

“무릎이 자꾸 붓네” 엄마의 혼잣말...혹시 관절염 신호?

자녀없이 생활 노부부·독거 노인 78% 관절 소리나고 붓거나 통증 지속되고 다리 O자형 휘거나 변형 있다면 의심

무릎 관절염은 노년기 삶의 질을 떨어뜨리는 대표적인 질환이다. 관절이 붓거나 통증이 지속되고 다리를 쭉 펴거나 구부리는 동작이 되지 않거나 다리에 변형이 있다면 관절염을 의심해야 한다.

7일 보건사회연구원 노인실태조사에 따르면 2020년 기준 자녀와 함께 생활하지 않는 노부부나 독거 노인의 비중은 78.2%에 달했다. 무릎 관절염이 생기면 통증과 거동 장애 등으로 일상생활에 큰 제약을 받아 관절염을 앓고 있는 부모님이 홀로 계신다면 더욱 각별한 관심이 필요하다. 실제 2021년도 무릎 관절염 요양급여비용 총액을 보면 60·70대가 각각 1, 2위를 차지했다.

무릎 관절염은 일상생활에 불편이 큰 질환인 만큼 가족들의 관심으로 조기에 발견해 치료해야 병의 악화를 막고 노년기 삶의 질을 높일 수 있다.

김태현 목동힘찬병원 관절클리닉 진료원장은 “부모님들의 무릎 관절염은 자녀들이 조금만 관심을 기울이면 알 수 있는 질병이고 치료하면 얼마든지 개선이 가능하다”면서 “관절에서 지속적으로 소리가 나고 붓거나 통증이 계속되거나 다리를 쭉 펴거나 구부리는 동작이 되지 않거나, 무릎 사이 간격이 벌어지는 다리 변형이 있다면 관절염을 의심해야 한다”고 말했다.

무릎 관절염은 관절을 보호하는 무릎의 연골이 손상되거나 노화로 인한 퇴행성 변화로 생긴다. 보통 나이가 많을수록 유병률이 더 높고, 남성에 비해 여성 환

자가 2배 이상 많다. 여성은 폐경 후 뼈와 근육을 튼튼하게 만들어주는 여성호르몬이 급격히 감소해 뼈와 연골이 약해지고 남성에 비해 허벅지 근육도 약해 관절이 쉽게 손상을 입을 수 있다. 또 평소 쪼그리고 앉아 일해야 하는 환경도 많다 보니 관절염에 더욱 취약하다.

퇴행성 관절염은 극심한 통증과 관절의 변형, 보행 장애와 기력 저하로 활동량이 줄어 노년기 건강과 삶의 질을 크게 떨어뜨린다. 부모님의 무릎 건강 상태를 확인하기 위해 증상을 잘 숙지해 두는 것이 중요하다.

무릎이 붓는 것은 무릎 연골이나 관절에 이상이 있다는 신호다. 관절염이 있으면 관절이 부드럽게 움직일 수 있도록 해주는 활액이 과다 분비돼 무릎에 물이 차서 붓기도 한다. 부은 무릎 관절은 아플 수도 있고 며칠 있다 가라앉기도 하지만, 자주 붓는다면 반드시 정확한 검진이 필요하다. 무릎에서 소리가 들리면서 잦은 통증을 호소하거나, 다리가 O자 형으로 휘거나 변형된 경우도 검사를 받아볼 필요가 있다.

또 부모님이 무릎 통증을 잘 치료받고 있는지도 확인해 볼 필요가 있다. 관절염을 치료하지 않고 방치하게 되면 연골이 닳아 없어져 뼈끼리 마찰이 더욱 심해지면서 아픔이 심해지는 것은 물론 염증, 관절 변형까지 발생할 수 있다.

무릎 관절염은 비교적 증상이 약한 초기나 중기에는 약물치료, 주사치료, 물리치료, 운동요법 등 보존적 치료와 함께 체중조절과 운동, 생활습관 개선으로 증상을 완화시킬 수 있다. 하지만 연골이 닳아 뼈가 직접 맞물려 통증이 심하고 관절이 제 기능을 못하는 말기라면 인공관절 수술이 필요하다.

인공관절은 기본적으로 무릎 연골이 없어 통증을 견디기 힘든 환자에게 시행한다. 관절염으로 손상된 연골과 연골판, 십자인대를 제거하고 뼈에 인공관절을 넣은 후 인공 연골이 연골판 역할을 하도록 한다. 말기 관절염으로 연골이 닳아 뼈와 뼈가 거의 붙어 있는 상태라면 인공관절 수술이 권장된다.



김유근 부평힘찬병원 관절클리닉 원장은 “양측 무릎 관절에 퇴행성 관절염이 동시에 생기기도 하지만 한쪽 무릎 관절에만 퇴행성 관절염이 생긴다면 증상이 있는 무릎 관절에만 인공관절 수술을 시행한다”며 “한 쪽만 통증이 심하거나 관절염이 많이 진행된 경우 심한 쪽만 수술하는 경우가 많다”고 말했다.

최근 로봇 인공관절 수술이 확대되고 있다. 환자의 무릎을 3차원(3D) 입체 시뮬레이션으로 변환·분석해 절삭 범위에 따른 가상의 수술 결과를 예측해 보여준다. 절삭이 필요한 최소한의 범위를 계산해 뼈를 깎아낼 수 있어 불필요한 조직 손상과 출혈을 줄일 수 있고 합병증과 부작용의 위험성도 낮아졌다. 불필요한 뼈 손상을 줄이면 수술 후 통증도 줄일 수 있고, 환자들이 재활치료를 더 수월하게 받을 수 있어 일상에 빠르게 복귀하는 데 도움이 된다.

코로나19 다음 팬데믹은?...新 감염병 대비 ‘젠 걸음’

WHO 비상사태 3년4개월만 해제...일상회복 추진 조만간 1단계 조정 유력...여름 2단계 추진 가능성 팬데믹 주기 짧아져...백신·치료제 국산화 등 대비

세계보건기구(WHO)가 약 3년4개월 만에 코로나19에 대한 비상사태를 해제하고 사실상 ‘엔데믹’(풍토병화)을 선언함에 따라 우리나라에서도 감염병 위기단계 완화, 확진자 격리 기간 단축 등 일상회복이 본격화될 전망이다.

방역 당국은 향후 또 다른 신종감염병으로 인한 팬데믹(세계적 대유행)에 대비해 대유행 발생 100~200일 내에 백신·치료제를 개발하고 일일 확진자 100만 명이 발생하더라도 효과적인 대응 체계를 구축하는 등 중장기계획을 세우는 작업에 돌입했다.

7일 뉴시스 취재를 종합하면 방역 당국은 이르면 이번 주 중 위기평가회의를 열고 코로나19 1단계 일상회복 여부를 결정할 예정이다.

국가 감염병 위기대응 자문위원회(감염병 자문위) 관계자는 뉴시스와 통화에서 “5월 둘째 주로 위기평가회의 날짜를 잡아보려고 논의 중”이라고 말했다.

WHO는 지난 5일(현지시간) 코로나19의 ‘국제 공중보건 비상사태’(PHEIC)를 해제한다고 밝혔다. 코로나19는 지난 2020년 1월 비상사태가 선언된 후 전 세계적으로 약 7억6400만 건의 확진자가 발생했고 약 50억 명의 사람들이 최소 1회 이상의 백신을 접종했다.

테워드로스 아드하놈 거브러여수스 WHO 사무총장은 비상사태 해제를 선언하며 “백신 접종과 감염으로 인해 인구 면역력이 증가하는 등 1년 이상 하향 추세”라며 대부분의 국가가 코로나19 이전에 알고 있던 상태로 돌아갈 수 있게 했으며 이는 팬데믹의 최악의 부분이 끝났다는 것을 의미한다고 이유를 설명했다.

미국과 일본 등 해외 주요국가도 코로나19를 풍토병처럼 관리하는 움직임을 시작했다. 조 바이든 미국 대통령은 지난날 10일 코로나19 팬데믹 공중보건 비상사태 종료를 선언하는 법안에 서명했다. 일본 정부는 코로나19의 법정 감염병 등

급을 ‘2류 상당’에서 ‘5류’로 낮추기로 했고 오는 9일부터는 코로나19 확진자 집계도 주간 집계로 바꾸기로 했다.

우리 방역 당국도 WHO의 비상사태 해지에 보조를 맞춰 코로나19 일상회복을 본격 추진할 전망이다.

지영미 질병관리청장은 전날 “이번 WHO 긴급위원회 결과 및 국내외 유행 현황, 국내 방역·의료대응 역량, 주요국 정책 동향 등을 종합적으로 검토한 후 전문가 자문과 위기평가회의를 거쳐 국내 코로나19 위기단계 하향 조정 방안을 신속히 확정할 계획”이라고 밝혔다.

우리나라의 코로나19 일상회복 로드맵을 살펴보면 1단계로 감염병 위기단계는 현재 최고단계인 ‘심각’에서 ‘경계’로 하향 조정한다. 국무총리가 본부장으로서 범정부 차원의 대응을 주도해왔던 중앙재난안전대책본부(중대본)는 해제되며, 보건복지부 장관이 본부장인 중앙사고수습본부(중수본)가 총괄하게 된다.

아울러 코로나19 확진자 격리 기간은 현행 7일에서 5일로 단축된다. 코로나19 임시선별검사소는 운영이 중단되며 입국 후 3일 이내에 유전자증폭(PCR) 검사를 권고하는 검역 조치도 종료된다. 휴일을 제외하고 거의 매일 발표하던 통계도 주간 단위로 바뀐다.

방역 당국은 향후 올 여름에도 코로나19 유행이 안정적으로 관리되면 2단계 조정을 검토할 계획이다. 이 경우 감염병 등급이 2급에서 4급으로 떨어지며, 병원 등 고위험시설에 일부 남아있는 마스크 의무, 확진자 격리 의무가 모두 권고로 전환된다. 보건소 선별진료소가 종료되며 확진자 생활지원비 및 유급휴가비 지원도 전면 종료된다.

방역 당국은 올해 코로나19를 일반적인 의료대응체제로 관리하기로 결정하더라도 다음 팬데믹 가능성이 있는 미지의 신종 감염병, 즉 ‘질병 X’(Disease X) 대비에 착수했다.

2000년대 들어 2003년 사스(SARS) 유행 후 6년 뒤인 2009년 신종플루, 다시 6년 뒤인 2015년 메르스(MERS·중동호흡기증후군)로 인해 신종감염병 팬데믹 사태를 맞았다. 코로나19는 4년 뒤인 2019년 발생해 주기가 점차 짧아지는 양상을 보이고 있다. 기후변화는 물론 전 세계적으로 이동시간이 짧아짐에 따라 향후 신

종 감염병 팬데믹 주기는 더 짧아질 것이라는 관측이 나온다.

질병관리청은 지난 4일 오후 서울 중구 프레지던트호텔에서 신종감염병 대유행 대비 중장기계획 공청회를 열고 ▲감시예방 ▲대비·대응 ▲회복 ▲기반구축 ▲연구개발 등 신종 감염병 대비 5개 분야 10대 핵심과제를 담았다. 질병청은 관계부처 협의 등을 거친 후 최종 확정된 중장기계획을 이달 중 공개할 예정이다.

구체적인 내용을 살펴보면 감염병에 대한 조기진단 기술 및 역량을 높여 30일 내에 감염병 특성을 분석하고 진단법을 개발한다는 계획이 담겼다. 하수·오수를 통한 감염병 감시도 강화한다.

나아가 하루 최대 확진자 100만 명 발생을 가정하고 안정적으로 대응할 수 있도록 인프라를 대폭 확충한다. 특히 중환자 치료가 가능한 상시 병상을 1주일 내에 3500여개 확보할 수 있도록 하고 각 권역에서 의료적 조치를 완결할 수 있는 체계를 마련한다.

아울러 감염병에 취약한 장애인과 아동·노인 등에 대한 돌봄체계를 구축하고 긴급돌봄을 강화하며, 긴급복지 위기 사유에 신종감염병 관련 사유도 추가하는 방안도 포함됐다. 아프면 쉬 수 있도록 상병수당도 제도화한다.

연구개발 분야에서는 대유행 발생 전부터 우선순위 병원체 또는 유사성이 높은 시제품들을 구축하고 빠르게 백신을 개발할 수 있는 메신저 리보핵산(mRNA) 핵심요소기술 및 신기술 국산화를 추진한다. 시제품을 확보한 경우 일부 임상 연구를 생략하고 100~200일 내에 백신·치료제를 신속히 개발할 방침이다.

뉴시스

호남신문 i-honam.com	대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드 309호
발행인·편집인 최정현 편집국장 직무대리 서선옥	
동부취재본부	전남 순천시 유동3길 26 서주빌딩 101호 (061) 905-2011
서울취재본부	서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1 (02) 2238-0003
기사제보 (062) 222-2580	광고적용 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547
등록번호: 광주가 00021 (영간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpr	
본지는 신문 윤리강령 및 실천 요강을 준수합니다.	

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유를 위해 서자라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유무형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 활애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도민 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

