보건소 프로그램 소개

자조관리과정

보건소	전화	시작일	강습일시
서울/경기			
김포	031-980-5418	7.06	화10-12
마포	02-330-2524	7.07	수10-12
은평	02-350-3855	8.26	목10-12
다른지역 일정은 미정 (학회 02-740-8422로 문의)			
부산/경남			
일정 미정(지희 051-240-2864로 문의)			
광주/전남			
일정 미정 (지희 062-220-4350로 문의)			
대전/충청			
유성구	042-825-3214	7월말예정	
대구/경북			
군위군	054-380-6479	직접문의	
청도군	054-373-6474	직접문의	
원주/강원			
횡성군	033-340-2881	10월초예정	
횡성군	033-340-2881	11월말예정	
횡성군	033-340-2881	8월(타이치)	

수중운동 프로그램

보건소	전화	시작일	강습일시
서울/경기			
시흥	031-310-2561	8.06	수금1-2
김포	031-980-5418	8.16	화금2-3
은평	02-350-3855	10.4	월목2-3
은평	02-350-3855	10.5	화금2-3
다른지역 일정은 미정 (학회 02-740-8422로 문의)			
부산/경남			
수영구	051-752-0120	8.30	화목2-4
광주/전남			
동구청소년수련관 문의 062-608-2753		9~10월 예정	
대전/충청			
유성구	042-825-3214	9월예정	
대구/경북			
일정 미정 (지희 053-420-6986로 문의)			
원주/강원			
일정 미정 (지희 033-760-8306로 문의)			

후원회원모집

한국관절건강협회의 인기와 동시에 많은 학술, 연구, 복지사업을 계획하고 있습니다.
후원을 통해 많은 소아관절염환자, 장애성척추염환자, 활동이 불가능한 관절염 환자를 돕는 것이 가능해 질 것 입니다. 계좌번호 : 367-04-583931 (조흥, 대한류마티스건강전문학회)

후원해 주셔서 감사합니다

송영민, 서현주, 석현중, 박은희, 김혜미, 오동호, 김미숙, 밴조인트, (주)삼진제약, (주)한국와이어스

News Letter
아름과 나눔
July,2004_ 7 통권 제 8권 1호

New Letter 아름과 나눔은
대한류마티스건강전문학회에서 발행합니다.

발행인 | 이은옥 편집인 | 이은옥 발행일 | 2004년 7월 9일
발행처 | 대한류마티스건강전문학회, 한국펭귄회, 한국강직성척추염환우회

〈아름과 나눔〉 이라는 소식지 이름을 다시 찾으며 !!!

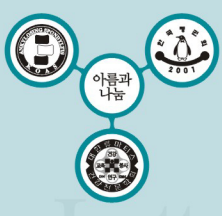
처음 대한류마티스건강전문학회의 소식지로 출발할 때가 1995년 8월이었고, 그 때의 이름이 〈아름과 나눔〉이었습니다. 2001년 7권 1호를 끝으로 한국펭귄회와 한국강직성척추염환우회가 각각 소식지를 발간하면서 중복이 많아 대한류마티스건강전문학회에서는 따로 소식지를 발간하지 않았습니다. 이제 다시 이 세 단체가 힘을 합하여 한국관절건강협회를 창립하려하는 2004년 7월 이 시점에서 우리는 다시 새로운 각오로 힘과 지혜와 정보를 모아 많은 분들께 다시 다가가고자 합니다. 그렇다면 우리 소식지의 이름으로 〈아름과 나눔〉을 다시 찾는 것이 좋겠다는 생각에서 8권 1호를 시작하려 합니다.

함께 모여 질병과 건강에 대한 지식을 나누고, 힘을 모아 우리를 알리고, 사회에서 소외된 친구들을 돕고, 건강을 지키는 방법을 서로 나누어 봅시다.

발행인 이 은 옥

이번 호에서는....

귀에 울려퍼지는 희망의 종소리 / 2
수중운동 시 유의점 / 4
무지와 오만에 맞서 싸우며 / 6
과연 내가 다시 걸을 수 있을까? / 8
스트레칭 / 10
아이치 / 11
MSM / 12
토막뉴스 / 13
류마티스건강전문학회 알림판 / 14
펭귄회 알림판 / 15



News Letter

Amye Leong과의 대화

귀에 울려 퍼지는 희망의 종소리

펭귄회원을 위한 특별 시간이라 소개된 프로그램답게 매우 유익했다. 겉으로 보기엔 환자라 믿을 수 없을 정도로 활기 넘치는 그녀는 18살의 나이에 류마티스 관절염 진단을 받고 16차례에 걸쳐 인공관절 수술을 했다고 한다. 진단 받을 그 당시엔 의사들마저 "관절염일 리가 없어요. 당신은 관절염을 앓기엔 너무 어려요." 라고 했을 만큼 일반 대중 뿐만 아니라 의료인도 관절염에 대해서 무지했다고 회고한다. "너무 옷기는 이야기이지만, "저는 류마티스 관절염을 앓고 있는 환자입니다."라고 사람들을 설득해야했다니깐요." 하루에 26알의 아스피린을 먹어야 했을 정도로 울창한 숲의 거대한 산불처럼 시작한 그녀의 투병생활은 얼마 지나지 않아 거의 대부분의 약물들이 쓸모없는 지경에 이르게 되었고, 결국 그녀를 휠체어에 완전히 몸을 의지해야만 하는 무력한 존재로 만들었다. 우울증은 관절염이 가져다주는 반갑지 않은 손님이다. 그녀도 처음엔 하루 종일 슬픈 생각에 사로잡힌 채, 어느 누구도 만나고 싶지 않고, 이야기 하고 싶지 않고, 어느 누구에게도 고통스러워하는 자기 모습을 보이기 싫어 집에서 숨어만 지냈다고 한다. 그러던 어느 날, 교회의 종소리가 여느 때와는 다르게 들렸다. 아침마다 울려퍼지는 그 종소리는 마을 전체를 일어나라고 깨우는 소리였다. 이에 자극을 받아, '아 나도 다시 깨어나야겠구나, 나를 위해 무슨 일이든 해봐야겠다. 나를 좀 더 잘 알아봐야겠다'란 생각을 품게 되었고, 마침내 그녀는 다시 서서 우리 앞에서 멋진 강연을 펼칠 수 있게 되었다.

이제 그녀는 우리 앞에 서서, 관절염에 대처하는 방안에 대해 다음과 같이 충고한다. 관절염을 안고 살아가는 것은 5분간 우리를 만나주는 의사도, 지극정성으로 우리를 돌봐주는 보호자도 아니고, 바로 우리 자신이다. 우리 머리속에서 일어나는 과정, 우리의 생각, 감정 등이 매우 중요하다. 생각을 바꾸어라! Amye는 주위 사람이 "오늘은 좀 어때요?"라고 묻는게 매우 화가 났었다고 한다. 배려하는 마음에서 질문하는 것임을 알고 있지만 하루에 적어도 20~30번씩 이런 질문을 답해야하는 것은 상당히 짜증스러울 수 있다. 그녀는 1~10까지의 자신의 컨디션을 숫자화할 수 있는 도구를 만들어 매일아침 냉장고 앞에 붙여놓아 온 가족이 자신의 상태를 알 수 있게끔 했다고 한다. 그녀는 우리에게 효과적인 의사소통 수단을 마련하고, 자신의 컨디션에 대해 솔직하게 이야기 하라고 충고한다.

관절염 관리 과정은 상당히 고통스러운 것이 사실이다. 손끝하나 움직이는 것이 너무 아파 가능한 멀리 도망치고 싶지만, 아픈 관절의 영양분은 규칙적이고 꾸준한 운동 밖에 없다는 것은 우리 모두가 너무나 잘 알고 있는 사실이다.

> 생각과 행동의 괴리를 극복하기 위해, 그녀는 '과연 무엇이 내게 삶의 기쁨을 주는가'라는 질문에 대해 1~100까지 적어놓고 운동을 할 때마다 자기 자신에게 상을 하나씩 주었다.

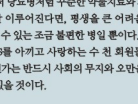
그녀에게는 특히 육포가 목표였다고 귀띔해준다. 이 wish list는 매우 효과적이어서 자그마한 인센티브를 통해 그녀는 여전히 꾸준히 운동을 계속 하고 있으며, 특별한 날이면 가족들로부터 원하는 것을 받는 기쁨도 만끽하고 있다고 살짝 털어놓았다.

세 번째 충고는 환우단체의 조성이다. 이미 한국에는 한국펭귄회라는 단체가 조직되어 여러 방면에서 관절염 환자들에 대한 사회적 관심과 지지를 호소하고 있으니 참 다행이다.

그녀는 자기 자신에 관한 과학적인 전문가가 되기를 우리에게 권한다. 자신의 몸상태에 대해 가장 잘 아는 것은 자기 자신이다. 관절염 증상들은 날이면 날마다, 심지어 매 시간 달라진다. 좋아졌다가 금새 또 나빠지고, 다시 조금 쉬고 나면 좋아지기도 한다. 그녀는 증상의 주기를 파악하기 위해 수개월간 그래프를 그리며 일기를 썼다고 한다. 날짜별로 활동과 섭취음식, 활동 정도를 기록하고 통증/컨디션과의 관계를 유심히 살펴 그 결과를 일상생활에 반영했다. 그녀의 예를 들자면, 11~2시까지 최상의 컨디션을 유지하다가 3~4시 경이 되면 몸이 피로해지기 시작하므로 이런 상태를 충분히 고려하여 이 시간에는 되도록 낮잠을 잘 수 있도록 배려를 받고 있다고 한다(회사에서 근무 중일 때에도!). 잠깐의 낮잠은 남은 저녁시간을 훨씩하고 편안하게 보낼 수 있도록 도와준다.

관절염과 함께 살아가는 것은 물론 고통스럽고 힘겨운 일이다. 그러나 이런 상황을 180도 전환하는 것은 우리들이 할 수 없는 일인만큼 이는 전문인들에게 맡겨두고, 이제 우리는 관절염을 안고 행복하게 사는 법을 배워야한다. 그녀의 값진 경험이 강연 내내 촉촉하게 배어나 언어의 장벽 속에서도 우리는 완연히 젖어들 수 있었다.

펭귄회 회원님들, 당신의 귀에도 종소리가들리시나요, 다함께 일어납시다.



유용한 정보 1 수중운동 시 유의점

김 종 임 (충남대학교 간호학과 교수)

수중운동은 관절염을 가지고 펭귄회 회원님들의 건강을 증진시켜 주는 좋은 운동이라는 것을 알고계시지만 수중운동을 할 때 유의해야할 점을 모르시는 분이 많습니다. 이번 지면을 통해 수중운동의 효과를 최대화할 수 있도록 주의하실 점을 알려드리고자 합니다. 이번 여름에 수중운동을 배워보시려고 결심하신 회원님도 읽어주세요.

1 수중운동을 하기 전에 반드시 의사의 수중운동 의뢰서를 받읍시다.

수중운동을 하기 전에 전문의에게 가서 검진을 받고 수중운동이 건강을 높이는 데 도움이 되는 것인지에 대한 수중운동의뢰서를 받는 것이 좋습니다. 고혈압, 뇌졸색동 심혈관 질환이나 뇌신경계에 문제가 있는 데도 남들이 수중운동을 하면 좋다니까 의사의 검진없이 스스로 판단하여 수중운동을 하는 것은 매우 위험합니다. 수영장의 물은 체온보다 낮으므로 혈관이 수축되기 쉽습니다. 이로 인한 사고는 본 학회에 아직 보고되지 않았으나 건강을 해칠 수 있는 위험을 안고 있는 것은 틀림이 없습니다. 따라서 자신의 몸 상태를 스스로 판단하지 말고 수중운동을 시작하기 전에 전문의에게 가서 자신의 건강상태를 확실히 확인한 뒤 의사의 수중운동의뢰서를 받고 나서 수중운동을 시작하도록 하는 것이 안전합니다.

2 수중운동을 하기 전과 후에 바닥에 물이 떨어져 미끄러운 곳이 있는지 확인합니다.

수중운동을 하려고 발의실로 가면 바닥에 물이 있는 곳이 많습니다. 무심코 물이 있는 곳을 밟으면 미끄러져서 다치기 쉽습니다. 이 물은 수영장을 이용하는 사람들이 수중운동이나 수영을 하고 나서 물기를 잘 닦지 않고 나와서 생기는 것이지요. 지난번에는 수중운동을 마치고 발의실로 나와 옷을 입으려다가 물을 밟고 미끄러져 고생한 회원도 있답니다. 항상 바닥에 물기가 있는지 주의깊게 확인하는 습관을 가지는 것이 좋지요.

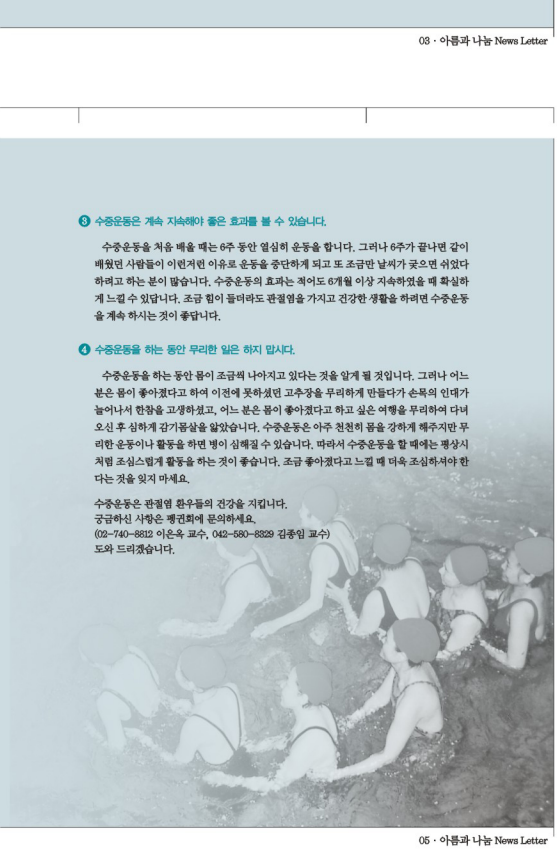
3 수중운동은 계속 지속해야 좋은 효과를 볼 수 있습니다.

수중운동을 처음 배울 때는 6주 동안 열심히 운동을 합니다. 그러나 6주가 끝나면 같이 배웠던 사람들이 이런저런 이유로 운동을 중단하게 되고 또 조금만 날씨가 궂으면 쉬었다 하려고 하는 분이 많습니다. 수중운동의 효과는 적어도 6개월 이상 지속하였을 때 확실하게 느낄 수 있답니다. 조금 힘이 들더라도 관절염을 가지고 건강한 생활을 하려면 수중운동을 계속 하시는 것이 좋답니다.

4 수중운동을 하는 동안 무리한 일은 하지 맙시다.

수중운동을 하는 동안 몸이 조금씩 나아지고 있다는 것을 알게 될 것입니다. 그러나 어느 분은 몸이 좋아졌다고 하여 이전에 못하셨던 고추장을 무리하게 만들다가 손목의 인대가 늘어나서 한참을 고생하셨고, 어느 분은 몸이 좋아졌다고 하고 싶은 여행을 무리하여 다녀오신 후 심하게 감기몸살을 앓았습니다. 수중운동은 아주 천천히 몸을 강하게 해주지만 무리한 운동이나 활동을 하면 병이 심해질 수 있습니다. 따라서 수중운동을 할 때에는 평상시처럼 조심스럽게 활동을 하는 것이 좋습니다. 조금 좋아졌다고 느낄 때 더욱 조심하셔야 한다는 것을 잊지 마세요.

수중운동은 관절염 환우들의 건강을 지킵니다.
궁금하신 사항은 펭귄회에 문의하세요.
(02-740-8812 이은옥 교수, 042-580-8329 김종임 교수)
도와 드리겠습니다.



무지와 오만에 맞서며

이 승 호 (KOAS 회장)

무지

식당에서

KOAS 회원들과 함께 식당에 갔을 때 일이다. 일하시는 할머니께서 혀를 차시며, 젊은 사람들이 단체로 잠을 잘못 잤나 하시면이 서랍 깊숙이에서 파스 몇 장을 꺼내시어 "내가 이거 붙여봤는데, 다음날이면 괜찮아졌어" 하시며, 우리 옷을 걷고 파스를 붙여 주신 일이 있다. 내일이면 끌림없이 다 나을테니, 다음에 올 때에는 건강한 모습으로 다시 오라셨다. 몇 달쯤 지난 후 혼자 그 식당에 가게 되었다. 지난 번 그 할머니는 아직도 안 나았냐며, 다시 파스를 주신다. 할머니 말씀대로 정말 파스 한 장에 나을 수 있는 병이길 바란다..

군대생활

KOAS 회원들이면 누구나 겪는 어려움은 군대 문제다. (물론 여자 회원들은 아니겠지만) 예비소드로 웃어 넘기기에는 가슴 아픈 일들이 너무나 많다. 그 중에서 우리를 가장 안타깝게 만드는 것은 신체검사와 부대에 배치되어서 겪게 되는 무지함이다. 신체검사 과정에서 강직성 척추염을 앓고 있다는 말과 함께 진단서를 제출하지만, 이 병을 디스크의 일종으로 취급하고 병세가 미약하니, 엄살 부리지 말고 현역으로 입영하라는 판정을 받는다. 이렇게 해서 부대에 배치되면, 병의 특성상 많은 어려움을 겪게 된다. 아침에 통증이 심하고 움직일수록 증상이 호전되기 때문에, 꾀병이라는 오해를 받아 더 혹독하게 군대 생활을 하게 된다. 그래서 제대할 무렵에는 관절에 많은 손상을 입어 군대 생활을 끝까지 마치지 못하게 된다.

오만

신문기사

2002년 11월 13일 국민일보에 난 김우경 목사의 기사는 KOAS 전 회원을 분노하게 만들었다.

"강직성 척추염입니다. 앞으로 3~4개월밖에 살지 못할 수 있습니다. (중략) 내가 지금 어느 종합병원에 들어가 정밀검사를 하면 의사 대부분이 내게 내릴 진단이다. 나는 지금도 에이즈보다 무섭다는 이 희귀병을 앓고 있는 환자다. 에이즈야 잠복기를 거쳐 병이 서서히 진행되다가 목숨을 잃지만 이 병은 말 그대로 뼈가 굳어지면 손쓸 수 없이 목숨을 잃기 때문이다.(중략) 그동안 내가 만난 이 질환을 앓고 있는 환자는 거의 목숨을 잃었다. 의사 대부분이 병의 진행되면 수개월밖에 못 산다고 말한다.

"일간지에서, 목사라는 사람이 병원진단을 근거로 이와 같은 글을 연재하는 일이 늘기 시작하였다. 한동안 국민일보를 구독하면 회원들 사이에서는 강직성 척추염이 죽을 병이라는 소문이 돌기 시작하였다. 그리고 김우경의 교회로 구원을 받을 수 있다며 찾아가기도 하였다는 것이다. 그 교회에서 기도만 하면 완치할 수 있다는 얘기까지 나왔다.

국민일보와 김우경에게 정정기사와 사과를 요구하였지만, 병원에서 내린 진단 내용을 일개 환자들이 어떻게 무시할 수 있냐는 얘기뿐이었다. 아직도 국민일보 인터넷판 기사를 검색하면, 강직성 척추염은 에이즈보다 무서운 3개월 내에 죽는 불치병이다.

방송국 사람들

지난 주 6월 3일에 SBS 오픈 스튜디오에서 방송된 황수관 박사의 강연 내용은 우리 사회에 만연되어 있는 무지와 오만함을 함께 드러내고 있다.

"강직성 척추염이라는 희귀병에 걸렸는데 이 병은 뼈와 뼈사이에 염증에 생겨서 완전 굳어 죽는병이에요 오백명중에 사백구십구명이 죽어요. 이병에 걸리면 다 죽어요."

사회적인 지위와 명성을 갖춘 사람으로 알려진 사람의 입에서 나온 말이기에 더욱 놀라운 일이었다. 왜 사람들은 이토록 기회만 있으면 강직성 척추염을 죽을 병이라고 말하는 것일까?

무지와 오만에 맞서 싸우며

누군가가 언론에 나와서 "당뇨병에 걸리면 다 죽습니다. 당뇨병은 에이즈보다 심각한 병입니다."

이렇게 말한다면 어떻게 될까? 아마도 이런 말을 한 사람은 정신적인 사회생활을 할 수 없을 만큼 정신 나간 사람 취급을 받을 것이다.

하지만 강직성 척추염이 죽을병이라고 말한 사람들은 아직도 사회적인 명성을 누리고 있으며, 여전히 언론에 나와서 같은 말을 떠들고 다닌다.

SBS에 황수관씨의 방송이 나간 후 KOAS 회원들은 프로그램 게시판 전체를 장악하다시피 하고 끊임없이 사과 방송과 정정보도를 요구하였고, 담당 PD는 사과 방송을 약속하였다.

KOAS와 곧 태어날 한국관절건강협회가 앞으로 해야할 일들을 정리하는 것은 그리 어렵지 않을 것 같다. 위에서 소개한 몇 가지의 에피소드 같은 가슴 아픈 일들이 생기지 않게 하는 일을 가장 우선적으로 해야할 것이다.

아직도 잘 알려지지 않은 병의 증상과 특성에 대해 일반인들에게 끊임없이 홍보해야 하며, 그래서 병으로 고생하고 있는 많은 젊은 환자들이 군대에서 몸을 망치는 일이 없도록 해야 한다.

강직성 척추염은 죽을 병도 불치의 병도 아니다. 그저 당뇨병처럼 꾸준한 약물치료와 자기관리만 잘 이루어진다면, 평생을 큰 어려움 없이 생활할 수 있는 조금 불편한 병일 뿐이다.

KOAS를 아끼고 사랑하는 수 천 회원들의 힘이 연결가는 반드시 사회의 무지와 오만을 깨뜨릴 수 있을 것이다.

관절염 극복수기

나의 삶의 과정

과연 내가 다시 걸을 수 있을까?

이 인 옥 (류마티스건강전문학회 강사)

아침에 출근을 하려고 잠자리에서 일어나려는데 몸을 커다란 돌로 눌러놓은 것처럼 꼼짝하지 않는다. 몸을 조금 움직여보려고 하니 극심한 통증이 엄습한다. '꿈이 아니었나? 악몽을 꾸고 있는 줄 알았는데 진짜로 아픈 건가? 도대체 내 몸에 무슨 일이 생긴 거지? 정신은 말짱한데, 이 끔찍한 통증의 정체는 뭐지? 아니야, 아직도 꿈을 꾸고 있는 거야. 어서 여기서 깨어나야 해.' 난 악몽에서 깨어나려고 큰 소리로 엄마를 불렀다. 엄마가 "왜 그러냐?"며 오셨다. 꿈이 아니었다. 1983년 4월 18일, 손가락, 손목, 팔꿈치, 어깨, 발가락, 발목, 발바닥, 무릎 등 모든 관절이 벌겋게 부어올라서 나를 공격하고 있었다. 그날 난 매일 출근하던 곳에 간호사가 아닌 환자로 가족의 도움을 받아서 진료를 받으러 가게 되었고, 급성 전신성 류마티스 관절염으로 진단을 받게 되었다.

약과 함께 2달간의 병가를 처방받고 집으로 돌아왔고 처방받은 약을 먹기 시작했다. 당시엔 소염제외에는 별다른 치료약이 없었다. 그런데 이게 웬일? 속이 난리가 났다. 멕으면 토하고 설사하고 도저히 약의 부작용이 극심해서 음식을 먹을 수가 없게 되었다. 다시 처방을 받았지만 마찬가지였다. 몰리치료를 하려고 하나 관절부위가 붓고 열이 나고 너무 아파서 그것조차 할 수가 없었다. 잠깐 약을 끊었다가 다시 시작하자는 의사의 말을 듣고 집으로 돌아왔다. 이게 과연 어떻게 해야 하는 생각에 앞이 깜깜했다. 얼마 전에 무릎 인공관절 수술을 했던 류마티스 관절염 환자가 생각났다. '그 환자는 자기 힘으로 한발짝이라도 걷는 것이 소원이라고 했다면데, 과연 걸었을까? 나도 그렇게 되는 건 아닐까? 나는 내 두 다리로서서 땅을 딛고 걸을 수 있을까?' 그렇게 류마티스 관절염과의 처절한 동거가 시작되었다. 친정집에서도 비상이 걸렸다. 발병하기 이주일 전에 나는 너무나 피곤하고 졸려서 엄마에게 잠 좀 푹 자고 싶다고 떠칠만 친정에서 쉬겠다고 하곤 백일지난 아들과 함께 친정집에서 출퇴근하던 터였기 때문이다. 부모님과 동생들은 어떻게든 낫게 하겠다고 생활의 중심을 나에게 맞추고, 관절염에 좋다는 것을 백방에서 물색하여 대령하기 시작했다. 나 역시 행여 그것이 나의 병을 낫게 할 수도 있을지 모른다는 기대감에 병원에서 처방해준 약과 함께 그것들을 먹고 또 먹고, 마시고, 붙이고 바르고.. 그러고 실망하기를 반복했다. 그럼에도 불구하고 나의 관절염은 좋아지기는커녕 6개월도 채 안 되었는데도 오른쪽 팔꿈치와 손목을 구축시켜 놓았다. 열이 나고 많이 아프다고 부목으로 고정시켜 놓고 운동을 안한 탓이다. 이후 계속해서 손가락, 발목, 발가락 순으로 나의 관절들은 망가지기 시작했다. 발바닥은 결절이 툭 튀어나와 한 발짝도 디딜 수가 없게 되었고 손은 숟가락 하나 들 수 없이 아프고 힘이 없어졌다. 밥 먹는 것, 화장실 가는 것, 사랑하는 아들과 놀아주는 것 등 어느 것 하나 내 손으로 할 수 있는 것이 없었고, 심지어는 숨을 쉴 때조차 너무나 아파서 숨쉬는 것조차 고통이었다. 당시 나의 소원은 숨만이라도 제대로 쉴 수 있는 거였다. 체중도 계속 내려갔고 내 몸의 어디에서도 질병 전의 나의 모습을 찾을 수가 없어졌다. 아들이 세돌 되던 때 시집에서 그나마 내가 삶의 의미를 부여하고 있던 나의 아들을 데려갔다. 온갖 좋다고 알려진 것을 했음에도 내 관절은 어느 것 하나 제대로인 것 없이 기이한 모습으로 변해갔고, 친정 경제는 바닥이 나가고 있고, 내 질병의 끝은 보이지 않았다. 죽음만이 고통에서 나를 해방시켜줄 수 있는 유일한 방법이라는 생각이 강하게 나를 사로잡았다. 온갖 죽는 방법에 대해 생각하고 또 생각했으나 혼자 힘으로 죽을 수도 없다는 사실이 나를 괴롭혔다. 동맥을 끊는 것은 손에 힘이 없어 할 수 없고, 그냥 아무도 모르는 곳에 가서 굴어죽을까 했는데 그것도 혼자서는 밖에 나갈 수가 없으니 그야말로 그 맴 모든 것이 절망적이었다. 사는 것도 죽는 것도.

다음 호에 계속....

환우님을 도와드립니다.
대한류마티스건강전문학회, 한국펭귄회, 한국강직성척추염환우회에서는
홈페이지를 통해 상담활동을 하고 있습니다.

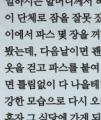
대한류마티스건강전문학회 : www.rheumato.org (rheumato@rheumato.org) 02-740-8452
한국펭귄회 : www.penguinkorea.org (penguin@penguinkorea.org) 02-730-7220
한국강직성척추염환우회 : www.koas.org(cybertv@hanmail.net)

유용한 정보 2 스트레칭

지난 펭귄 소식에 소개한 운동 프로그램은 어떠셨나요? 초기에는 근육이 욱신욱신 아파오기도 하셨겠지만 운동은 어느새 우리 회원님들 생활의 일부분이 되었을 것으로 믿습니다. 자신의 몸 상태에 맞는 운동을 규칙적이고 꾸준하게 하는 것이 우리가 관절염을 이겨나가는 가장 효과적인 질병관리라는걸 모르시는 회원님들은 없을테니까요. 운동 전 후에는 반드시 스트레칭을 통해 근육을 천천히 풀어줘야 한다고 알려드렸었는데, 이번 호에서는 구체적으로 어떻게 스트레칭 해야 하는지를 다루고자 합니다.

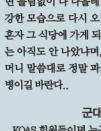
엉덩이 근육 스트레칭

오른쪽 엉덩이 근육을 풀어주기 위해선, 오른손을 벽에 대시고 오른 팔꿈치를 약간 구부리세요. 왼발을 오른발 위로 교차시키고 왼쪽 다리를 살짝 굽히세요. 이제 오른쪽 엉덩이를 벽을 향해 가져갑니다. 반대편도 마찬가지로 실시합니다.



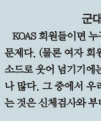
뒷장딴지 근육 스트레칭

의자에 앉아 다리를 땅에 붙인 채 앞으로 뻗습니다. 등을 곧 펴고 당기는 것이 느껴질 때까지 가슴을 무릎가까이 가져오세요. 한번에 한쪽씩, 교대로 실시하세요.



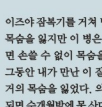
앞장딴지 근육 스트레칭

벽을 바라보고 서서, 한쪽 손으로 벽을 짚으세요. 반대편 다리를 구부려 발목을 잡아주세요. 손을 짚은 쪽 다리를 살짝 구부리시고 엉덩이를 벽 쪽으로 살짝 가져오면서 반대편 발을 들어올리는 겁니다.



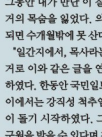
등 근육 스트레칭

양발을 붙이고 무릎은 약간 구부려 둥그런 벽이나 가로등을 잡으세요. 팔은 가슴선 수준을 유지시키고 등을 둥글게 말아보세요. 이 때 엉덩이도 살짝 앞으로 구부려지는듯한 느낌이 들도록 해주세요. 다시 천천히 제자리로 돌아오는 것입니다.



종아리 근육 스트레칭

길가나 계단에 한 쪽 발을 아슬아슬하게 걸치 서세요. 반대편 발은 균형을 잡기 위해 편편한 땅에 놓으시고 무릎은 구부려주시고 손으로는 의자나 가로등 같이 뭔가 짚습니다. 걸터놓은 발을 천천히 아래로 내립니다. 반대편도 똑같이 시행합니다.



팔 근육 스트레칭

팔꿈치를 살짝 구부린 자세로 손바닥이 위를 향하게 한쪽 팔을 뻗어주세요. 반대편 손을 내민 손가락 위에 놓고 아래로 눌러줍니다. 손목과 전완이 스트레칭 되는 것을 느끼실 수 있습니다.

알아봅시다 1 아이치

아이치는 현재 급격하게 성장하고 있는 동양과 서양의 철학을 아우르는 수중 치료 양식 중 하나로 어깨 높이의 물 속에서 심호흡을 하면서 양 팔과 다리, 몸통을 천천히 그리고 평범위하게 움직이는 간단한 운동 및 이완 프로그램이다. 내부와 외부의 조화를 목적으로 하는 둥글고 부드러운 동작을 통해 정신적 안정과 신체적 유연을 얻을 수 있다. 아이치 동작과 결합된 물의 속성은 관절가동범위와 근육의 힘을 좋게 하여 전반적인 운동능력을 향상시키고, 대사 작용과 혈액순환을 증진시킨다. 이런 효과를 충분히 얻기 위해서는 모든 동작은 물 흐르듯 부드러워야 하기 때문에 근육의 강직이 일어나지 않도록 체온과 비슷한 정도의 따뜻한 물에서 운동해야 한다. 운동 동작 간에 불연속성이 없도록 동작의 일부분에 힘을 가하는 것이 아니라 움직임 전반을 통해서 같은 힘을 적용하여 끊임없이 동작을 흐르게 해야 한다. 모든 사념들을 없앨으로써 움직임과 의식의 통합을 이룰 수 있도록 아이치는 천천히 부드럽게 그리고 조용한 가운데 수행해야한다. 아이치 운동은 상지, 몸통, 하지, 온몸 운동으로 구성된다. 무릎과 어깨, 목, 허리에 무리가 가지 않게 모든 동작을 느리고 부드럽게 조절할 수 있도록 무릎과 발가락을 같은 방향으로 향하게 하여 무릎이 뒤틀리는 것을 방지해야 하며 목이나 허리를 과신전시키는 것은 반드시 피해야 한다. 팔은 항상 어깨 높이 이하로 유지하여 어깨에 부담이 가지 않도록 해야 한다.

대한류마티스건강전문학회에서는 오는 8월 20일 아이치 전문 강사 교육을 실시할 예정이므로 곧 아이치가 관절염 환자들을 위한 운동으로 보급될 수 있을 전망이다.

알아봅시다 2 MSM

MSM(methylsulfonylmethane), 획기적인 관절염 치료제로 각광받는 이것은 과연 무엇인가? 현재 미국에서 MSM은 류마티스관절염, 골관절염, 섬유조직염, 통풍 등의 관절 질환으로 인한 통증과 염증 과정을 완화시키는 건강보조식품으로 판매되고 있다. 황화합물인 MSM은 채소와 과일, 우유, 생선, 곡물에 풍부하게 들어 있으나 조리 중에 빠르게 파괴되어 버리는 물질이다. 하지만 판매되고 있는 MSM은 자연물에서 추출한 것이 아니라, DMSO라는 화학물질에서 만들어진 것이 대부분이다. MSM에 관한 과학적인 연구가 거의 없다는 점과 함께, DMSO와의 긴밀한 관련성 때문에 환자들에게 선불리 MSM을 권하지도 말리지도 못하는 실정이다.

그럼DMSO(dimethylsulfoxide)는 과연 무엇인가? 펄프 공정 과정 중에 생산되는 이 물질은, 주로 공업용으로 쓰이며, 세포막을 쉽게 통과시키는 속성 때문에 의학용도로 쓰이기도 한다. 항염증, 항산화 효과가 보고 되었고 간질성 방광염 치료제로 이용되기도 한다. 피부괴양을 치유하고, 경피증 증상을 경감시키고, 뇌졸중이나 두부 외상 후의 뇌손상을 막는 효과도 있다고 한다. 그렇다면 과연 무엇이 문제인가? DMSO 동물 실험 결과 수정체 이상이 부작용으로 보고되었다. 물질의 세포막 통과를 쉽게 한다는 점도 문제였다. 이는 피부에 도포를 했을 때, 피부에 묻은 독소까지 곧장 혈류로 보내짐을 뜻하는 것이다. 생명에 지장을 주지는 않지만 구취가 심해지는 것도 간과할 수 없었다. 현재 처방전이 반드시 필요한 방광염 치료제를 제외하고서는 의료용은 판매되고 있지 않으며, 일반인이 구할 수 있는 DMSO는 의료 목적으로 사용하기 곤란한 공업용 제제다.

DMSO 대사과정중 일부는 MSM이라는 다른 황화합물로 변한다. 이 물질은 DMSO의 장점을 갖고 있으면서, 특징적인 구강악취를 유발하지 않으며, 건강보조식품으로 판매 가능하다. 그러나 MSM 효능관련 실험들이 권위 있는 기관의 검증을 받지 못했다는 것과, 연구자가 MSM관련 업체의 고문으로 있다는 것 등이 문제가 된다. 전문가들은 MSM에 대해 조심스러워 하며, 이것으로 처방약물을 대체해서는 절대로 안된다고 조언한다. MSM의 황성분은 매우 강력하며, 시간이 흐름에 따라 이런 성분이 축적되어 어떤 효과가 나타날지는 아직 아무도 모른다. MSM은 비교적 안전하다고 판단되지만, 관절염 치료 효능이 의문시되고 있으며, DMSO는 관절염 관련 증상에 효과가 있는 것으로 생각되지만, 의료용제제는 거의 구할 수 없고, 부작용이 만만치 않다. MSM과 DMSO는 내복용이나 외부 도포용, 주사용으로 쓰인다. 이 제제를 사용하려면 정기적으로 혈액검사, 신기능/간기능 검사를 받는 것이 좋다. MSM은 처방받은 약물을 대체할 수 없다. 아스피린, 헤파린 등 항혈전제나 항응고제를 사용할 경우, 반드시 의사상담이 필수이다. 500mg이하의 낮은 용량 제제로 시작하여 천천히 용량을 증가시켜야하며 하루 두 번 1000mg제제 복용을 권장하는 것이 대부분이다. 인내심을 갖고 복용해야하지만, 두 달 안에 어떤 효과가 나타나지 않는다면 정체불명의 부작용을 감내하며 계속 복용하는 것보다는 중단하는 것이 낫다.

Arthritis Today 2004년 3~4월호발췌

10주년 기념 학술대회

'관절염 환자의 질적 간호를 향하여'라는 주제로 지난 2004년 4월 30일 제 20차 학술대회가 대한류마티스건강전문학회의 10주년을 맞이하여 개최되었다.

교육, 연구, 출판, 봉사의 4영역에서 다양한 활