

무릎 골관절염 완화에 '무릎 보조기' 가장 효과적

중국 연구팀 학술지 발표 "운동요법과 수중 치료도 효과 커"

무릎 골관절염 통증 완화에 가장 효과적인 치료법으로 '무릎 보조기(knee brace)' 가 지목됐다. 무릎 보조기는 연골이 닳아 통증과 경직, 기능 저하를 유발하는 퇴행성 관절염 치료를 위한 다양한 방법 중 하나다.

중국 베이징 제1인민병원 재활의학과와 루오 위안 박사 연구팀은 레이저, 초음파, 깔창, 키네시올로지 테이핑 등 12가지 치료법을 비교한 139건의 무작위 임상시험(RCT)을 분석했다. 총 9,644명의 환자 데이터를 종합한 결과, 무릎 보조기가 통증, 팻팻함, 기능 개선 등 여러 항목에서 가장 효과적인 치료법으로 나타났다. 이 연구는 국제학술지 'PLOS One'에 발표했다.

시카고 셸리 라이언 재활병원의 근골격 연구 책임자 프라카시 자야발란 박사는 "보조기는 무릎 관절의 하중을 분산시켜 즉각적인 통증 완화를 제공할 수 있다"면서도 "문제는 많은 환자들이 보조기를 착용하는 데 불편함을 느낀다는 점"이라고 설명했다.

이번 메타분석에서 무릎 보조기 다음으로 효과가 큰 치료법은 수중운동(수치료)과 일반 운동이었다. 수중운동은 관절에 가해지는 부담을 줄이면서 관절의 가동범위를 넓혀주는 데 효과가 있으며, 헬스, 요가, 근력운동 등도 통증 완화에 도움이 되는 것으로 분석됐다.

질병통제예방센터(CDC)에 따르면 성인 약 3,300만 명이 골관절염을 앓고 있으며, 많은 환자들이 이부프로펜 등 NSAID 계열 진통제를 사용한다. 하지만 장기 복용 시 위장에 부담을 줄 수 있어 전문가들은 증상이 심할 경우에만 10일 이내로 사용하는 것을 권장한다.

골관절염의 주된 원인은 노화 외에도 체중 증가, 무릎 부상 등이다. 웨이크포리스트대학의 스티브 메시에 박



사는 "체중 1파운드가 늘면 무릎에는 4파운드의 압력이 가해진다"며 "운동을 통한 체중 관리가 가장 중요한 치료법"이라고 강조했다.

이번 연구는 다양한 치료법의 상대적 효과를 평가했지만, 대부분 6-12주 단기의 임상시험이라는 한계도 지적됐다. 메시에 박사는 "단기적으로 통증을 완화할 수는 있어도 장기적인 효과를 기대하기 어렵다"며 운동이야말로 가장 효과적인 접근이라고 평가했다.

또한, 연구에서 다른 치료법들은 연골을 재생시키는 것이 아닌 증상 개선에 중점을 둔 임상 관찰이었으며, 일부 실험군 규모도 작아 연구 간 편차가 존재한다고 전문가들은 지적했다.

결론적으로, 무릎 골관절염 환자에게는 꾸준한 운동과 체중 조절, 그리고 증상에 따라 무릎 보조기와 수치료 같은 보조적 치료가 증상 완화에 도움이 될 수 있다. 하지만 근본적인 개선을 위해서는 장기적인 생활습관 변화와 의료 전문가와의 상담이 병행돼야 한다는 점이 강조됐다.

사진=shutterstock



희망한의원

Hope Acupuncture Clinic

**"비수술 한방치료"로
막히고 답답한 코를 건강하게!**



- 만성비염
- 축농증
- 코막힘
- 비강건조증

첨단 온열치료

<진료내용>
 비강 사혈 요법
 비강 온열 요법
 Sinus 지압 / 면역 강화 부항
 청비고, Buffalo oil
 건비산 / 건비환

PPO 보험 가능
(Aetna, Cigna, United Healthcare, BluecrossBlueshield)

<비염치료 프로그램 문의>
T.714.392.9968
 14764 Beach Blvd., La Mirada, CA 90638
www.hopeacu4u.com



**서울대학교
의과대학 졸업**

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

**새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료!
정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!**

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200



Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

사랑하는 마음으로 가족처럼

당신을 먼저 생각합니다

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

