이 있다. 무릎을 많이 사용하면 활액막이 자극을 받아 염증세포를 생산하게 되고, 관절액이 증가해 주머니가 팽창하면서 압력이 높아져 통증을 유발한다. 이 경우엔 물을 뽑는 주사 치료와 함께 잘 쉬기만 해도 시간이 지나면 대부분 좋아진다.

찢어진 연골판이나 관절의 연골 조각들이 활액막을 반복적으로 자극해 물이 생겨 붓는 경우도 있다. 이때 망가진 관절 내 내용물을 치료하지 않으면 자극으로 또 물이 생기기 때문에 관절내시경수술로 원인을 해결해야 한다.

△소리 나는 무릎은 퇴행성 골관절염

앉았다 일어나거나 무릎을 굽혔다 펴기만 해도 ‘뚝뚝’ 또는 ‘삐걱삐걱’ 소리가 나는 경우가 있다. 소리가 나도 별 통증이 없다면 크게 걱정할 필요가 없다.

하지만 소리에 통증까지 있다면 추벽증후군이나 퇴

다. 야근으로 과로했거나 하지 않던 운동을 심하게 했을 경우 갑자기 통증과 함께 무릎에 열감을 느끼는 경우인데, 이때는 통풍을 의심해볼 수 있다.

통풍은 엄지발가락에 생기는 것으로 알려져 있지만, 무릎에도 종종 생긴다. 혈액검사로 요산 수치를 확인하면 진단할 수 있으며, 휴식과 통풍 약, 소염제 등으로 치료한다.

이 외에 다른 질병에 걸렸을 때 감염과 함께 세균이 무릎에 들어가는 경우도 있는데, 이때는 관절이 파괴될 위험이 크므로 신속히 고름을 빼고 치료하는 수술을 해야 한다.

△무릎관절염 환자는 운동

무릎관절염 환자의 치료와 관리에서 적절한 운동을 규칙적으로 시행하는 것은 체중조절과 함께 기본적인 효과적 치료의 근간이다. 적절한 강도의 운동을 규칙적으로 시행해 관절 주변의 근력이 강화되면 관절에 가해지는 하중이 분산되고 관절 주변의 안정성이 높아져 관절을 보호할 수 있다.

무릎관절염 환자는 관절에 가해지는 하중이 비교적

부종·류마티스 관절염·통풍 등 질환 다양

‘뚝뚝’ 소리 난다면 퇴행성 골관절염 의심

양반다리 멀리해야…생활습관 개선 ‘필수’

행성 골관절염 가능성을 생각해봐야 한다.

추벽증후군은 무릎의 대퇴골과 슬개골 사이에 있는 추벽이라는 얇은 막이 압박을 받거나 반복적인 사용으로 통증을 유발하는 질환이다.

약물 복용과 물리치료가 우선이지만, 심할 경우 관절 내시경으로 추벽을 절제하는 수술을 시행할 수도 있다.

퇴행성 골관절염은 말 그대로 노화로 인해 관절의 과한 사용으로 연골이 닳아 없어져 뼈와 뼈가 부딪히면서 소리가 나고 통증을 느끼는 것이다. 퇴행성 골관절염이 진행되면 쪼그려 앉지 못하거나 무릎이 쭉 펴지지 않는 등 무릎 운동에 제한이 생기므로 수술로 치료해야 한다.

△뻣뻣한 무릎, 류마티스 관절염

어떤 환자들은 취침 시에 두 다리를 펴 수 없고, 아침에 일어나면 무릎이 뻣뻣하다고 하는데, 이럴 경우는 류마티스를 의심해볼 수 있다.

류마티스는 면역세포가 자기 관절을 파괴하는 병으로, 관절이 잘 움직여지지 않아 퇴행성 골관절염으로 오해하는 경우가 많다.

노화로 인해 60세 이상의 노년층에서 주로 발생하는 퇴행성 골관절염과 달리, 류마티스는 모든 연령에서 발생할 수 있기 때문에 젊은 층도 예외가 아니다. 류마티스는 혈액검사로 진단이 가능하며, 조기 치료를 놓칠 경우, 수년 내에 관절 변형이 일어나기 때문에 진단하고 꾸준히 치료받아야 한다.

△뜨끈뜨끈한 무릎, 통풍 또는 감염

이 외에 무릎이 뜨끈하다며 진료를 찾는 경우도 있

적고 주변 허벅지와 종아리의 근육을 강화할 수 있는 걷기, 수영, 아쿠아로빅, 실내 자전거 타기 등의 운동을 추천된다. 환자별로 관절염의 정도와 본인의 취향, 전반적인 신체 상태가 모두 다르므로 자신에게 맞는 꾸준히 흥미를 갖고 할 수 있는 운동을 선택하는 것이 중요하다.

△무릎 건강을 지키는 생활습관

무릎을 건강하게 유지하기 위해서는 무심코 무릎 건강을 해치는 생활 자세를 바꿔야 한다. 양반다리, 쪼그려 앉기, 꿇어앉기를 줄이거나 하지 않아야 한다. 이 자세들은 무릎관절 주변의 인대와 근육을 긴장하게 만들어 무릎 건강을 크게 해치기 때문에 되도록 피하는 게 좋다.

무릎 건강을 위해 간편하게 할 수 있는 운동을 하는 것도 좋다. 의자에 바로 앉거나 바닥에 누워서 발목을 위로 올린 상태에서 무릎을 펴서 다리를 들어 올린다. 이 자세를 30초간 유지하는 동작을 반복하면 무릎을 건강하게 유지할 수 있다.

단순한 무릎 통증은 특별한 치료 없이 좋아지는 경우도 있지만 관절 안에 문제가 있어 무릎 통증이 생겼는데도 여러 가지 이유로 인해 진단이 늦어지면 무릎 통증이 지속될 수 있다.

무릎 통증을 당연한 것으로 여기지 말고 정확한 진단과 치료, 일상생활 개선 등으로 건강한 무릎을 유지하는 것이 길어진 노년에 대비하는 첫 걸음이다.

이산하 기자 goback@gwangnam.co.kr
 도움말=한국건강관리협회 광주전남지부

만남, 당신에 이상형!

바로연

에서 인연을 만나다.

‘만남’에 우연이란 없습니다.

초혼·재혼 결혼전문업체 바로緣 1644-5432/062.381.0009

광주광역시 서구 상무자유로 173 대영빌딩 3층 (상무지구 롯데마트 옆)

광주·서구·국내·09·0005호