## 중장년층 괴롭히는 겨울철 관절병 3총사

"추워지면 왜 이렇게 뼈마디가 아픈 거야?" 겨울 한파는 관절의 적이다. 찬바람에 기온마저 떨어지면 무릎은 물론 어깨관절과 팔 관절이 쑤시고 아픈 사람들이 많다. 특히 중장년 - 층인 '골드 에이지'들이 고통을 겪는다. 전문의들은 "기온이 낮아지면 근육과 혈관이 수축해 혈액순환 저하로 이어진다. 이는 관절 속 기압이 높아지고 관절 주변의 인대와 근육이 굳고 경직되기 때문"이라고 말한다. 말은 고상하지만 아파 본 사람은 다 안다. 뼈와 뼈 사이 관절액이 굳으면서 쑤시는 것은 물론 밤잠을 설칠 정도의 고통이 어떤 것이라는 것을 겨울 관절과 관련돼 빈번하게 발병하는 대표적인 관절질환 세 가지를 살펴본다.



추위는 관절의 적이다. 찬바람에 기온마저 떨어지면서 무릎, 어깨, 팔 등 관절통증으로 고생하는 중장년층이 늘고 있다. 특히 돌발성 관절통, 퇴행성 관절염, 어깨충돌증후군과 같은 겨울에 빈번하게 발생하는 대표적인 3대 관절질환을 주의해야 한다. 사진은 무릎관절통증 진찰을 받고 있는 환자

# 뻐근한 겨울, 등 긁기 겁나시죠?

어깨들때 불편하면 꼭 병원 찾아 체크

#### ●돌발성 관절통… 등이 가려워 손을 뻗었는데 갑자기 어깨가 아프다면?

혹시 이런 경험이 있는가. 첫째, 추운 겨울 날 등이 가려워 손을 뒤로 뻗었는데 갑자기 어깨 관절과 근육이 끊어질 듯 아파 봤는가. 둘째, 시내버스나 지하철을 급하게 타려고 갑 자기 뛰다가 무릎과 발목이 시큰했던 적이 있 는가.

결론부터 말하면 사소한 습관이 원인이 되 어 발병하는 '돌발성 관절통' 때문이다. 돌발 성 관절통은 특히 겨울에 많이 발병한다. 겨 울이 되면 우리 몸은 체온을 유지하기 위해 혈관과 근육을 수축시키는데 이 과정에서 유 연성이 떨어진 관절과 근육, 인대 등의 경직 을 가중시켜 관절에 문제를 일으키는 것이다.

돌발성 관절통을 예방하는 방법은 무엇일 까. 돌발성 관절통은 평소 안 쓰던 근육들을 사 용할 때 나타난다. 따라서 스트레칭은 필수다.

하이병원 관절센터 이정호 원장은 "겨울철 에는 외출 전 10분 스트레칭이 관절의 유연성 을 높여준다"며 스트레칭의 중요성을 강조했 다. 이어 이 원장은 "스트레칭 효과를 극대화 하기 위해서는 전신을 비비거나 주물러 혈액 순환을 원활하게 시킨 다음 신체를 늘리고 당 기는 스트레칭을 통해 근육과 관절의 긴장을 풀어주는 것이 좋다"고 말했다.

그러나 스트레칭이 필요하지만 실외에서 스트레칭하는 것은 되도록 피해야 한다. 실외 에서 스트레칭을 하면 근육과 인대가 잘 풀리 지 않기 때문에 자칫 관절이 상하거나 아탈구 (불완전탈구)가 발생할 수 있다. 또 갑자기 뛰 는 행동도 삼가야 한다. 자칫하다간 무릎 십 자인대가 손상될 수 있기 때문이다. 이밖에 찬물로 손을 씻거나 설거지를 하는 것도 조심 해야 한다. 찬물로 손을 자주 씻게 되면 인대 와 건의 수축을 야기해 퇴행성 질환을 야기하 는 간접적인 원인이 될 수도 있다.

#### ●퇴행성 관절염…절개부위 작고 수술시간과 회 복시간 빠른 '최소절개술' 각광

겨울은 퇴행성 관절염 환자들에겐 '고통의 계절'이다. 뼈마디를 찬바람이 치고 들어오는 고통은 그 무엇에도 비교할 수 없다. 퇴행성 관절염은 관절의 연골이 마모돼 뼈와 뼈가 마 찰을 일으켜 통증을 유발하는 질환이다. 대부 분 노화로 인해 발병한다. 초기엔 계단을 오 르내릴 때 통증을 느끼는 정도이지만 다리가 O자로 휘거나 걷기가 힘들 정도로 심해진다. 심하면 잠도 못자고 무릎에서 소리가 나기도

퇴행성 관절염 초기엔 주사나 약물요법 및 물리치료 등으로 치료하지만 심할 경우엔 손 상된 연골을 잘라내고 인공관절로 교체하는 '인공관절수술'이 불가피하다. 인공관절수술 은 손상돼 없어진 무릎 연골 대신, 인체에 무 해한 인공관절을 넣어 통증을 없애주는 수술 이다. 최근엔 수술이 간편하고 회복기간이 짧 은 '최소절개 인공관절수술'이 각광을 받고 있다. 최소절개술은 절개부위를 8~10cm로 최소화했고 수술시간도 1시간~1시간30분으 로 줄였다. 또 수술 후 4시간만 지나면 보행연 습이 가능할 정도로 회복이 빠르다.

웰튼병원 송상호 원장은 "최소절개술과 그 에 맞는 맞춤형 치료 덕분으로 퇴행성 관절염 환자들의 삶의 질이 크게 높아졌다"며 "특히 당뇨나 고혈압 등 만성질환 환자의 경우 '최 소절개술'을 통해 감염 및 합병증에 대한 위 험을 최소화해 고령 환자나 만성질환자도 안 심하고 수술을 받을 수 있다"고 말했다.

#### ●어깨충돌증후군…우습게 봤다가 회전근개파 열로 이어져

어깨충돌증후군은 어깨의 볼록한 관절인 견봉과 어깨 힘줄 사이가 좁아진 상태에서 힘 줄과 관절의 잦은 마찰로 인해 염증이 생기는 질환이다. 특히 배드민턴 수영 골프 농구 테 니스 등 어깨 움직임이 많은 운동을 즐기는 사람들이 자주 걸린다. 어깨충돌증후군은 심

한 통증으로 팔을 들어올리는 단순한 행동도 힘든 경우가 많다. 많은 사람들이 '괜찮겠지, 쉬면 나을 거야'하면서 간단한 파스나 붙이는 것으로 가볍게 여기는 경향이 있다.

그러나 방치하면 더 큰 병을 유발할 수 있 는 것이 어깨충돌증후군이다. 실제로 어깨충 돌증후군은 30대서부터 증상이 나타나다가 연령이 올라갈수록 점점 심한 증상이 생긴다. 초기엔 특별한 증상이 없어 방치하는 경우가 많다. 이렇게 방치할 경우 심하면 회전근개파 열을 유발할 수 있어 주의해야 한다.

증상은 이렇다. 팔을 머리 위로 들어 올리 면서 옷을 입거나 벗을 때, 어깨를 사용하는 운동을 할 때 등 일상생활에서 불편함이 느껴 질 정도의 통증이 있다. 이럴 땐 바로 병원을 찾아 약물요법과 찜질, 운동요법 등으로 치료 받는 것이 좋다.

튼튼병원 전성기 원장은 "어깨충돌증후군 은 초기엔 단순한 어깨 통증으로 여겨 쉽게 넘기는 경우가 많다. 이는 병을 더 악화시킬 수 있어 빠른 시일 내 병원서 검사를 받는 것 이 중요하다"며 "평소 어깨 근육을 강화시키 기 위해 스트레칭을 꾸준히 하는 습관이 필요 하며 한번에 무리하기 보다는 천천히 자주하 는 것이 좋다"고 강조했다.

연제호 기자 sol@donga.com

#### ■ 겨울피부 지키는 깐깐한 뷰티제품 세가지

## "겨울엔 수분 크림 챙기세요"

인텐스·포스수프림 세럼·울트라 훼이셜 크림 등 인기

"겨울피부를 지켜라"

겨울엔 피부가 건조해지기 쉽다. '겨울이라 그럴 거야!' 하 고 방심했다간 피부를 망칠 수도 있다. 겨울 피부를 관리하 는 기본은 수분 공급. 뷰티업계는 건조한 겨울 피부를 보호 하기 위해 다양한 제품들을 선보이고 있다.

#### ●애리조나 건조지역 테스트서 보습력 입증한 '인텐스 수분 크림'



미국의 160여 년 전통을 지닌 뉴욕 코스 메틱 브랜드 키엘은 건조한 피부를 위한 수분 크림 '인텐스 수분 크림'을 출시했다. 인텐스 수분크림은 건조한 피부를 위한 촉촉한 솔루션으로 이중 수분 캡슐과 살 구씨 오일의 강력한 보습 효과가 있다.

또 마이크로 텍스처의 미세 보습입자 가 피부에 빠르게 흡수돼 건조한 피부 깊

숙이 수분을 전달한다. 파라벤, 인공 향을 함유하지 않은 마 일드 포뮬라는 예민해지기 쉬운 건조한 피부를 편안하게 케 어해 준다.

특히 미국에서 가장 건조한 지역인 애리조나에서 테스트 를 통해 탁월한 보습력을 보여 화제가 됐다. 가벼우면서도 보습효과가 뛰어나 건성피부 테스트 결과 참가자들이 피부 보습력이 향상되고 피부 장력이 강화됐다는 평가를 받기도 했다.

#### ●12년 동안 늙지 않는 원빈 피부로 화제가 된 '포스수프림 세럼'



남성 주름개선과 노화 방지 용 뷰티제품으로 '포스 수프림 세럼'도 인기품목으로 떠오르 고 있다. 비오템 옴므의 '포스 수프림 세럼'은 배우 원빈의 '12년 동안 늙지 않은 피부' 광

고로 화제가 됐던 제품이다. '포스 수프림 세럼'은 남성 피부 의 주름개선과 탄력 증진뿐만 아니라 피부에 활력을 불어 넣 어 건강한 피부톤으로 가꿔주는 것이 특징이다.

비오템측은 "포스 수프림 세럼은 비오템의 특별한 기술을 통해 발견된 블루알개 성분과 아데노신 성분이 결합해 스트 레스에 지친 남성 피부를 탄력있게 되돌려준다"고 밝혔다.

#### ●극지방 원정대의 피부보호로 검증된 '울트라 훼이셜 크림'



수분크림의 겨울 필수 아이템으로 는 키엘의 '울트라 훼이셜 크림'도 빼 놓을 수 없다. '울트라 훼이셜 크림' 은 겨울 피부관리에서 수분크림을 반 열에 올린 주인공이다. 소비자들이 수분크림 사용 후 얼굴 당김이나 각

질, 수분 부족 등 겨울철 피부고민이 해결됐다는 입소문을 얻 어 키엘의 명성을 창조했던 그 제품이다. '줄 서서 사는 수분크 림'이라는 타이틀을 얻을 정도로 히트상품이었다.

'훼이셜 크림'하면 극지방 원정대 일화도 빼놓을 수 없다. 2005년 극지방 탐험에 나선 그린란드 원정대가 '울트라 훼이 셜 크림'을 사용해 보습 효과를 검증한 사실이 알려져 화제를 모은 것. 키엘 관계자는 "'울트라 훼이셜 크림'은 빙하 당단 백질 추출물과 사막 식물 추출물을 함유해 '24시간 보습' 효 과를 제공한다"고 말했다. 연제호 기자 sol@donga.com

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com 트위터@simss23





제품문의 010-3500-5324 (02)423-0020

인체모형 예술완구 전문제작사

킴스 스포츠(Kim's sports)



(7호선 상동역 8번출구)

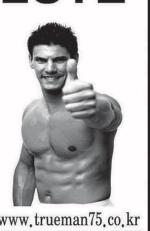
(신세계백화점 사거리)

(1호선 부산역 앞)

분당점 031-704-7588 경기도 성남시 분당구 아탑동 360-6번지 메트로빌딩 7층

광주점 062-369-7532 광주광역시 서구 농성통 460-24 무등산타워 3층

부산점 051-463-8576 부산광역시 동구 초량동 1208-31 뉴포트빌딩 6층



www.trueman75.co.kr 트루맨 대표번호

1577-5095

## 울산(현대중공업),거제(삼성,대우중공업)근무

## 1. 모집조건

- 20~49세까지 신체건강하면 누구나가능 대한산업보건협회 (신체검사)/ 학력무관
- ⊙ 신용불량자 및 외국인도 가능 (외국인 F시리즈비자: F1제외)
- 숙식제공

### 2.급여

- ⊙ 초보자: 일12~13만원(잔업3시간포함)
- 기공자 우대 : 테스트 후 급여결정
- ⊙ 4대보험 의무가입
- 수수료 및 일체의 소개비 없음

## 3.구비서류

- 이력서 1통,증명사진 4장
- 가족관계증명서,등본,초본 각2통
- 통장사본
- 개인정보 활용동의서
- 신원진술서(자필작성,비상연락망4명군필내용)

하나넷 051-853-5997 / 010-9668-6969