

■ 전문의 칼럼

관절염 치료제의 종류

관절염 치료는 크게 주사 약물과 먹는 약으로 구분 될 수 있다.

먹는 약으로는 Acetaminophen 진통제와 Ibuprofen과 같은 소염제 약물이 있다. 두 가지 다 증상 치료제다. 통증을 완화 시켜주지만 관절염 자체를 치료하는 것은 아니다.

주사 치료제로는 소위 ‘빠 주사’로 통하는 Cortisone(스테로이드) 주사제와 ‘연골 주사’로 불리는 히루안 주사제가 있다. 스테로이드 주사는 아주 강력한 소염제 약물이다. 주사 후 통증이 많이 완화되므로 많이 사용되고 있다. 하지만 자주 사용하면 연골을 손상시키며 또 연골의 마모를 촉진 시킨다. 또한 통증의 완화와 더불어 환자들이 관절염이 다 나았다는 착각으로 인하여 관절을 더 사용하게 된다. 따라서 관절염의 상태가 급속도로 나빠질 수 있다.

연골주사로 불리는 히루안 주사는 관절 내 연골에서 생성해 내는 윤활유 물질이다. 관절의 movement를 원활하게 도와준다. 퇴행성 관절염의 경우 연골의 마모와 더불어 히루안의 생성이 적어지면서 관절을 움직일 때 뻣뻣한 느낌이 오게 한다. 따라서 연골주사를 주입하면 관절이 부드러워 지면서 통증 또한 완화된다. 즉 ‘기름칠’을 하여 준 것과 같은 이치다. 이 약물의 직접적인 부작용은 아주 적다. 주입 후 잠시 뻣뻣함이 더 할 수 있지만 빠 주사와 달리 연골의 손상을 직접 초래하지는 않는다. 하지만, 통증이 완화됨과 더불어 환자들이 관절을 더 사용해서 연골의 마모를 촉진 할 수는 있다. 따라서 주사와 더불어 인대 및 근육을 강화하는 것이 중요하다.

근래에는 자가혈 PRP(Platelet Rich Plasma = 혈소판풍부혈장)라는 치료제가 점차적으로 많이 사용되고 있다. 환자 본인의 혈액을 원심 분리하여 적혈구를 제거하고 혈장에 있는 혈소판을

농축하여 주사하는 것이다. 성형외과에서는 많이 사용되고 있고 점차적으로 정형외과/통증클리닉에서도 많이 사용되고 있다.

혈소판에는 여러 종류의 성장인자들이 많이 포함되어 있어 주사 할 경우 세포 조직의 활성화 또는 재생을 촉진 할 수 있다. 특히 관절 내에 주사 할 경우 기존 연골에 존재하는 연골모세포(Chondroblast)를 활성화시키므로 연골 재생을 촉진할 수 있다. 장기적으로는 위에 언급한 약물보다는 더욱 효과가 있을 수 있지만 주사 직후 통증 완화라는 효과는 없다. 적어도 2-4주를 기다려야 효과가 올 수 있다. 따라서 연골 주사와 같이 사용하면 단기적인 ‘기름칠’ 효과와 장기적인 재생 효과를 같이 얻을 수 있다.

PRP와 더불어 근래에 많이 연구되고 있는 것이 줄기세포다. 현재 임상적으로 사용되고 있는 줄기세포는 성체줄기세포다. 배아줄기세포는 윤리적인 문제와 암으로의 변이 가능성 때문에 임상적으로 사용되고 있지 않다.

성체줄기세포 중 현재 미국에서 사용할 수 있는 것은 지방줄기세포다. 지방 흡입 후 병원 내에서 줄기세포가 포함되어 있는 Stromal Vascular Fraction(SVF)이라는 부분을 사용할 수 있다. 병원에서 만들어 지지 않았다면 미국 FDA에서 사용 허가가 있어야 하므로 사용할 수 없다. SVF 줄기세포의 장점은 큰 부작용 없이 연골을 재생한다는 것이다. 퇴행성관절염 원인 치료가 가능한 것이다. 따라서 연구 또한 활발히 진행되고 있다.

스템스 통증병원 & PRP 센터
박재우 MD
(714) 389-7000
4840 Irvine Blvd., #203
Irvine, CA 92620(시온마켓 몰)



우리 동네 걷기 좋은 곳

Cedar Glen Camp

시다 글렌은 한인들이 많이 찾는 마운틴 발디의 산자락에 있다. 아이스 하우스 캐년 트레일(Ice House Canyon Trail) 헤드에서 출발한다. 1마일 가량 올라가면 갈림길이 나온다. 이 삼거리에서 왼쪽 길로 1.5마일 정도 가면 시다 글렌이 나온다. 이정표가 두 개나 세워져 있어 길 잃을 염려는 없다.

트레일 헤드에서부터 오른쪽에 물이 흐른다. 10여 년 전만해도 팔팔 소리 내던 물이 요즘은 졸졸 흐르고 있다. 그만큼 눈이나 비가 적게 오기 때문이다. 비가 많이 오던 어느 날 차가 떠나려가고, 물에 사람이 떠나려갔다는 뉴스가 나올 정도로 수량이 풍부했던 곳이다. 이 코스를 한인들이 많이 찾는 이유가 고국의 우이동 골짜기나 도봉산 계곡과 흡사하기 때문이라. 하긴 우이동이나 도봉산 계곡도 물이 마르긴 마찬가지다. 물을 막아 수영장을 만들어 놓던 그 계곡이 아니다.

나선형으로 만들어진 길 따라 걷다 보면 발디로 향하는 진입로가 내려다 보인다. 골짜기로 죽 췌은 길을 따라 성냥갑보다 작은 차들이 올라오고 있다. 봄철에는 이름 모를 야생화들이 길가에 즐비하게 피어있다. 목적지 시다 글렌에 도착하면 Cedar 나무들이 하늘을 향해 뻗어 있는 골짜기(Glen)임을

알 수 있다. 이 Cedar는 소나무과에 속한 상록 침엽 고목으로 높이는 30미터 정도이고 나무는 원뿔 모양이며 잎은 침엽으로 30개 정도 몰려서 난다. 이곳에 텐트를 치고 한나절 쉬면서 책도 보고 낮잠도 자다가 와도 좋을 듯하다.

코스가 전반적으로 바닥에 돌이 많은 편이라 단단한 등산화는 신어야 발을 보호할 수 있다. 요즘은 가을 정취를 만끽할 수 있다. 한국처럼 울긋불긋한 단풍을 기대해서는 곤란하지만 누렇게 변한 낙엽이 뒹구는 것을 보며 시를 좋아하는 사람이라면 구름뭉을 떠올릴 정도는 된다. 12월 중순 이후 1월, 2월에는 눈길을 걸을 준비를 해야 한다. 필자에게는 맑은 날 올랐다가 눈을 맞으며 하산했던 기억도 있다. 계절에 상관없이 즐길 수 있는 코스로 추천한다. 왕복 5마일.

▶ 가는 길: LA에서 210번 이스트를 타고 오다가 Base Line에서 내려 신호등을 만나면 좌회전한다. Padua Ave를 만나면 우회전, Baldy Road를 만나면 또 우회전 구불구불 산길따라 올라간다. 소방서, 레인전 스테이션을 지나 얼마가다 보면 삼거리가 된다. 거기서 오른쪽 길(Ice House Canyon Rd.)로 들어서면 바로 왼쪽이 주차장이다. 여기가 트레일 헤드이다.



▲ 시다 글렌 캠프. 사진=타운뉴스

Law Offices of Joseph KW Choen

“정직과 신뢰로 최선을 다해 도와드립니다.”

천관우 변호사 그룹

DACA 신규 케이스 및 불체자 구제안 관련 상담 및 접수 중

이민법, 상법, 부동산법 전문 프로디 관련 상담

고국에 계신 부모님/배우자 영주권 신청

이민법

영주권 (취업 1,2,3순위 이민 - NIW, 국제적기업간부급, 간호사 포함, 결혼 및 가족초청이민, 종교이민) 각종 비이민비자 (H1B, R1, E2, E1, L1, F1, O, P, TN/TD비자 등), DACA, 601A Waiver, 245i 추방유예상담, J1 Waiver, 영주권 인터뷰, 재입국허가서, 영주권 재발급, 시민권 신청 *취업 영주권 상담 / DACA 연장접수* / 불체자 구제안 관련 상담 중

부동산법

상업용 부동산 분쟁해결/강제퇴거명령(이박션)/Title에 대한 분쟁-Quiet the title/각종계약서 작성 및 검토

상법

계약분쟁 소송/각종계약서 작성 및 검토

천관우 변호사
서울고·연세대·법학박사
가주 변호사 협회 정회원
이민 변호사 협회 정회원
josephlaw1224@gmail.com

☎ 상담문의

LA Office

213-232-1655
3600 Wilshire Blvd., #1227, Los Angeles, CA 90010

OC Office

714-522-5220
6281 Beach Blvd., Suite 300, Buena Park, CA 90621