

건강칼럼

남성보다 여성이 많이 걸리는 관절질환

계단을 오르며 힘겨워하는 모습을 떠올리면 누구나 할머니나 할아버지를 생각하게 된다. 관절과 관련된 질환은 자연스럽게 노화와 연결되기 때문이다. 하지만 관절염은 젊은 연령층에서도 잘못된 행동습관이나 운동부족 등 복합적인 원인으로 발생할 수 있다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

▲통계로 보는 관절질환 무릎관절증은 무릎에 염증이 생기는 모든 질환을 말한다.

건강보험심사평가원이 2009년부터 5년간 무릎관절증에 대해 분석한 결과, 무릎관절증의 연령별 점유율은 2013년을 기준으로 70세 이상이 36.4%로 가장 높았으며 60대 28.8%, 50대 24% 순으로 나타났다.

성별 점유율에서는 남성이 30세 미만에서 80%의 다소 높은 비율을 보이지만 30세 이상부터 여성의 비율이 높아지기 시작해 50세 이상부터는 70%이상으로, 연령대가 증가할수록 여성의 비중이 남성에 비해 높게 차지하는 것으로 나타났다.

▲관절염의 종류 관절염은 세 가지의 기본 유형을 가진다.

하나는 퇴행성관절염으로 골관절염이라고도 부르는 관절염의 가장 기본적인 형태다. 퇴행성관절염은 관절을 보호하는 연골이 손상되어 염증과 통증을 일으키는 대표 노인성 질환으로 우리나라 65세 이상 노인 중 약 80%가 갖고 있을 만큼 발병 빈도가 높다.

두 번째는 염증성 관절염의 형태로 대표적인 것이 류마티스 관절염

이다. 원인이 정확하게 밝혀지지 않은 만성 염증성 질환으로 발병 초기에는 관절을 싸고 있는 활막에서 염증이 발생하지만, 시간이 흐를수록 주위 연골과 뼈로 염증이 퍼져 관절의 파괴와 변형을 일으킨다.

류마티스 관절염은 만성 관절염 중 퇴행성관절염 다음으로 흔한 질병이며 우리나라 인구 중 약 1% 정도가 걸린다.

그 중 남자보다 여자에게서 발병률이 3배 정도 높고 보통은 20~40대에 발생한다. 특히 30대 중년 여성에게 잘 발생하며 양 무릎 관절과 손, 손목까지 발병하는 경우가 있다.

세 번째는 외상 후 퇴행성관절염으로 무릎 부상 이후에 발생하는 관절염을 말한다. 퇴행성관절염과 유사한 양상을 보이지만 골절, 인대 등의 손상 후 수년 후에 발생하게 되는 점이 다르다.

▲관절염 자가 진단법

다음과 같은 증상이 있는지 자가 확인을 통해 관절염을 의심해 볼 수 있다. □ 걸기 시작하면 아프다 □ 걷다 보면 아픈 게 줄어든다 □ 계단을 오르내리거나 앉았다

일어날 때 아프다. 무릎을 움직이면 소리가 난다. 가끔 무릎이 부어오르고 잘 꾸부러지지 않는다. 오래 걸고 나면 무릎 통증이 2~3일 지속된다. 차렷 자세를 취하면 무릎 사이에 주먹 하나 이상의 공간이 생긴다.

아침마다 관절이 뻣뻣하지만 5분 정도 지나면 풀어진다. 관절이 부어오르며 아프고 뼈가 들쭉날쭉 것 같다. 손가락 마디 끝이 옆으로 틀어지며 아프다. 날씨가 추울 때, 저기압일 때 팔다리 관절이 쑤신다. □ 오래 앉았다 일어나거나 걸기 시작하면 엉덩이 관절이 아프다.

체크 결과 1개는 퇴행성관절염으로 진행될 가능성이 있는 상태, 2~5개는 초기 퇴행성관절염 단계, 6개 이상은 퇴행성관절염으로 진단 가능한 상태이다.

만약 이런 증상들을 방치한다면 중기로 들어서면서 통증이 지속되고, 말기가 되어 발목을 이루지 못할 정도로 심한 통증과 함께 보행 어려움까지 겪게 될 수 있다.

연골은 신경세포가 없기 때문에 손상되더라도 완전히 알아 없어도 기 전까지는 통증을 느끼지 못하고 스스로 회복하기도 힘들다.

그러나 정기검진 등을 통한 관리와 정확한 조기 발견에 이어지는 치료로 질환의 진행을 막는 것이 무엇보다 중요하다.

▲관절염 조기검사는 이렇게 무릎의 부기나 동통, 운동범위 및 걷는 모습 등에 맞춰 신체검진을 시행하게 된다.

퇴행성관절염의 경우 X-ray로 뼈의 상태를 확인한 후 무릎 구조물과 주변 근육, 인대 구조물의 상태를 MRI로 검진한다.

X-ray에서 연골손상이 보이지 않을 정도로 경미한 경우에는 약물이나 운동 요법으로 병행 관리하는 것이 일반적이다.

류마티스 관절염은 항CCP항체 검사를 통해 류마티스 인자와 항CCP항체가 모두 음성인 경우 MRI 등 영상의학검사로 조기 진단을 한다.

관절염의 경우 정확한 조기 검진을 통한 초기 치료가 가장 좋은 치료다.

보통 50~60세부터 퇴행성관절염이나 류마티스 관절염을 주의해야 하기 때문에 생활에 불편을 주는 관절 통증을 느끼게 되면 반드시 검진할 것을 권한다.

관절염을 예방하기 위해서는 정상 체중을 유지하여 무릎관절의 부담을 줄이는 것이 좋다.

또한, 한 쪽 다리에 체중을 실는 습관은 피해야 하며 운동을 하기 전에 충분한 스트레칭으로 무릎의 무릎을 막는 것이 중요하다.

관절염에 좋은 운동으로는 체중이 무릎관절로 전달되지 않는 자전거 타기, 수영 등이 있다.

사설

연금공단 지역인재 채용 15% 턱걸이 수준

지역 인재 채용이 절실한 때마다. 말을 꺼냈으면 평가를 보여줘야 한다. 그래서 오래 전에 있었던 전국혁신도시협의회 정기총회가 다시 또 생각난다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 말만 꺼내 놓고 눈치를 보며 시간을 끌 문제가 아니다.

지역 인재를 우선 채용하기 위해서는 작업을 서둘러야 한다. 다들 진정성이 없이 말만 번드르르한 게 아닌지 의심스럽다. 지역 인재 우선 채용에 공감하는 것 같은 데도 구체적으로 실천하려는 움직임이 없으니 하는 난감하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 채용에 대해서 진심으로 뜻을 같이 해야 한다. 예전에 했던 말을 어찌다 생각이 난 듯 간헐적으로 되풀이 해가지고는 안 된다. 그러면 지역 인재 채용이 앞으로 또 저조할 수밖에 없다.

지역 인재 채용과 관련하여 연금공단이 도민들로부터 끊임 없는 시선을 받고 있는 지금이다.

35% 채용을 말하고 있는데도 그 채용률이 형편없이 저조하기 때문이다. 15%에도 못 미치는 턱걸이 수준이라서 말 따로 실행 따로의 본보기가 아닐 수 없다. 그래서 주고픈 말은 분명하다. 전북도와 각 시군 지자체와 공공기관은 다짐해야 할 것이 있다. 지역인재들을 위한 우선 채용 건의가 중요하다는 해도 그게 생색내기 수준이라면 곤란하다. 지역 사회의 현실을 보면 지자체들의 열심이 부족하다. 정말이지 많이 아쉬운 일이다.

전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 진실을 말해야 한다. 젊은이들 태반이 비정규직이면서도 구태의연하니 하는 말이다. 지역 인재 우선 채용은 의무가 왜야 한다. 지역 인재 채용 마련과 관련해 호도하는 식의 언론 플레이는 합당치 않다. 전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위한 법적 장치가 필요하면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 법제화가 되기 전이라도 지역 인재 채용에 적극적으로 해야 하는 당부이다.

장밋빛 프로젝트 사업들의 행방 묘연

지역발전을 약속하던 프로젝트 사업들이 어찌 이상하다. 지금은 그 행방이 묘연한 까닭이다. 청사진 그리기와 에드빌론 띄우기가 요란했는데 그뿐이라면 곤란하다. 그래서 지난날 전북도와 전북발전추진위원회의 행방이 다시 생각나는 요즘이다. 큰사업들을 발굴했었는데 지금의 이 시점에서 그 발굴에 대해서 짚어볼 바가 있지 않나. 사업 발굴이 최고의 가치가 아니라서 말이다. 사업을 발굴했으면 지역의 발전과 연결되어야 하는데 그게 없는 것이다.

전북도와 전북발전추진위원회의 사업 발굴을 책임자는 게 결코 아니다. 문제는 그 사업들이 구체적인 모습을 보여지지 못하고 있는 것에 있다. 무슨 말이나면 관계자들의 추진력이 약하다는 지적이다. 사업들을 발굴했으면 추진되도록 힘을 실어서 계속 밀어붙여야 하는데 그게 없는 것이다. 물론 전북도와 전북발전추진위원회의 큰 사업들을 발굴한 것에 의미가 없는 것은 아니다. 프로젝트 사업 발굴은 지역 발전을 위한 희망과 기대가 아닐 수 없다. 그러나 사업 발굴 그 자체에만 의미부여를 해서 안 된다. 지역 발전을 위해서

는 각각의 사업을 추진하는 쪽으로 전환시켜야만 한다.

전북도의 장밋빛 프로젝트 사업의 으뜸은 과연 무엇이었을까. 요즘 삼성의 새만금 투자 무산과 관련하여 그 진위 가리기가 치열하다. 진실 규명을 위해서 김안국 전 지사와 김재명 전 정무부지사의 의견을 먼저 들어보아야 한다는 말이 나오고 있을 정도니 말이다. 어찌다가 삼성과의 MOU 체결 건이 이 지경에 이르러 되었는지 안타까운 일이다. LH 본사 유치 무산과 관련하여 도민의 마음을 달래려고 일을 꾸민 게 삼성 쪽이 아니고 전북도라면 배신이라도 보통 배신이 아니다.

거듭 말하거니와 도민들이 바라는 바는 항상 똑같다. 그것은 지역의 발전이다. 지역의 발전을 통해서 더 많은 일자리가 생기기 때문에 도민들은 환호하고 있다. 일자리가 많이 창출되고 고용도 안정되기를 도민들은 바라고 있다. 그러므로 전북도의 브레인들은 전임자들과 달라야 한다. 청사진 그리거나 에드빌론 띄우기 차원이 그쳐서는 안 된다는 이야기다. 전북도 관계자들은 각 사업들의 구체적 추진을 위해 힘내야 한다.

독자제언

무단횡단 사망사고 원인 1순위

우리는 평소에도 길에 다니다 보면 무단횡단을 하는 분들을 종종 보게 되지만 대수롭게 않게 여기는 무단횡단에 매년 무단횡단사망사고 목숨을 잃는 보행자가 약 500명 정도가 된다고 한다.

이처럼 매년 도로에서의 발생하는 보행자 교통사고의 주된 원인은 운전자의 과실이기도 하지만 보행자의 교통사고 위반에 의한 교통사고도 높은 비중을 차지하고 있다.보행자 무단횡단 교통사고가 전체 교통사망사고의 43.1% 전체 교통사고의 약 30%를 차지할 만큼 무단횡단은 교통사고의 주

요 원인 중 하나이다. 보행자 입장에서 무단횡단을 하는 이유는 신호를 기다리지 못하는 성급함과 남들도 하나씩 자기 자신도 자연스럽게 하게 되고 대수롭게 여기지 않는 심리, 횡단보도의 거리가 넓지 않아 건너게 되는 불편함 등 여러 가지 이유 등이 있다.

횡단보도가 조금 멀거나 바쁘다는 핑계로 무단횡단을 하는 것은 목숨을 담보로 하는 위험한 행동임을 인지하여야 하고 우리 모두 시민 질서외식 제고를 하루 빨리 개선하였으면 한다. 윤근영 순천서 교통계장

독자제언

보이스피싱, 아는 것이 힘

경찰관 생활을 하면서 이런 저런 사건을 많이 마주하게 되지만 그중에서도 특히나 보이스피싱 사기를 당하는 피해자들을 보면 그 안타까움은 이루 말할 수 없게 된다.

그 대상자가 주로 서민이고 또한 그 중에서도 평생을 절약하고 아껴며 한 푼 두푼 모아온 노인들인 경우가 많기 때문이다.

"요즘 같은 세상에 누가 사기를 당하느냐, 아직도 보이스피싱에 걸리는 사람이 있느냐"고 반문할지 모르지만 세상은 넓고 부주의와 실수는 한순간이다. 또한 이 모든 잘못의 결과

는 결국 무지와 지만의 자에서 나온다고 정의 할 수 있다. 짧은 지면을 통해 나날이 진화하는 사기범의 수법들을 일일이 열거하는 것보다는 이것만 알고 있으면 절대 속지 않는다는 핵심 팁을 전하는 것이 더 도움이 될 것이다.

아는 것이 힘이며, 또한 경찰을 믿고 언제나 의지하고 문의하는 신뢰의 관계가 결국 보이스피싱을 예방할 수 있으니, 함께 노력해나가도록 하자.

백경주 익산경찰서 중앙지구대 순경

Large graphic illustration of a sailboat on the water with a sun in the background. Text on the right reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' and '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 굴러겠다는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일