

관절염

대다수 시골 어르신들의 공통된 질병이 있다면 그것은 관절염이다. 어깨, 무릎, 허리, 팔다리, 아프지 않은 곳이 없다. 평생 일을 많이 하셨기에 자연히 관절이 퇴행되고 노화가 돼 통증이 생기고 변형이 오게 된다. 그런데 관절염은 가만히 아무 일을 하지 않아도 찾아온다. 관절의 노화가 결국 관절염을 일으키게 된다.

‘그럼 뭘 먹지?’ 관절이 약해진 사람들은 관절을 위해 무엇을 먹어야 할지 고민한다. 대개는 뼈를 고아먹는데, 소뼈도 삶고 염소 뼈도 삶고 사슴뼈를 삶기도 한다. 골다공증이 왔다는 말을 듣고 곰탕을 한 솥 끓여서 매일 매일 먹는 사람도 있고, 끼니마다 우유와 요거트, 멸치를 섭취하기도 한다. 어떤 사람은 우슬(牛膝)이란 약초가 좋다는 말을 듣고 우슬을 뜯으러 산에 다니기도 한다.

관절에는 강함과 부드러움이 있어야 한다. 강함이 없으면 부러지게 되지만, 부드러움이 없으면 붓고 뻣뻣하게 되고 뭉개 되며 통증이 생긴다. 관절 역시 외유내강(外柔內剛)해야 한다. 모든 관절은 부드러우면서 강함이 있어야 한다.

뼈를 강하고 튼튼하게 하기 위해서는 칼슘을 섭취해야 한다. 뼈가 약해지면 골다공증이 생기면서 뼈에 구멍이 송송 뚫리게 된다. 또한 관절을 충분히 부드럽게 해야 하기 때문에 스트레칭을 해줘야 하며, 마사지와 냉온열 팩으로 풀어줘야 한다. 특히 운동을 하거나 장시간 노동을 해야 할 때 충분히 스트레칭을 하지 않고 격한 운동이나 힘든 노동을 하게 되면 관절에 무리가 오고 이상이 생기게 된다.

관절의 부드러움을 주는 음식이 있다. 그것은 녹황색 채소와 과일이다. 채소와 과일은 관절의 염증을 효과적으로 차단해주고 치료해주며, 각종 영양소를 공급해 준다. 카레, 생강, 각종 씨앗, 채리, 파인애플, 사과식초, 올리브, 계피와 다양한 녹황색 채소들은 관절의 염증을 효과적으로 예방하며 치료한다. 계절에 따라 과일과 채소를 충분히 먹게 되면, 관절이 훨씬 부드러워지고 가벼워진다. 또한 오메가3가 풍부하게 들어 있는 고등어나 꽂치, 참치, 연어 같은 생선을 먹게 되면 관절을 좋게 만들 수 있다. 달걀을 삶았을 때 껍질에 붙어 있는 달걀의 흰 막(Eggshell Membrane) 부위에도 관절을 좋게 하는 물질이 있으므로 버리지 말고 드시라고 한다. 돼지족발의 말랑말랑한 젤라틴도 관절을 튼튼하게 한다.

관절염은 단순히 관절만의 문제가 아니라 인체의 전반적인 건강의 상태로 인해 발생한다. 인체의 면역 기능 이상으로 관절염이 올 수 있고, 스트레스로 인한 교감-부교감 신경의 부조화 기전, 혹은 만성적 체력적 저하 기전으로도 관절염이 생기기도 한다. 또한 음식의 잘못된 섭취로 인해서 관절염이 오기도 하는데, 대표적인 문제가 설탕의 과다 섭취로 인한 문제이다. 설탕을 많이 섭취하게 되면 각종 성인병과 각종 관절 질환을 일으키는 문제가 초래된다. 나이가 들수록 설탕을 줄여야 관절이 튼튼할 수 있다.

한의학적으로 관절이 좋지 않을 때는 침, 뜸 시술이 큰 효과를 볼 수 있다. 또한 약침이나 봉침(벌침)을 치료에 응용하기도 한다. 관절이 약한 분들은 집에서 간단하게 스티커뜸을 뜨거나 파라핀 욕조에 손을 담그는 것으로도 효과를 볼 수 있다. 특별히 우리나라에서는 관절 치료에 있어서 침 치료가 어르신들에게 인기가 있는 편이다. 침 치료는 약물에 의존하지 않으면서 효과적으로 관절 질환의 치료와 회복에 큰 도움이 된다. 어떤 분들은 침 치료를 공포스러워해 꺼리기도 하지만, 침은 인체의 기(氣)의 흐름을 좋게 하며 통증을 멎게 하고 관절을 부드럽게 하는 데 도움이 된다. 평소 관절이 약해져 자주 시리고 통증이 오는 분들은 가까운 병의원에 방문하셔서 검사와 상담을 받길 권해드린다.

