

■ 전문의 칼럼

퇴행성 관절염에 대하여

인간의 모든 기관은 노화 과정을 겪게 되어 있으며 관절 또한 예외는 아닙니다. 특히 의학의 발전과 함께 노령 인구가 늘면서 퇴행성 질병을 앓는 분들도 늘어나고 있습니다. 손가락이나 무릎의 경우 일상생활에서 가장 많이 사용되는 관절이기 때문에 퇴행성 관절염이 더욱 쉽게 생길 수 있는 부위입니다. 대부분의 퇴행성 관절염은 나이가 들면서 관절을 반복적으로 오래 사용하게 되기 때문에 생기며, 비만이나 과도한 운동으로 관절에 과부하가 생길 경우 젊은 나이에도 생길 수 있습니다.

퇴행성 관절염은 뼈 사이의 쿠션 역할을 해주는 연골이 점점 닳게 되면서 뼈와 뼈가 부딪혀 염증과 통증을 유발시키는 질환입니다. 관절염 초기에는 주로 경구 및 국소 약물, 관절 내 약물 주사 혹은 물리치료 등의 보존적 방법으로 증상을 호전시키는 치료를 합니다. 과도한 체중은 관절에 무리를 주기 때문에 체중 조절도 중요한 치료 방법 중 하나이고, 몸무게를 10% 정도 줄이면 통증을 약 50% 정도까지 감소시키는 효과가 있습니다.

퇴행성 관절염의 진행을 늦추기 위해서는 평소 꾸준한 관리를 통해 연골을 지켜야 합니다. 나이가 들어서 하는 고강도의 운동은 무릎 관절을 손상시킬 수 있어서 자제하여야 하지만 적당한 강도의 근력 운동은 관절 주위의 근육과 인대를 강화시켜 관절을 보호해 주기 때문에 필수적이라 할 수 있습니다. 특히 관절염 환자에서는 실내 자전거나, 물에서 하는 아쿠아로빅 등이 관절에 부하를 최소화 하면서 근력을 강화시킬 수 있는 좋은 운동입니다.

약물 치료는 캡사이신 크림이나 볼타렌 젤 등의 경피(topical) 제품이 경구형(oral) 약품에 비해 부작용이 적기 때문에 선호되고 효과가 없을 경우 이부프로펜이나 나프록센 등의 경구형 비스테



로이드성 진통제를 사용할 수 있습니다. 하지만 경구형 비스테로이드성 진통제는 신장질환이 있는 경우에는 사용이 제한되고 특히 시니어의 경우에는 심장, 신장, 간, 소화기관 등 여러 장기에 부작용을 일으킬 수 있기 때문에 장기 복용은 권장하지 않습니다. 이럴 경우 돌록세틴(Duloxetine) 등의 세로토닌 노르에페네프린 재흡수 억제제(SNRI) 계열의 약물이 좋은 대안이 될 수 있습니다. 글루코사민 등의 보조제를 먹는 것이 관절염에 도움이 되는지 물어보시는 환자들이 많으신데, 사실 의학적으로는 이런 보조제가 관절염 통증을 완화시킨다는 증거가 없기 때문에 드시라고 권유 드리지는 않습니다. 다만 이런 보조제의 경우 부작용이 대부분 미미하고 개개인에 따라 효과를 느끼는 분들도 있기 때문에, 환자들이 선호하면 드시는 것을 반대하지는 않습니다.

보존적 치료로도 통증이 관리되지 않을 경우 수술적 요법을 고려할 수 있는데, 관절경 수술이나 인공관절 치환술 등의 방법이 있습니다. 치료 방법은 환자 개개인의 건강 상태나 병력에 따라 달라질 수 있으니, 꼭 주치의나 정형외과 선생님과 상의하여 같이 치료 계획을 세우는 것이 중요합니다.

그레이스내과
미국 내과 보드 전문의 김성현 MD
(657) 239-0571
7800 Commonwealth Ave, #101
Buena Park, CA 90621



우리 동네 걷기 좋은 곳

Cedar Glen Mt. Baldy



시다 글렌은 한인들이 많이 찾는 마운틴 발디의 산자락에 있다. 아이스 하우스 캐년 트레일(Ice House Canyon Trail) 헤드에서 출발한다. 트레일 헤드에서부터 오른쪽에 붙어 흐른다. 10여년 전만해도 팔팔 소리 내며 흐르던 물이 요즘은 졸졸 흐르고 있다. 그만큼 눈이나 비가 적게 오기 때문이다.

0.9마일 가량 올라가면 갈림길이 나온다. 이 삼거리에서 왼쪽 길(Chapman Trail)로 1.5마일 정도 가면 시다 글렌이 나온다. 이정표가 두 개나 세워져 있어 길 잃을 염려는 없다.

Chapman Trail로 들어서서 나선형



▲ 사진=타운뉴스

으로 만들어진 길 따라 걷다보면 발 디로 향하는 진입로가 내려다보인다.

골짜기로 죽 뺨은 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. 지난 주말, 찾았을 때는 맑은 편 산의 녹지 않은 눈들이 반겨주었다. 계절에 상관없이 즐길 수 있는 코스로 추천한다. 왕복 5마일.

가는 길: LA에서 210번 이스트를 타고 가다가 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.

뉴스타부동산
리스팅, 바잉 & 1031 Exchange 전문
주택매매, 렌트/커머셜/비즈니스 및 인컴유닛 전문

플러튼 / 부에나팍 / 엘바인 / 다이아몬드 바 & 기타 OC 전지역

믿고 찾는 TOP 에이전트 "제이 김" 확실합니다 !!!

** 50만 - 60만 **	** 60만 - 70만 **	** 70만 - 80만 **	** 80만 - 90만 **	** 90만 - 100만 **
<p>요바린다 \$55만 9천</p> <p>방2 화2 약 1252 SQFT 단층 콘도, 예쁜 뒷마당, 마루바닥, 좋은 상권 조용하고 안정된 단지</p> <p>터스틴 \$59만 9천</p> <p>방3 화3 약 1400 SQFT 편리한 위치, Fwy 55번 인근, 밝고 환한 구조</p> <p>다이아몬드바 \$51만 5천</p> <p>방2 화2 약 970 SQFT 이층 콘도, 1 차고, 관리비에 물과 쓰레기 포함</p>	<p>부에나팍 \$64만</p> <p>방3 화3 약 1370 SQFT 이층 콘도, 2 차고, 마루바닥, Fwy 5번 인근, 밝고 환한 구조</p> <p>가든그로브 \$65만</p> <p>방4 화3 약 1450 SQFT 2층 타운홈, 큰 단지 Move in condition 낮은 관리비, 2차고</p> <p>다이아몬드바 \$63만 5천</p> <p>방3 화3 약 1400 SQFT 이층 타운홈, 2 차고, 밝고 환한 구조, 좋은 상권 Fwy 60번 인근</p>	<p>에너하임 \$79만 8천</p> <p>방3 화3 약 1710 SQFT 이층 타운홈, 낮은 관리비, 2차고, 깨끗하고 예쁜 단지</p> <p>라하브라 \$80만</p> <p>방3 화4 약 1950 SQFT 타운홈, 2018년생, 좋은 상권, 라하브라 코스코 인근</p> <p>에너하임힐스 \$73만 9천</p> <p>방2 화2 약 1300 SQFT 콘도, 뷰가 있는 유닛 2 차고, 밝고 환한 구조 Fwy 55번 인근</p>	<p>부에나팍 \$88만 9천</p> <p>방3 화2 약 1690 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 환한 구조 넛츠베리팜 인근</p> <p>플러튼 \$85만</p> <p>방4 화2 약 1772 SQFT 단층 단독주택, 2차고, 안정된 단지, 좋은학교, 넓은 뒷뜰</p> <p>에너하임 \$85만</p> <p>방4 화2 약 1865 SQFT 단층 단독주택, 2 차고, 마루바닥, 밝고 환한 구조, 꼭 보셔야할 집</p>	<p>다이아몬드바 \$99만 9천</p> <p>방4 화3 약 2270 SQFT 이층 단독주택, 예쁜 뒷마당, 차고, 조용하고 안정된 동네, 좋은 상권</p> <p>세리토스 \$98만</p> <p>방4 화3 약 1900 SQFT 이층 단독주택, 2차고, 마루바닥, 환한 구조, Fwy 605 인근</p> <p>플러튼 \$93만</p> <p>방3 화2 약 1680 SQFT 아메리치 하잇 콘도, 마루바닥, 2차고, 좋은학교, 공원과 상권</p>

제이 김 Jae Young Kim
DRE #: 02110841
Realtor®

C. 714. 948. 0638
Jaykim@newstarrealty.com

뉴스타부동산 명예 부사장
Member of CAR (California Realtor Association)
Member of NAR (National Realtor Association)