

급격한 다이어트의 그늘

연골 약해져 20~30대에도 퇴행성관절염

퇴행성관절염 환자는 98%가량이 45세 이상의 중·노년층이다. 하지만 요즘은 무리한 다이어트와 키를 커 보이게 하는 키높이 구두, 너무 부족하거나 너무 무리한 운동 등의 영향으로 20~30대 젊은이들 사이에서도 종종 발생한다.

인기 텔런트 김범이 최근 퇴행성관절염을 앓고 있다고 고백했다. 그의 나이 이제 겨우 24살. 최근 종영한 드라마에서 맡은 수호천사 역할에 맞는 이미지를 만들려고 음식을 거의 먹지 않으면서 단기간에 11kg이나 살을 뺐 게 결정적인 원인이 됐을 것으로 추측되고 있다.

무리한 다이어트로 이미 몸이 약해진 상태에서 유난히 매서운 한겨울 추위를 견디며 촬영을 강행했다고 한다. 천사 역할을 실감 나게 연기하려고 하루에 10시간씩이나 줄에 매달린 채 하늘을 날아다니는 통에 온몸에 피멍이 들 정도였다니 아무리 건강한 20대 청년이라도 관절에서 긴급 신호를 보낼 수밖에 없었을 것이다.

연기자로서는 호평받았을지 몰라도 무리한 다이어트가 결국 관절염이라는 질병으로까지 이어진 셈이다. 걸으려는 내색하지 않았지만 아마 신체적으로 적지 않은 고통이 뒤따랐으리라는 게 전문가들의 진단이다.

자전거 타기, 물속에서 걷기 등 관절에 부담을 주지 않는 운동을 꾸준히 하면 연골과 관절을 튼튼히 할 수 있다. 사진 신영근 기자



퇴행성관절염이란?

관절이란 무릎, 손가락, 발가락, 팔꿈치, 어깨 등 신체에서 뼈와 뼈가 맞닿아 있는 부분을 가리킨다. 뼈와 뼈 사이에는 물렁물렁한 연골이 있어 움직일 때마다 뼈끼리 부딪치지 않고 부드럽게 맞물려 회전운동을 할 수 있게 도와준다.

그러나 자동차를 오래 타면 바퀴가 닳아 얇아지는 것처럼 연골도 닳아 얇아진다. 이는 문제가 된다. 뼈 사이에서 완충 역할을 수행하는 연골을 오랫동안 사용하면 서서히 닳아 없어지면서 날카롭고 딱딱한 뼈가 주변의 힘줄, 인대 등을 손상시켜 염증을 일으킨다. 이것이 바로 퇴행성관절염이다.

초기에는 가벼운 통증만 느낄 뿐이어서 무심히 넘기기 쉽지만 중기와 말기로 넘어갈수록 움직일 때마다 해당 부위가 쿡쿡 찌시는 것은 물론 너무 아파 밤에 잠을 자기 힘들고 심하면 통통 부어오르기까지 한다. 관절 주변에서 연골에 영양분을 보충해주는 윤활액이 염증을 방어하기 위해 과도하게 분비되는 탓이다. 최악의 경우에는 관절 모양이 변형을 일으켜 휘어지는 일도 드물지 않다.

다이어트는 여유 있게

퇴행성관절염 환자는 98%가량이 45세 이상의 중·노년층이다. 하지만 요즈음은 무리한 다이어트와 키를 커 보이게 하는 키높이 구두, 너무 부족하거나 너무 무리한 운동 등의 영향으로 20~30대 젊은이들 사이에서도 종종 발생한다. 따라서 다이어트를 하더라도 시간을 길게 잡고 근육을 키워 주는 운동을 병행하며 여유 있게 하는 것이 바람직하다.

관절, 척추 전문 튼튼마디한의원원장의 심우문 원장은 “관절을 자연스럽게 부드럽게 움직이려면 뼈, 연골, 인대, 근육 등 관절과 주변의 모든 조직이 동시에 제 역할을 수행해야 한다”고 강조한다. 이 중 어느 한 부위만 손상돼도 다른 조직의 부담이 상대적으로 커져 신체에 불균형이 초래되면서 퇴행성관절염이 발병하거나 악화할 수 있다는 이유에서다.

관절에 부담이 가지 않는 운동

일단 퇴행성관절염이 생기면 건강한 연골과 관절로 회복되기란 거의 불가능하다. 두통이나 복통처럼 저절로 치유되는 일은 거의 없다는 뜻이다. 심하면 인공 연골로 대체해야 한다. 따라서 건강할 때 미리미리 챙기는 게 최선이다.

우선은 꾸준한 운동을 통해 퇴행성관절염을 효과적으로 예방할 수 있다. 다만 관절에 부담이 가지 않는 운동을 선택해야 한다. 자전거 타기나 목욕탕 등에서 물속을 왔다 갔다 하며 걷는 운동이 큰 도움이 된다. 음식은 골고루 먹어 균형 잡힌 영양분을 섭취하고 콜라겐이 풍부한 음식을 챙겨야 한다. 홍어, 뼈째 먹는 생선, 족발, 돼지껍데기 등이 그것이다. 

서지훈 기자 ibuddy@hanmail.net

도움말_ 튼튼마디한의원