

1. 골관절염 관리의 기본 원칙

골관절염은 관절 연골이 퇴행하면서 통증, 뻣뻣함, 움직임 제한 등이 발생하는 만성 질환입니다. 완치보다는 증상 완화와 기능 유지, 질환의 진행 억제가 치료의 핵심 목표입니다. 이를 위해 약물치료와 함께 운동, 체중 조절, 생활습관 교정 등 비약물적 접근이 중요합니다. 증상이 심할 경우 수술적 치료가 고려될 수 있습니다.

2. 환자 생활 중 주의사항

관절에 무리를 주는 행동은 피해야 합니다. 오래 서 있거나 장시간 걷는 활동은 피하고, 중간중간 휴식을 취해 관절 부담을 줄입니다. 특히 계단 오르내리기, 쪼그려 앉기, 무거운 물건 들기 등은 관절에 직접적인 부담을 줄 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다. 필요 시 지팡이나 무릎 보호대 등의 보조기구를 사용하는 것도 도움이 됩니다.

체중 관리도 매우 중요합니다. 체중이 1kg 증가할 때마다 무릎 관절에는 약 4kg의 추가 하중이 가해집니다. 따라서 과체중이거나 비만인 경우 식이 조절과 꾸준한 운동을 통해 체중을 줄이면 증상 완화와 질병 진행 억제에 큰 도움이 됩니다.

약물치료 시에는 NSAIDs 복용을 공복에 하지 않도록 하고, 복통이나 속쓰림 같은 위장관 증상이 생기면 반드시 의료진에게 알려야 합니다. 주사 치료를 받은 경우에는 치료 후 1~2일 정도 무리한 활동을 피하고, 통증이나 부종이 있는 경우 냉찜질을 시행합니다.

3. 가능한 운동 및 활동

운동은 관절 기능을 유지하고 근육을 강화하며 통증을 줄이는 데 도움이 됩니다. 단, 통증이 심한 시기를 피하고 증상이 안정된 시기에 무리하지 않는 강도로 시행해야 합니다.

가벼운 걷기는 가장 기본적인 운동으로, 충격을 줄이기 위해 평지에서 시작하고, 충격 흡수가 잘 되는 신발을 착용하는 것이 좋습니다. 수영이나 수중 운동은 체중 부담 없이 관절을 움직일 수 있어 매우 이상적인 운동입니다. 실내 고정식 자전거를 활용한 운동도 무릎 굴곡과 신전 훈련에 효과적이며, 저강도로 시작하는 것이 좋습니다. 허벅지나 종아리, 햄스트링 근육을 스트레칭하여 유연성을 유지하는 것도 중요합니다. 간단한 무릎 근력 강화 운동으로는 벽에 기대 무릎을 살짝 굽혔다 펴는 동작, 누워서 다리를 들어 올리는 운동 등이 있습니다.

반면, 등산이나 계단 운동, 달리기, 격한 근력 운동, 점프 동작 등은 무릎 관절에 과도한 충격을 줄 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

4. 환자 교육 요점

골관절염은 적절한 관리만 잘 이루어진다면 통증을 조절하고 관절 기능을 유지하면서 생활의 질을 높일 수 있는 질환입니다. 운동은 ‘조금 빠근할 정도까지’ 수행하는 것이 좋으며, 운동 후 통증이 하루 이상 지속된다면 강도를 낮추는 것이 필요합니다. 또한 주기적인 진료와 검사(예: X-ray)를 통해 병의 진행 정도를 확인하고, 필요시 약물이나 주사 치료의 조정이 이루어져야 합니다.