

건강 칼럼

무릎통증 환자 증가세... 퇴행성·류마티스 관절염 구분 필요

좌식 생활이 일상인 현대 사회에서는 무릎 관절 통증을 호소하는 이들이 꾸준히 증가하고 있다. 특히 무릎을 체중을 직접 지탱하는 관절인 만큼 작은 손상도 일상생활의 불편으로 이어질 가능성이 크다.

건강보험심사평가원 자료에서도 중장년층 이상의 무릎 질환 진료 비율이 지속적으로 증가하는 흐름을 보이고 있으며, 단순한 노화로 여겨 통증을 받치하다 상태가 악화된 뒤 병원을 찾는 사례도 적지 않다.

무릎 통증은 초기에는 가벼운 뼈근육이나 계단을 오르내릴 때의 불편감 정도로 시작되는 경우가 많다. 하지만 증상이 반복되면 보행 시 통증이 심해지고, 무릎을 움직일 때 소리가 나거나 붓는 현상이 동반될 수 있다.

또한 앉았다 일어나는 동작이 어려워지거나 관절이 뻣뻣하게 굳는 느낌이 나타나면 퇴행성 관절염이나 연골 손상을 의심해볼 필요가 있다. 이러한 질환은 시간이 지나면서 관절 기능 저하로 이어질 수 있기 때문에 조기에 정확한 검사를 진행하는 것이 중요하다.

무릎 통증의 원인은 연령과 생활 습관에 따라 다양하게 나타난다. 젊은 층에서는 축구나 러닝, 헬스 같은 같은 운동 중 발생하는 인대 손상이나 반월상 연골판 손상이 흔하게 나타난다. 반복적으로 무릎을 사용하는 직업군에서는 슬개관절염이나 관절염과 과사용에 따른 연골 질환이 발생하기도 한다.



김철호

인천 청라국제병원 원장

반면 중장년층에서는 연골이 점차 닳아 관절 간격이 좁아지는 퇴행성 관절염 비율이 높아지는 경향을 보인다. 이 외에도 잘못된 자세나 체형 불균형, 고관절 문제 등이 무릎 통증으로 이어질 수 있어 단순 통증 부위만 확인하기보다 전반적인 신체 균형을 함께 살펴보는 접근이 필요하다.

최근에는 수술적 치료에 앞서 다양한 비수술 치료가 우선적으로 시행되는 경우가 많다. 대표적으로 조직 재생을 돕는 DNA 주사 치료는 손상 부위 회복을 유도하고 염증 반응을 줄이는 데 활용된다.

특히 반복적인 통증이 이어지는 인대나 힘줄 주변 조직에 적용되며, 회복 과정에서 조직 기능 유지에 도움을 줄 수 있다. 또한 초음파 유도 하 주사 치료는 병변 위치를 실시간으로 확인하며 약물을 주입하기 때문에 보다 정교한 치료가 가능하다는 특징이 있다.

통증 완화와 조직 회복을 동시에 고려하는 치료 방법으로는 체외충격파 치료도 활용되고 있다. 해당 치료는 병변 부위에 충격파 에너지를 전달해 혈류 순환과 조직 회복 환경을 돕는 방식이다.

비교적 부담이 적고 시술 이후

빠르게 일상 복귀가 가능하다는 점에서 만성 통증 환자들에게 적용되는 사례가 늘고 있다. 이 밖에도 도수치료와 운동 재활을 병행해 무릎 주변 근육과 관절 기능을 강화하는 치료 계획이 함께 시행되기도 한다.

다만 무릎 질환은 원인과 손상 정도가 환자마다 다르기 때문에 통증 위치만으로 치료 방향을 결정하기는 어렵다. 따라서 영상 검사와 기능 평가를 통해 상태를 정확히 파악한 뒤 개인별 증상에 맞는 치료 계획을 세우는 과정이 중요하다.

특히 일시적으로 통증이 줄었다고 무리할 활동을 반복할 경우 증상이 재발할 가능성이 있어 생활 습관 관리 역시 함께 이루어져야 한다.

무릎 건강을 위해서는 평소 관절 부담을 줄이는 생활 습관이 중요하다. 장시간 쪼그려 앉거나 양반다리 자세를 반복하는 행동은 관절에 부담을 줄 수 있기 때문에 주의가 필요하다.

또한 무릎 통증이 반복되거나 움직임 제한이 나타난다면 방치하지 말고 의료기관을 찾아 정확한 진단을 받아보는 것이 중요하다.

독자제언

5월에도 교통안전 필수

만물에 생기가 돋는 5월, '가정의 달'입니다. 어린이날, 어버이날, 스승의 날 등 소중한 이들과 함께하는 기념일이 많아지면서 도로 위는 그 어느 때보다 나들이 차량으로 활기를 띠니다. 하지만 경찰관으로서 도로 위를 보고 있으면 걱정이 앞섭니다.

가족과 함께하는 행복한 여정이 비극으로 바뀌지 않기 위해, 우리는 세 가지 교통안전 수칙을 꼭 지켜야 합니다.

첫째, 전 좌석 안전띠 착용은 필수입니다. 뒷좌석 안전띠 미착용은 사고 발생 시 치사율을 3배 이상 높입니다. 특히 소중한 아이들을 위해 카시트 정착과 올바른 착용 상태를 확인해주세요.

둘째, 보행자, 특히 어린이를 배려하는 운전습관입니다. 어린이들은 체구가 작아 운전자의 시야에서 벗어나기 쉽고, 돌발적으로 도로에 뛰어드는 경

향이 있습니다. 주책가나 어린이 보호구역에서는 반드시 서행하고, '일단 멈춤'을 생활화하여 어린이의 안전한 보행환경을 만들어 주어야 합니다.

마지막, 졸음운전예방을 위해 충분한 휴식을 해주세요.

따뜻한 봄 날씨에 '춘곤증'을 동반합니다. 장거리 운행 중에는 휴게소를 들러 꼭 스트레칭을 해주시고 졸음운전을 예방해 안전운전을 해주세요.

경찰 또한 사고 예방을 위해 도로 위에서 가시적인 순찰을 하고 있습니다. 그러나 진정한 교통안전은 경찰의 단속과 더불어 운전자 스스로 성숙한 시민의식에서 완성됩니다.

도로 위에서 '교통안전'이라는 마음의 안전띠를 꼭 착용해주시길 부탁드립니다.

김민준 전북경찰청 교통순찰대 경사

사진으로 보는 지구촌 소식

포토콜 행사 참석한 칸 영화제 심사위원들



심사위원장인 박찬욱(가운데) 감독이 12일(현지 시간) 프랑스 남부 칸에서 제79회 칸 국제영화제 심사위원 포토콜 행사에 참석해 심사위원들과 포즈를 취하고 있다. 박 감독은 한국인 최초로 칸 영화제 경쟁부문 심사위원장을 맡았다.

사설

이원택 도지사 후보의 공약과 비전

더불어민주당 이원택 전 의원은 일찌감치 지난해 10월 13일 전북 도지사 출마를 공식 선언했다. 나이는 57세(1969년생), 전북 김제시 백구면 출신이다. 김제 백구의 치문초등학교와 이리중, 남성고, 전북대 화학공학과를 졸업했다.

이원택 전북특별자치도지사 후보는 민주운동가 출신 정치인이다. 그는 2000년대 초부터 시민사회 및 정치권 활동을 시작했다. 이후 전북도지사 비서실, 전북도청 대외협력국장을 지냈다.

2017년 청와대 자치발전비서관실 행정관을 역임했다. 2018년 전라북도 정무부지사를 역임했으며, 2020년 민주당 후보로 군산감계부안에서 제21대 국회의원에 당선되었다.

농림축산식품해양수산위원회 등에서 활동을 하였고, 2024년도에도

같은 지역구에서 제22대 재선에 성공했다. 주요 공약은 농업 혁신, 새만금 중심 산업 육성, 전북 균형 발전이 중심이 되는 것이다.

농업·농촌 대전환 농민 기본소득(또는 농업 공익수당 확대) 추진, 쌀값 안정 및 공공비축 확대, 스마트농업·청년농 육성 강화에 앞장선다.

새만금 개발 가속화 및 투자 유치 확대, 국가 첨단산업(이차전지·재생에너지 등) 유치, 지역 중소기업·소상공인 지원 강화도 필수사업이다.

동서 간 불균형 해소, 교통 인프라 확충, 인구 감소 대응 정책 추진도 비중이 크다. 복지 및 삶의 질 향상 농어촌 의료·교육 인프라 확충, 노인·청년 맞춤형 복지 강화, 공공의료 확대 및 실천해야 할 과제가 많다.

외국인 의료관광객 대상 의료 서비스

최근 한국을 찾는 외국인 의료관광객이 크게 늘었다. 특히 'K-뷰티' 영향이 컸다. 어떤 의료 서비스가 각광받고 있는지, 궁금하다.

외국인 관광객에게 진료 상담 등을 해주는 안내센터가 부족하다. 20대 중국인 여성이 체성분 분석 결과에 따른 건강 관리법을 안내 받는다.

자기 피부와 체질에 맞는 화장품 정보도 알아간다. 이들은 "한국 화장품은 가성비도 높아서 마음에 들어요. 한국의 미용 관련 기술이나 제품들이 전문성 면에서도 뛰어나서 좋아합니다."라고 한다.

"한국 한 달 살기"에 나선 독일인 여성도 이곳을 찾았다. 전문 장비로 피부 상태를 확인한 뒤 필요한 시술이나 치료가 가능한 병원을 추천받는다.

검사부터 병원 진료까지, 원스톱 서비스에 만족감이 크다. 관광

객들은 "친절해서 좋았고 편안한 기분이 들어서 좋은 경험이었습다. 독일에 있는 친구에게 적합한 제품을 찾기 위한 피부 테스트를 추천해 주고 싶어요"라고 했다.

이렇게 병원 진료나 상담을 위해 우리나라를 찾는 외국인 의료 관광객은 지난해 처음으로 200만명을 넘어섰다. 증가세도 가파르다.

진료 과목은 피부과가 가장 많고, 성형외과와 내과 등 순으로 집계되지만 'K-뷰티'의 영향이 큰 것으로 나타났다. 지난해 외국인 의료 관광객들의 지출액은 12조5,000억원, 경제적 파급 효과는 22조8,000억원에 이르는 것으로 추산된다.

정부는 중국과 일본, 타이완에 70% 이상 집중된 의료 관광객이 다변화되도록 의료기관 인증을 확대하는 등 지원에 나선다는 계획이다.

사내·외기고 및 칼럼은 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**