골관절염

KOREAN

정보지

Osteoarthritis

골관절염

본 설명서는 골관절염 환자를 위해 작성되었으며, 골관절염의 원인이 될 수 있는 상황과 관리 방법에 대한 이해를 돕기 위해 관련 정보를 제공합니다. 추가 정보나 자문을 구하는 방법 또한 포함하고 있습니다.

골관절염(OA)이란?

골관절염이란 뼈와 연골, 인대, 근육 등 모든 관절에 영향을 미치는 질환입니다. 과거에는 대부분 골관절염을 '일반적인 사용에 의한 손상'이라고 기술했지만 현재는 우리의 관절이 어떠한 손상에 대해 스스로 싸워 이기려하는 과정에서 생겨나는 질환으로 여기고 있습니다.

골관절염에는 다음의 모든 것이 포함됩니다.

- 관절 주변 조직 내 염증
- 관절 연골 손상 – 관절 연골이란 뼈의 끝부분에 보호 쿠션처럼 붙어있는 부분으로 관절이 부드럽게 움직일 수 있게 합니다
- 관절 끝부분으로 골극이 자라나는 현상
- 인대(관절을 함께 묶어주는 강한 연결끈)와 힘줄(근육과 뼈를 붙여주는 끈과 같은 조직)의 노후화.

골관절염은 모든 관절에 영향을 미칠 수 있으나 주로 무릎이나 엉덩이 손가락 관절이나 엄지 발가락에 나타납니다.

골관절염은 어느 연령대에서나 발생할 수 있으나 특히 40세 이상이거나 이전에 관절에 손상을 입은 적이 있는 사람에게서 더 흔하게 나타납니다.

골관절염은 골다공증과는 다릅니다. 골다공증은 뼈가 아주 연약해져서 부러지기 쉽게 되는 질환입니다.

증상은 무엇입니까?

골관절염의 증상은 개인마다 차이가 있습니다. 또한 관절에 영향을 받은 부위에 따라 증상이 다릅니다. 골관절염은 수 개월, 혹은 수 해에 걸쳐 서서히 진행됩니다. 가장 흔한 증상으로는 관절에 통증이나 경직을 느끼는 것입니다. 초기에는 특정 활동을 할 경우 통증이나 경직을 가장 심하게 느끼지만 질환이 계속되다 보면 점점 더 지속적으로 나타납니다. 이러한 증상으로 인해 걷기나 계단 오르기, 병 뚜껑 열기 등 일상 생활에 지장을 줄 수도 있습니다. 다른 증상으로는 마찰음이 나거나, 삐걱거리는 느낌이 나고 관절에 유연성이 없어지는 것 등이 있습니다.

원인은 무엇입니까?

연구 결과에 따르면 각 부위의 관절마다 골관절염이 발생할 수 있는 위험 요소가 각각 몇 가지 있습니다.

- 무릎: 과체중, 무릎 부상 병력, 무릎을 꿇는 일이 많은 직종, 등반 혹은 웅크림 자세
- 엉덩이: 과체중, 엉덩이 부상 병력, 무거운 물건을 들어올리는 일이 많인 직종 (농업 포함), 골관절염 가족력
- 손: 골관절염 가족력, 손 관련 병력 혹은 손의 반복 사용, 과체중

어떻게 진단합니까?

해당 증상 확인 및 신체 검사를 실시하고 담당의가 골관절염 진단을 내릴 것입니다. 엑스레이를 통해 관절의 협소증 및 모양의 변화를 확인할 수도 있습니다. 그렇지만 엑스레이만을 통해서 앞으로 어떤 어려움을 겪을지를 모두 진단할 수는 없습니다. 엑스레이 상에서 관절의 손상이 보인다고 하여 반드시 극심한 통증이나 기타 문제를 일으키는 것은 아닙니다.

Arthritis AUSTRALIA

마찬가지로 엑스레이 상에서 정상으로 보인다고 해도 관절에 통증을 느낄 수도 있습니다. 다른 종류의 관절염을 배제할 수 있는 유일한 방법은 혈액 검사입니다.

진단 이후엔 어떻게 됩니까?

증상이 나타난 관절 부위에 따라 골관절염이 일상 활동이나 생활 방식에 미치는 영향은 서로 다를 수 있습니다. 하지만 골관절염 환자 대부분에 대한 전망은 상당히 긍정적입니다. 골관절염 환자 대부분은 가벼운 경우이고 심각한 문제를 일으키지 않습니다. 엉덩이 및 무릎에 발생하는 골관절염은 중증 장애로 발달하여 관절 대체술이 필요한 경우도 있습니다. 체중 감소나 운동, 약물 등 보다 순응적인 처치법이 증상 관리에 도움이 되지 않는 경우에만 관절 수술을 고려하게 됩니다.

골관절염은 치유가 가능합니까?

현재로서는 골관절염 치유법은 없습니다. 증상 관리에 효과적인 치료법이 존재하기는 하지만 골관절염 치유를 표방하는 제품이나 치료법에 유의하시기 바랍니다.

골관절염 치료법에는 어떤 것이 있습니까?

증상이 있는 관절 부위와 질환의 심각도에 따라 골관절염 치료법은 다양합니다. 어떤 치료법이 가장 효과적일지 정확하게 예측할 방법은 없습니다. 각각의 치료법에는 모두 혜택과 위험이 있습니다. 담당의가 몇 가지 치료법을 시도해 본 후에 가장 적합한 방법을 찾을 수 있을 것입니다. 일반적으로 치료법에는 다음과 같은 것이 포함됩니다.

- 체중 감소 프로그램 (과체중의 경우)
- 개인의 질환 및 능력에 맞춘 운동 프로그램
- 진통제나 비스테로이드성 소염제(NSAIDs) 등의 약물을 이용한 통증 관리. 통증에 대한 생각을 바꾸고 통증에 대응하는 자세를 바꾸는 방법 학습
- 목 보조기나 지팡이, 신발 깔창 등의 기구 사용
- 관절 대체 수술 (다른 치료 방법으로 더 이상 증상을 다스릴 수 없는 경우). 무릎 골관절염 통증 치료의 방법으로 관절경 검사 (키홀 수술)는 추천하지 않습니다.

해당 지역의 관절염 사무소(Arthritis Office)에서 신체 활동 및 건강 식습관과 약물, 수술 관련 정보지를 제공합니다.

어떻게 해야 합니까?

의사와 치료법에 대해 상의하고 조언을 구합니다. 본인의 증상을 관리하기에 가장 적합한 치료법이 무엇인지에 대해 담당의가 알려드릴 것입니다. '여러 의료진과 팀으로 일하는 법(*Working with your healthcare team*)' 책자를 확인하세요.

골관절염에 대해 잘 알아보고 치료에 적극적으로 참여합니다. 보고 듣는 모든 정보가 믿을만한 것은 아니므로 새로운 치료 방법을 시도하려고 할 때는 항상 담당의나 기타 의료 전문팀과 상의하시기 바랍니다.

추가 정보를 구할 수 있는 방법 중에 믿을 수 있는 자료를 하단에 모두 첨부하였습니다. 자기 관리 강좌를 통해 개인 건강을 적극적으로 관리하는 실력을 쌓을 수 있습니다. 해당 지역의 관절염 사무소 (Arthritis Office)에 연락하여 자기 관리 강좌에 대해 상세히 알아보시기 바랍니다.

통증 관리법을 배웁니다. '통증 다루기(*Dealing with pain*)' 책자를 확인하세요.

건강한 생활을 합니다. 골관절염 환자에게 운동을 적극 권장합니다. 운동을 하게 되면 관절 및 근육이 튼튼해지고 다른 건강 문제가 생기는 것을 막아줍니다. 물리치료사나 운동 생리학자에게 조언을 구하는 것도 도움이 될 수 있습니다. '신체 활동(*Physical activity*)' 혹은 '여러 의료진과 팀으로 일하는 법(*Working with your healthcare team*)' 책자를 확인하십시오.

건강한 식습관을 유지합니다. 식습관으로 골관절염을 치유할 수는 없지만, 이상적인 체중을 유지하기 위해 식습관을 관리하는 것은 권장합니다. '건강한 식습관 (*Healthy eating*)' 책자를 확인하세요.

생활의 균형을 유지합니다. 하루 일과를 수월하게 해줄 장비 등에 대해 알아보고 휴식과 활동의 균형을 맞출 방법을 찾습니다. '피로와 관절염 (Fatigue and arthritis)' 책자를 확인하세요.

본인의 감정상태를 인정하고 도움을 요청합니다. 골관절염은 현재 치유법이 없기 때문에 두렵거나 답답하고 슬프기도 하며 때로는 화가 날 수도 있습니다. 이러한 감정상태가 일상생활에 영향을

미치게 되면 이를 인지하고 도움을 청하십시오. ‘관절염과 감정변화(*Arthritis and emotions)*’ 책자를 확인하세요.

관절염 관련 추가 정보 책자를 원하시면 해당 지역의 관절염 사무소에 연락 주십시오.

해당 지역 관절염 사무소 정보
전화번호 1800 011 041
www.arthritisaustralia.com.au

Produced with the support of AbbVie

© Copyright Arthritis Australia 2019(저작권은 호주 관절염 협회에 있습니다). 2017년 12월 검토자료. 면책조항: 본 설명서는 정보 제공의 목적으로 호주 관절염 협회에서 발행하였으며, 의학적 자문의 목적으로는 사용할 수 없습니다. 출처: 본 설명서 편집에 사용한 모든 참고자료 전체 목록을 각 지역 관절염 사무소에서 열람 가능합니다. 본 설명서 개발에 참여한 기관 및 단체는 호주 류머티스학회, 호주 일반의 모임, 호주 물리치료 연합, 호주 실무 간호사 연합, 호주 약사 협회 그리고 영국 왕립 호주 일반의 학회 등입니다. 호주 정부의 자금 지원을 받아 진행한 프로젝트입니다.