

## 관절염을 관리하면서 사는 방법 LIVING WITH ARTHRITIS

### 관절염이란 무엇입니까? (What is Arthritis?)

많은 사람들은 나이가 들면서 몸에서 통증을 느끼며 몸이 굳는 것을 느끼게 됩니다. 가끔은 손 혹은 무릎 혹은 어깨가 쭈시거나 움직이기 힘들게 되고 부을 때도 있습니다. 이런 경우에는 관절염을 의심해 보실 수 있습니다. 관절염은 관절 주위의 세포막의 염증(inflammation)으로 인해 발생합니다. 염증의 징후는 피부가 빨개는 경우, 열, 통증, 붓기 등을 들 수 있습니다. 이런 징후들은 몸에 이상 있다는 신호와도 같습니다. 관절은 팔꿈치와 무릎같이 두 뼈가 만나는 곳을 말합니다. 모든 종류의 관절염은 아니지만 어떤 종류의 관절염은 시간이 지나면서 관련된 관절들에 심하게 손상 시킬 수 있습니다. 관절염에는 다양한 종류가 있습니다. 관절염과 연관되어 생기는 질병들은 다른 장기들, 예를 들면 눈, 흉부, 피부에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 어떤 사람들은 관절염이 생기면 일을 할 수도 없고 자신의 가족과 아이들을 돌볼 수 없다고 걱정하는 경우도 있습니다. 다른 사람들은 관절염 같은 것은 받아들이 수 밖에 없다고 여기기도 합니다. 관절염이 고통스러울 수 있다는 것은 사실입니다. 그러나 이런 통증을 완화시키기 위하여 스스로 할 수 있는 것들이 있습니다.

### 관절염의 종류들은 무엇이 있습니까? (What Are The Types of Arthritis?)

관절염에는 여러가지 종류가 있습니다. 가장 흔한 두 가지 종류에는 골관절염(Osteoarthritis)과 류마티스성 관절염(Rheumatoid Arthritis)입니다.

골관절염(Osteoarthritis)는 가장 흔한 관절염의 종류입니다. 이 관절염은 보통 나이가 들면서 생기며 주로 손가락, 무릎과 골반부분에 생깁니다. 가끔 골관절염(Osteoarthritis)은 관절의 상해에 의할때도 있습니다. 예를 들면, 젊은 사람이 축구를 하다가 무릎을 심하게 다칠 수 있습니다. 아니면 넘어진다거나 차 사고에 의해서 다칠 수도 있습니다. 그러다가, 외관상으로는 치료된 무릎임에도 불구하고 시간이 흐른 후에 무릎 관절에 관절염이 생길 수도 있습니다. 류마티스성 관절염(Rheumatoid Arthritis)은 몸의 자가 방어시스템이 제대로 작동하지 않을 경우에 일어납니다. 이는 관절과 뼈에 영향을 주며(주로 손과 발의) 그리고 내장과 조직에 영향을 줄 수도 있습니다. 아프거나 피곤하게 느낄 수도 있고 열이 있을 수도 있습니다. 또 하나의 흔한 종류의 관절염에는 관절에 축적되는 결정체들로 인해 발생하는 통풍(gout)이 있습니다. 보통 엄지발가락에 많이 일어나지만 많은 다른 관절들에도 생길 수 있습니다.

관절염은 다수의 다른 병들과 동반되어 나타날 수도 있습니다. 이런 병들은 다음과 같습니다:

- 낭창(lupus; 루푸스), 몸의 자가 방어시스템이 관절, 심장, 피부, 신장 그리고 다른 장기들에게 해를 입히는 병
- 감염이 관절안으로 들어가서 뼈들 사이의 완충물을 훼손 시키는 병

### 저도 관절염이 있습니까? (Do I Have Arthritis?)

통증은 몸에 이상이 있다고 자신에게 신호하는 방법입니다. 많은 종류의 관절염은 관절에 통증을 초래합니다. 몸을 움직이기가 힘들 수도 있습니다. 어떤 종류의 관절염은 몸의 다른 부분에 영향을 줄 수도 있습니다. 관절의 통증과 함께 다음과 같은 것들이 동반 될 수 있습니다:

- 발열
- 체중 저하
- 호흡 곤란
- 발진이나 가려움증

이런 증상들은 다른 질병의 징후일 수도 있습니다.

### 제가 무엇을 할 수 있습니까? (What Can I Do?)

의사와 상담하십시오. 많은 사람들은 통증을 위해 한약이나 처방전 없이도 살 수 있는 약을 구입하여 사용합니다. 본인이 이런 경우에는 주치의에게 상의해 주십시오. 의사만이 본인이 관절염이 있는지 아니면 관련된 병을 가지고 있는지, 그렇다면 어떻게 해야 하는지 알고 있습니다. 기다리지 말고 의사에게 상의하는 것이 중요합니다. 의사에게 통증이 어떤지 어디가 아픈지 말씀 하셔야 합니다. 의사가 검진을 한 후 떠나

관절들의 엑스레이(사진)을 찍을 수도 있습니다. 엑스레이는 아프지도 않고 위험하지도 않습니다. 또한 의사가 본인이 어떤 종류의 관절염을 가지고 있는지 알아내기 위하여 소량의 혈액을 채취할 수도 있습니다.

### 의사가 어떻게 도움을 줄 수 있습니까? (How Will The Doctor Help?)

어떤 관절염이 있는지 밝혀낸 후 의사가 본인에게 가장 좋은 치료방법을 제시할 것입니다. 의사가 통증, 몸이 굳는 경우 그리고 염증을 다스리기 위한 처방전을 줄 수도 있습니다. 의료 보험이 있거나 생활 보호(public assistance)를 받고 계신다면 약, 의사 방문, 검사와 엑스레이 비용을 지불하는데 도움을 받을 수 있습니다.

### 관절염 약을 어떻게 사용해야 합니까? (How Should I Use Arthritis Medicine?)

의사의 진료실을 떠나기 전에, 의사가 처방한 약을 가장 올바르게 복용하는 방법에 관하여 반드시 상의하십시오. 예를 들면, 어떤 약품은 우유와 같이 복용해야 하고, 어떤 경우에는 속쓰림을 방지하기 위하여 약을 복용하기 바로 전이나 후에 음식을 먹어야 할 수도 있습니다. 또한 얼마나 자주 약을 복용해야 하는지 혹은 문제가 있는 부분들에 얼마나 자주 크림을 발라야 하는지 물어보셔야 합니다. 크림은 피부나 관절의 통증을 덜어 줄 수도 있습니다. 하지만 때때로 크림이 피부를 화끈거리게 하거나 발진을 일으킬 수도 있습니다. 이런 경우가 생기면, 의사에게 연락하십시오.

### 계속 통증이 지속되면 어떻게 해야 합니까? (What If I Still Hurt?)

가끔은 약을 복용하고도 통증이 지속될 수 있습니다. 이런 경우에 시도할 수 있는 몇가지의 방법들이 있습니다:

- 따뜻한 물에 샤워를 합니다.
- 가벼운 스트레치 운동을 합니다.
- 아픈 부분에 얼음 주머니(ice pack)를 합니다.
- 아픈 관절을 쉬도록 합니다.

만약 지시에 따라 약을 복용하고 위에 제시된 것들중 한가지나 그 이상의 방법들을 실행하였는데도 통증이 지속된다면 의사에게 연락하십시오. 다른 종류의 약이 본인에게 더 잘 맞을 수도 있습니다. 어떤 사람들은 또한 관절대체법(joint replacement)과 같은 수술을 통해 효과를 볼 수도 있습니다.

### 당신도 나아질 수 있습니다! (You Can Feel Better!)

관절염은 관절, 내장 그리고 피부를 손상시킬 수도 있습니다. 더욱 악화되어 손상을 방지할 수 있는 몇가지 방법이 있습니다. 이런 방법들은 또한 기분을 더 나아지게 할 수도 있습니다.

- 체중 조절을 하십시오. 과체중인 경우에 무릎과 골반부위에 통증이 있을 수도 있습니다.
- 운동을 하십시오. 모든 관절들을 움직이는 것은 도움이 될 것입니다. 의사나 간호사가 좀더 쉽게 움직일 수 있는 방법을 보여 줄 수 있습니다. 매일 산책을 하는 것도 도움이 됩니다.
- 복용해야 하는 때와 방법을 준수하여 약을 복용해 주십시오. 통증과 몸이 굳는 것을 완화 시켜줄 수 있습니다.
- 아침에 따뜻한 물에 샤워를 해 보십시오.
- 정기적으로 의사를 만나십시오.
- 도움이 될만한 정보를 찾아 보십시오.



생기는

의료진과의 상담을 원하신다면 주치의에게 연락하시거나 또는 등록된 간호사와 상담을 원하신다면 24 시간, 주 7일 언제든지 헬스 링크 알버타(Health Link Alberta)로 문의하여 주십시오: 켈거리 내: 403-943-LINK(5465) 또는 수신자 부담: 1-866-408-LINK(5465)

출처: “관절염을 관리하면서 사는 방법(Living with Arthritis), 환자들과 가족들을 위한 읽기 쉬운 정보(Easy-to-read information for patients and families), 국립 관절염과 근골격과 피부질환 협회(National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and skin diseases), [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)