

건강 칼럼

봄철 급증하는 퇴행성관절염, 치료법은?

따스한 봄기운이 감도는 3월, 겨우내 움츠렸던 몸을 펴고 야외활동을 즐기고 싶은 계절이다. 하지만 무릎 통증으로 고통 받는 이들에게는 이 계절이 반갑지않은 날이다.

건강보험심사평가원 자료에 따르면 무릎관절증 환자는 지난해 3월 96만 6,670명, 4월 101만 5,297명, 5월 103만 5,088명 등으로 지속해 증가했다.

이러한 현상은 봄철 갑작스러운 야외활동 증가로 인해 무릎에 무리가 가거나 기존의 퇴행성 관절염이 악화되는 것과 관련이 있다.

퇴행성관절염은 관절연골이 손상돼 통증과 기능 저하를 유발하는 질환이다. 주로 무릎과 같이 체중을 많이 받는 관절에서 발생하며, 연골이 닳아 없어지면서 뼈와 뼈가 직접 부딪히게 된다. 이로 인해 충격 흡수 능력이 떨어지고 통증이 발생하며, 시간이 지날수록 관절 변형과 근육 약화가 진행된다.

퇴행성관절염은 원인도 복합적이다. 노화가 주요 원인이지만, 유전적 요인과 환경적 요인도 중요한 역할을 한다. 여성과 비

만인 사람이 더 취약하며, 과도한 관절 사용이나 부상 경험도 위험을 높인다. 또한 직업이나 생활습관 역시 퇴행성관절염 발생에 영향을 미칠 수 있다. 이외에도 심한 관절 이상이 있거나 오랜 기간 무리한 운동을 한 경우에도 발생 가능성이 높아진다.

퇴행성관절염의 주요 증상은 관절 통증이다. 특히 계단을 오르내리거나 오래 걸을 때 통증이 심해지며, 초기에는 휴식으로 통증이 완화되지만, 증상이 진행될수록 지속적인 통증을 느끼게 된다. 또한 관절을 움직일 때 소리가 나거나 붓기, 물이 차는 증상도 종종 나타난다.

관절 기능이 저하돼 특정 자세를 취하기 어려워지고, 무릎에

혹이 만져지거나 육신거리는 느낌이 들 수 있다. 초기에는 증상이 경미하여 간과하기 쉽지만, 시간이 지날수록 악화되므로 주의가 필요하다.

그렇다면 퇴행성관절염은 어떻게 치료해야 할까. 일반적으로 한번 손상된 연골은 회복이 어려워 주로 통증 완화와 기능 향상에 초점을 맞춰 치료가 진행된다.

퇴행성관절염의 치료는 크게 보존적 치료와 수술적 치료로 나뉜다. 초기에는 생활습관 개선과 적절한 운동을 통해 증상을 완화한다. 이후 약물치료, 물리치료, 관절 내 주사 요법 등으로 통증과 염증을 조절하고 관절 기능을 유지한다. 그러나 이러한 보존적 치료에도 증상이

호전되지 않다면 수술적 치료를 고려해야 한다.

수술적 치료는 관절경 수술이나 인공관절 치환술이 대표적이다. 관절경 수술은 초기 단계의 퇴행성관절염에 효과적이며, 비교적 간단하고 회복이 빠르다.

인공관절 치환술은 심한 변형이나 통증이 있는 경우 시행되며, 손상된 관절을 인공관절로 대체해 통증을 줄이고 기능을 회복시킨다.

그러나 인공관절의 수명은 제한적이므로 신중한 판단이 필요하며, 수술 후에는 재활치료를 통해 운동 범위를 회복하고 근력을 강화하는 것이 중요하다.

봄철과 같은 계절에는 야외활동이 증가하면서 무릎 관절에 무리가 갈 수 있다. 이를 예방하기 위해 활동 전 충분한 스트레칭과 운동을 하는 것이 중요하다.

이러한 간단한 습관만으로도 무릎 관절 질환의 위험을 줄일 수 있으며, 건강한 무릎관절을 유지하는 데 큰 도움이 된다. 이와 함께 일상생활에서 주의 깊게 관찰과 적절한 예방 활동을 병행하면 건강한 무릎관절을 오래 유지할 수 있다.

정 범 영

청주프리임병원 원장



사진으로 보는 지구촌 소식

두테르테 유죄 판결 촉구하는 필리핀 활동가들



17일(현지 시간) 필리핀 마닐라에서 활동가들이 로드리고 두테르테 전 필리핀 대통령과 로널드 비토' 델라 로사 상원의원의 사진을 들고 이들의 유죄 판결을 촉구하며 밀리카냥궁으로 행진하고 있다. 이들은 최근 두테르테 전 대통령의 국제형사재판소(ICC) 체포 이후 ICC 재가임을 촉구했다. 필리핀은 2019년 ICC에서 탈퇴했다.

“밥 주세요” 물려든 팔레스타인 어린이들



16일(현지 시간) 가자지구 북부 베이트 라히야 식량 배급소에 팔레스타인 어린이들이 구호 음식을 받기 위해 몰려들고 있다.

사설

전북경제인연합 정기총회

전북경제인연합이 최근 '전북경제인연합 2025 정기총회'를 갖고 김종철 대한주택관리대표이사를 3대 회장으로 선출했다.

참석자들은 전북경제인연합 활동 취지와 목표, 방향성 등에 대해 대부분 공감, 참여에 대한 보람과 자긍심을 갖는 시간이 되었다.

2024년 전북 경제는 제조업 생산과 수출 감소로 인해 심각한 타격을 받았다. 제조업 생산은 전년 동월 대비 3.1% 감소했다.

특히 주력 산업에서 큰 하락세를 보였다.

이는 전북 지역의 경제적 불확실성을 심화시켰다. 전북 지역은 전기차, 재생 에너지, 그리고 IT 산업과 같은 새로운 산업의 성장 가능성이 크다. 새로운 기술과 혁신이 접목된 분야에서의 성장은 지역 경제의 기회가 될 것이다.

소상공인들은 전북 경제의 중요한 축을 구성하고 있다. 특히 고령화와 불가 상성에

시달리는 소상공인들의 안정적인 경영을 위한 정책이 필요하다.

소상공인 지원 정책은 경영 우선권 제공, 대출 이자 지원, 그리고 세제 혜택 확대 등이 포함되어야 한다.

전북의 중소기업은 지역 경제 회복의 핵심이다. 중소기업 육성을 위한 자금 지원과 인프라 투자가 필수적이다. 창업 및 경쟁력 강화 자금의 확대와 기업별 융자 한도 증가가 이뤄져야 한다.

KTX 개통과 같은 인프라 확장은 지역 접근성을 높이며, 기업 성장에 기여할 것이다. 청년 인재들을 유치하고 양성할 수 있는 프로그램도 절실하다.

환경, 사회, 지배구조를 아우르는 ESG는 이제 기업의 생존과 직결된 필수 요소가 되었다.

경제인으로서 지역사회의 발전과 번영은 물론 한반도의 평화정착과 통일에 기여하기 바란다.

박순희 개인전 그루터기의 소망

박순희 개인전 '그루터기의 소망'이 3월 7일부터 13일까지 전북특별자치도 전주시 완산구 팔달로 161 전북특별자치도예술회관 3층 전시장 산마루에서 열려 관심을 모았다.

박순희 화가의 이번 개인전은 첫 전시회다.

이번 전시 작품 가운데 '지구사랑'은 단연 눈에 들어오는 작품이다. 박 화가는 이 그림을 통해 지구 환경을 소리없이 외쳤다.

그는 왜 인류가 지구를 사랑해야 하는 지에 강한 메시지를 그림 한 폭에 담았다. 이에 앞서 그는 지난 2024년 10월에 열린 '2024 제6회 하나전(展)'에서도 '탄생'을 통해 '지구사랑'을 표현했다.

이 작품을 통해서도 지구의 탄생과 자연의 신비함을 그림으로 전달했다. 그러면서 역시 자연 환경과 지구 사랑을 강렬하게 표현했다.

박순희 화가는 1951년 김제시 황산면 출신으로 올해 75세

이다.

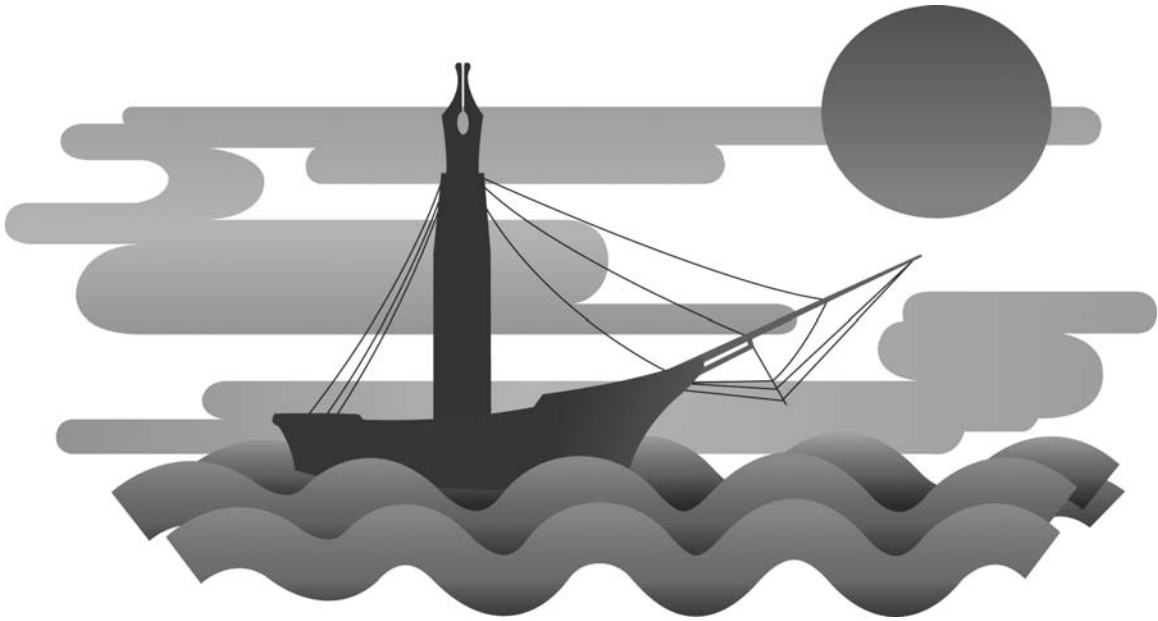
그림 그리기 작업은 3년째다. 김제여중교를 다니는 동안에 그는 그림에 대한 애착이 남달랐다. 소릴도 있었다고 회고한다.

그러나 그는 결혼과 함께 남편을 따라 목화자의 길에 나섰다.

힘든 개척교회 일을 하면서 그림을 잊고 살았던 그는 목회의 일을 계속 하면서 3년 전부터 물감을 잡았다. 그는 전주시 평화동 '하나예술 장애인 창작센터'에서 본격적으로 그림 공부를 시작했다.

이곳은 더불어 사는 세상을 꿈꾸며 출발한 미술교실이다. 장애인과 비장애인의 화합을 위한 곳이다. '하나예술 장애인 창작센터'는 문화적 소외와 배제의 그늘 속에 있는 장애인에 대해 문화예술 활동의 기회를 만들고 이들의 활동을 지원한다. 문화 복지 분야의 발전에 일조하는 계기를 만들기 위해 만들어졌다.

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