건강 칼럼

무릎 통증 심해 계단 오르내리기 힘든 연골 연화증, 치료법은?

곽 주 영

김포 연세더바른병원 원장

건강 관리에 대한 관심이 커지면서, 매일의 운동을 인증하는 일명 '오운완(오늘 운동 완료)' 열풍이 불고 있다. 이는 다른 사람의 성과에 자극을 받아 운동 동기를 유발한다는 순기능도 있지만, 경쟁 심리로 인한 과한 운동을 부추기기도 한다.

운동량이 갑자기 늘거나 몸에 무리를 주는 운동은 자칫 부상으로 이어질 위험이 있다. 관절에서 소리가 나거나 통증이 발생해도 이를 무시하고 운동을 지속하는 경우, 무릎 연골 연화증(슬개골 연골 연화증)과 같은 질환이 유발할 수 있어 주의해야 한다.

무릎 연골 연화증은 무릎의 연골 조직이 약화함에 따라 손상되고, 통증을 유발하는 질환이다. 무릎 연골은 걸을 때나 움직일 때 관절에 전달되는 충격을 흡수해 뼈가 손상되지 않게 보호하는 역할을 한다. 정상적인 무릎 연골은 단단하면서 흰색에 매끄러운 표면을 가지고 있다. 하지만 무릎 연골 연화증이 발생하면 연골 색이 옅어지며 변색하거나, 표면이 갈라져 매끄럽지 않게 변한다.

발병 원인은 다양하다. 무릎 연골 연화증 원인에는 Δ무릎뼈가 제자리에서 벗어나거나(탈구) 골절되어 관절면이 어긋난 상태 그대로 치유된 경우 Δ무릎 전방 부위를 강하게 부딪치는 등 외상에 의해 무릎 연골이 손상된 경우 Δ무릎과 넙다리 관절의 구조적 이상이 있는 경우 Δ다리가 바깥쪽으로 휘거나 슬개골 고위가 있는 경우 등이 있다. 이외에도 특별한 외상이 없더라도 발생할 수 있다.

대표적으로 오랫동안 무릎 관절을 고정하여 사용하지 않은 경우, 넙다리네갈래근(대퇴사두근)이 약화하거나 불균형해지면서 쉽게 발생할 수 있다.

건강보험심사평가원의 통계에 따르면 2018년~2022년 연골 연화증 진료 인원이 점진적으로 증가한 것으로 나타났다. 무릎 연골 연화증은 육상 선수 등 무릎을 많이 사용하는 사람에게서 흔히 발생하는데, 이 같은 통계는 운동선수 외 일반인 발생 비중이 높아졌다는 지표이기도 하다. 최근 스포츠 활동을 즐기는 인구가 증가함에 따라, 일반적인 성인부터 노인까지 다양한 연령대에서 무릎 연골 연화증이 발생하는 추이를 보이고 있다.

연령대별로는 50대, 20대, 40대 순으로 환자 수가 많았으며, 최근 5년간 통계에서 여성이 남성보다 진료 인원 점유율이 높았다.

무릎 연골 연화증은 주로 무릎 관절 앞쪽에서 발생하며, 가장 흔하게 나타나는 증상에는 통증과 염발음, 부기 등이 있다. 만성적인 무릎 통증의 주원인으로 지목되기도 하는데, 다른 부위보다 무릎 앞쪽(슬개골 전방부)에서 뻐근한 통증이 나타나는 것이 특징적인 증상 중 하나다. 무릎을 굽히고 펼 때 슬개골과 대퇴골이 마찰하며 소리가 날 수 있으며, 통증을 동반할 수 있다. 또한, 장기간 통증이 지속하여 슬개골이 연화하면, 무릎 관절 주변부가 붓거나 열감이 나타날 수 있다.

운전, 영화 보기 등 같은 자세로 오래 앉아 있고 난 뒤 통증이 나타나는 경우가 많으며, 안정을 취할 때는 통증이 거의 없다가 무릎을 꿇거나 쪼그려 앉으면 통증이 심화하는 양상을 보인다. 특히, 계단 오르내리기나 무릎에 체중이 실리는 운동을 할 때 통증이 심해질 수 있어, 주의가 필요하다.

치료는 관절면 변화의 원인에 초점을 맞춰 진행하는 것이 중요하다. 대개 소염진통제 등 약물치료와 대퇴사두근 강화 운동 및 스트레칭을 병행하는 보존적인 요법으로 치료를 시작한다. 그러나 여러 차례 보존적 치료를 진행했음에도 증상이 개선되지 않고 통증이 만성화한다면, 수술을 진행할 수 있다. 수술은 관절 내시경을 활용하여 병변 부위를 절제하거나, 불규칙해진 관절면을 정리하는 방법으로 진행한다. 무릎뼈 바깥쪽 지대의 구축이 있는 경우에는 유리술을 시행하기도 한다. 아울러 반월상 연골의 손상이 확인될 경우, 부분 제거술 및 봉합술을 시행할 수 있다.

무릎 연골 연화증은 개인에 따라 통증 양상에 차이가 있으므로, 통증이 지속한다면 반드시 병원에 내원하여 정확한 진단 후 알맞은 치료를 시작해야 한다. 예방을 위해서는 무릎 관절에 가는 압력과 스트레스를 최소화하는 것이 중요하며, 꾸준한 운동을 통해 근육을 강화하는 것이 도움이 된다.

평소 계단이나 가파른 길을 오르내리는 것을 피하고, 쪼그려 앉기나 양반다리, 장시간 무릎을 구부리고 앉는 자세 등을 삼가야 한다. 무릎이 받는 압력을 줄이기 위해 규칙적인 운동과 식이요법으로 체중을 관리하는 것도 도움이 된다.

사진으로 보는 지구촌 소식

매카시 의장, 바이든 대통령 탄핵 조사 착수 지시

케빈 매카시 미 하원의장이 12일(현지시각) 워싱턴 국회의사당에서 연설하고 있다. 공화당 소속의 매카시 의장은 하원의 상임위원회에 조 바이든 대통령에 대한 공식 탄핵 조사 착수를 지시했다.

푸틴 대통령과 회담하며 악수하는 김정은

김정은(왼쪽) 북한 국무위원장이 13일(현지시각) 러시아 아무르주 보스토치니 우주기지에서 블라디미르 푸틴 러시아 대통령과 회담하면서 악수하고 있다.

사 설

방송 언어부터 순화하라

국어학자들이 인정한 신조어가 늘고 있다. 웃프다, 뽀시래기, 꽃길, 심쿵, 딸바보 등은 모두 신조어다. 이는 기존 표준어로 표현하기 어려운 어감을 절묘하게 전달하는 점을 높이 샀다.

이런 말은 인터넷 공간을 넘어 우리 생활과 방송에서도 볼 수 있다. 그런데 이런 말 가운데 방송에 나와서 시청자들을 불편하게 만드는 말들도 있다. 요즘 특히 불편한 말이 '댕댕이' 다.

그냥 멍멍이나 강아지라고 하면 될 일이다. 명곡을 모양이 비슷한 '띵곡'이라 쓰는 것도 문제다.

신조어를 공영방송에 등장시키는 데는 조심해야 한다. 유행하는 말이니 써도 괜찮다고 생각해서는 안 된다.

이런 일은 신선한 시도나 과감한 도전이 아니다. 우리말을 오염시키는 일이다. 불편함을 넘어서 반드시 고쳐야 하는 말도 있다. '텐션' 은 본래 영어 Tension이다. 뜻은 긴장, 불안, 팽팽함 등이다.

그런데 요즘 방송에서는 이 말을 마치 '열정' 이나 '최선을 다하는 태도' 와 같은 뜻으로 쓴다. 툭하면 텐션을 높이거나 끌어올리라고 한다. 이는 긴장이나 불안을 높이는 일이다.

완전히 잘못 쓰고 있다. '도어스테핑' 은 문을 뜻하는 door와 걸음을 뜻하는 step을 더하고, 현재 진행중이라는 ~ing를 붙인 말이다. 도어스테핑은 문을 닫고 들어가려는 사람과 그 문 안으로 발을 집어넣고 집요하게 취재하는 방식을 나타내는 용어다.

해외에서는 긍정의 뜻보다는 부정의 뜻으로 더 많이 쓴다. 그런데 이 말이 언제부턴가 소통의 대명사가 되었다. 정확히 말하면 언론에서 소통의 대명사로 만들었다. 본래 뜻이나 쓰임과 전혀 다른 용어를 온 나라에 퍼뜨리는 셈이다. 먼저 방송에서 바르고 고운 말을 써주기 바란다.

학생인권 대 교권 문제

학생인권 대 교권 논란이 갈수록 커지고 있다. 서울 서초구 한 초등학교 교사의 극단적 선택 이후의 일이다. 교육부는 8월까지 교원의 생활지도 범위·방식을 규정한 교육부 고시안을 마련하기로 했다.

교육부는 또 일부 학부모의 악성 민원으로부터 교원을 보호하기 위해 학교의 민원 대응 체계를 개선하고, 교사들이 무분별한 아동학대 신고로부터 불이익을 당하지 않도록 관련 법 개정도 추진하겠다고 밝혔다.

정부가 서둘러 대책 마련에 나선 것은 긍정적이다. 그러나 여전히 학생인권을 낮추면 교권이 올라간다는 식의 '제로섬 게임' 으로 몰아가려는 의도를 내비치고 있어 우려된다.

대통령은 "교권을 침해하는 불합리한 자치조례 개정도 병행 추진하라"고 강조했다. 7개 시도교육청에서 시행하고 있는 학생인권 조례를 지목한 것이다. 교육부는 "학생인권 조례가 악성 민원을 제기할 수 있는 포괄적 근거가 되고 있다"고 지적했다.

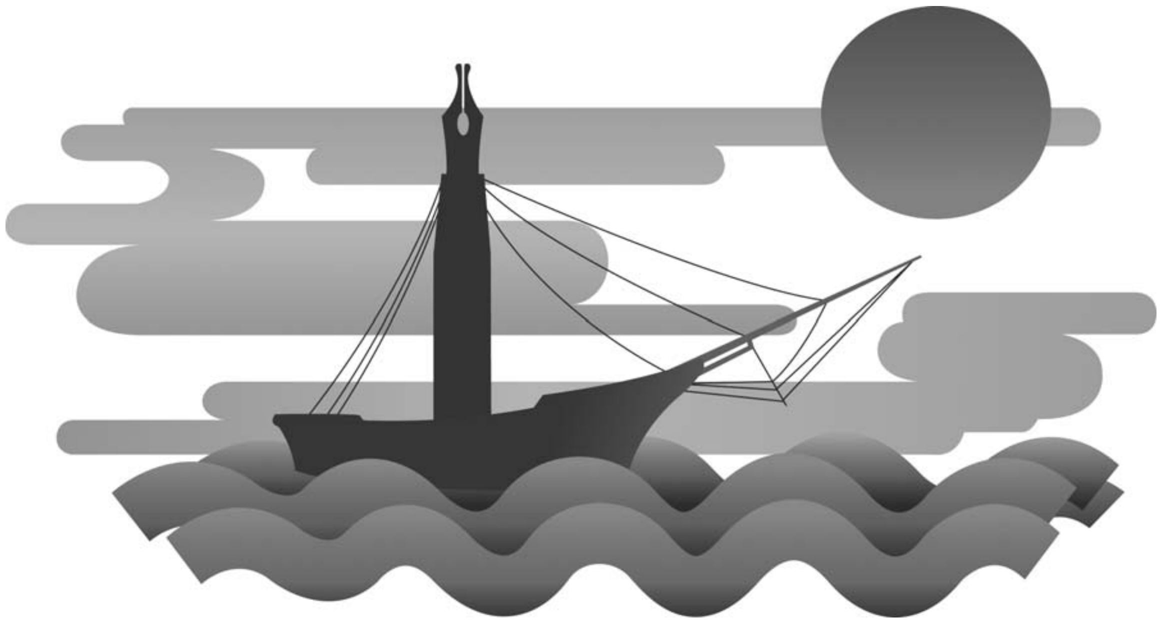
애초부터 이념적 이유로 도입이 됐다며 학생인권 조례를 폄훼했다.

학생인권 조례는 무분별한 체벌과 학교 폭력, 복장 제한 등으로부터 학생들의 권리를 보호하기 위해 만들어진 자치법규다. 이를 '교권 침해' 를 부른 근본 원인인 것처럼 인식하는 것은 성급하고 과도한 진단이다.

이는 교육 문제를 정쟁의 소재로 삼으려는 의도가 아닌지 의심하게 만든다. 상위법 개정으로 시도교육청의 학생인권 조례 개정을 압박하는 일은 없어야 할 것이다.

교사의 교육 활동이 훼손되고 있는 현실을 바꾸기 위해서는 그 원인을 어느 하나로 돌려 이를 표적 삼을 게 아니다. 종합적인 대책 마련이 필요하다. 현장 상황은 그리 단순하지 않다. 학생과 교사, 학부모가 상호 협력할 수 있는 방안을 만들기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문' 을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일