

■ 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 관절염을 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 관절염을 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 촉진할 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.

스웬스 통증병원 & PRP 센터
박재우 MD
(714) 399-7000
4840 Irvine Blvd, #203
Irvine, CA 92620(시몬마켓 뒀)



우리 동네 걷기 좋은 곳

Santiago Oaks Regional Park

산티아고 옥스 레저널 파크는 1,760 에이커에 달하는 아주 큰 자연 상태의 공원으로 자연 생태계를 그대로 유지하고 있어 자연을 사랑하는 사람들이 즐겨 찾는 곳이다.

물이 졸졸 흐르는 시냇물(Santiago Creek)이 한가운데 흐르고 있으나 수풀이 무성하고 가물어서 물줄기가 보이는 부분은 그리 길지 않다.

자전거 하이킹과 승마 등을 즐길 수 있다. 공원 안에 여러 개의 트레일이 있으나 Santiago Creek Trail이 무난하고 걷기 좋은 트레일로 각광을 받고 있다. 필자도 지난 주말, 공원 입구에서 댐까지 걸어갔다 돌아오는 이 트레일을 즐겼다. 공원과 연결되어 있는 모든 트레일은 비가 온 후 3일간 출입을 금지할 수도 있으니 유의하기 바란다.

2007년 3월 산불로 인해 상당히 많은 삼림이 훼손되었으나 2011년 3월 약 200그루의 참나무들을 옮겨 심는 등, 복구를 위한 노력을 경주하고 있다. 오전 8시부터 오후 4시까지 오픈



하며 주차비는 월-금은 \$3, 토, 일요일이나 공휴일은 \$5.

- ▶ 주소: 2145 N. Windes Drive, Orange, CA 92869
- ▶ 전화: (714) 973-6620 (714) 973-6622

※ 좀 더 자세히 알고 싶은 사람은 아래의 웹사이트로 들어가 보기 바란다. <https://www.ocparks.com/parks-trails/santiago-oaks-regional-park>



▲ 산티아고 옥스 레저널 파크 사진=타운뉴스

한남체인 내 코웨이 & 실드라이프

Covid-19 소독제품 여러종류 마스크 판매

정수기 / 비데 / 공기청정기 / 연수기 실드라이프 전기매트, 전기장판



정수기 판매 및 렌탈

714.523.9588 / 714.471.1843 5301 Beach Blvd, Buena Park, CA 90621 **한남체인 내**