

젊은층서 시작되는 만성 질환... 운동·금연 등 관리 필요

제주, 제주인의 건강보고서 Ⅷ 건강 다이어리

<112> 강직척추염

책상에 앉아 업무를 하다 보면 허리와 목 등이 빠근한 느낌을 자주 받는다. 현대인의 고질병으로 치부해 버리거나 앉아있는 자세의 문제로 여길 수 있지만 통증이 지속적으로 반복된다면 강직척추염을 의심해 볼 필요가 있다. 이번 주 제주인의 건강다이어리에서는 제주대학교병원 류마티스내과 정우성 교수의 도움을 받아 강직척추염에 대해 알아본다.

강직척추염은 유병률이 여성보다 남성에서 2~3배 정도 높고 보통 10대부터 20대 사이에 시작한다. 초기에는 요추 아래쪽이나 엉덩이 부위에서 점진적으로 발생하는 둔통이 나타나며 아침에 허리가 뻣뻣한 증상이 수 시간까지 지속될 수 있고 시간이 지나면서 통증이 이어져 야간에 잠에서 깨는 일이 흔해진다.

이처럼 서서히 발생한 강직척추염은 3개월 이상 지속되고 조조경직이 동반되며 운동 등 활동 후 호전되는 양상을 보이는 염증성 요통이 특징적이다. 일부 환자에서는 힘줄이나



정우성 교수
제주대 류마티스내과

인대가 뼈에 붙는 부착부에 염증이 발생하며 이로 인해 발뒤꿈치나 늑골흉골 접합부 등에 통증이 나타날 수 있다.

고관절염과 어깨관절염은 25~35%의 환자에서 대체로 질병 초기에 나타난다. 강직척추염의 가장 특이한 소견은 뼈인대 골극의 형성으로 인한 척추 운동능력의 소실이며 이로 인해 요추의 전압과 측방 굽힘, 꺾기의 제한 및 흉곽 확장 제한이 나타난다.

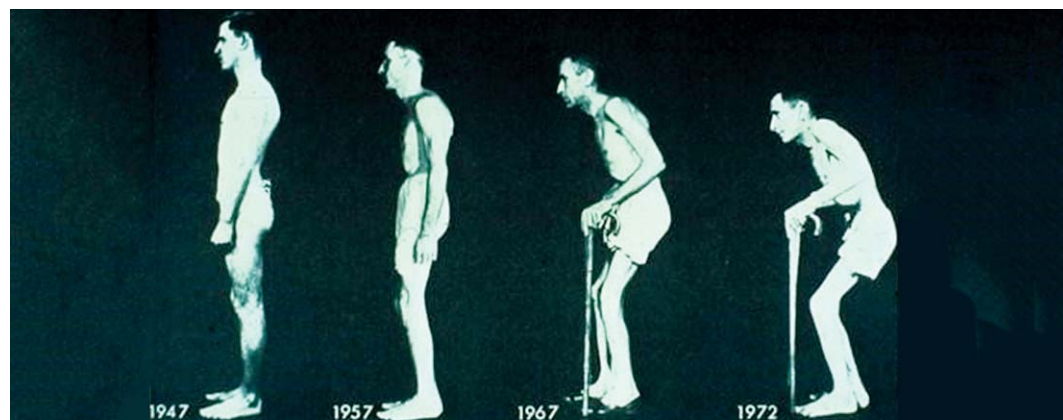
남성 2~3배 유병률 높고 척추 운동능력 소실
유전자·염증검사 및 MRI로 진단하고 치료도
허리 통증 지속 시 치료로 관절 손상 막아야

질병의 경과와 다양한 정도의 강직과 방사선학적으로 뚜렷하지 않은 천장관절염만 있는 환자부터 전체 척추가 융합되고 양측 고관절염 및 말초 관절염과 관절 외 증상이 모두 있는 환자까지 다양하다. 40% 정도의 환자에서는 피부 등을 침범하는 관절 외 증상도 발생할 수 있는데, 증상 중에서는 급성전포도막염이 가장 흔하다. 보통 한쪽만 침범하는 경우가 많고 충혈, 통증, 광선공포증, 눈물 증가 등의 증상이 있다. 약 60%의 환자에서 대장이나 회장에 염증 소견이 있으나 보통 증상은 없다. 하지만 5~10%의 환자에서는 실제로 염증장질환이 발생한다.

강직척추염이 의심되는 경우 유전자 HLA-B27, 염증검사, X-ray, MRI 등의 검사를 하게 된다. 강직척추염은 유전자

HLA-B27과의 연관성이 높고 이것이 발병 기전에도 관여하는 것으로 알려져 있다. 강직척추염의 유병률은 HLA-B27의 유병률과 비례하는 것으로 알려져 있고 한국과 일본은 대략 4% 정도이다. HLA-B27 양성인 사람의 1~6%만이 강직척추염이 발생하지만 강직척추염환자에서 HLA-B27 양성률은 90% 정도로 높다. X-ray상에서의 변화는 병이 어느 정도 진행이 돼야 나타나기 때문에 최근에는 관절손상이 발생하기

<강직척추염의 진행과정>



<강직척추염의 증상>



상이 호전되지 않는 경우에는 생물학제제를 사용해 볼 수 있다.

강직척추염은 젊은 나이에 시작하고 일반적으로 통증이 아주 심하지는 않으며 활동 후 호전되는 양상을 보여 특별한 질환이 아닌 것으로 생각하기 쉽다. 또한 진통소염제에 반응이 좋은 편이라 젊은 환자들이 치료를 지속하지 않는 경우가 많다. 하

지만 강직척추염이 진행되면 척추관절 및 말초관절의 구축으로 인해 심한 활동의 제약을 받게 되어 삶의 질이 매우 나빠질 수 있는 질환이다. 따라서 젊은 남성에서 허리 통증이 지속되는 경우 강직척추염을 고려해 검사를 하고 조기진단과 치료를 통해 관절의 손상을 막는 것이 좋다.

김도영기자 doyoung@ihalla.com

건강 Tip 어린이 식품 알레르기 이해와 관리

기침·눈물로 시작... 심하면 쇼크 식품 알레르기 표시 확인 필수

학교 소식을 알려주는 앱을 통해 급식 식단이 매일 올라오는 걸 보니 새 학기가 시작된 것이 실감난다. 학교 급식은 아이들의 영양을 책임질 뿐만 아니라 학교생활에서 즐거움을 제공해 주는 요소 중의 하나이다. 하지만 식품알레르기가 있는 아이라면 급식 시간이 마냥 행복하지만은 않다. 식품알레르기란 일반인에게는 무해한 식품을 특정인이 섭취했을 때 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말한다.



성인보다 어린이에게서 더 흔하며, 전 세계적으로 어린이의 식품알레르기 유병률이 증가하는 추세에 있다. 사람마다 알레르기 유발 식품의 종류와 그 증상은 다양하다. 우리나라에서는 가공식품과 단제급식의

안전한 관리를 위해 알레르기 유발 식품 표시제가 시행되고 있는데 국내의 알레르기 식품 표시제 대상 항목은 '우유, 알류, 밀, 메밀, 대두, 땅콩, 호두, 잣, 소고기, 닭고기, 돼지고기, 고등어, 게, 새우, 오징어, 조개류, 홍합, 전복, 굴, 복숭아, 토마토, 아황산류'로 총 22종이다.

식품알레르기 증상으로는 기침이나 눈물이 나오는 것부터 시작해 피부가 붓거나 두드러기가 나고 심하면 기도가 부어 숨을 쉬지 못해 쓰러지거나 쇼크가 오는 등 아주 치명적이다.

계란부터 우유, 콩, 고기 등 평소에도 쉽게 접할 수 있는 식품들도 식품 알레르기를 유

발할 수 있으므로 학기 초가 되면 어린이집이나 학교에서는 식품알레르기 보유 학생을 조사한다. 알레르기 유발 식품 종류, 증상, 긴급 처방 사항, 보호자 긴급 연락처 등을 사전에 인지해 학생의 건강 상태를 고려할 수 있게 하는 것이다. 그러나 학기 초가 정통신문으로 식품 알레르기 조사가 오면 꼼꼼히 작성해 제출하도록 하자.

이와 더불어 학교에서 제공되는 식단표에는 알레르기 표시 정보도 함께 제공되므로 꼭 확인하도록 한다. 알레르기 주의가 필요한 식품은 식단표 메뉴 옆 숫자로 제공되고, 메뉴표에 해당 숫자의 식품이 나와 있으므로 식품알레르기가 있는 학생이라면

이를 참고하면 된다.

식품알레르기 치료는 원인이 되는 음식을 피하는 것이 최선이다. 하지만 모든 원인 식품을 무작정 제한할 경우 영양불균형이 발생할 수 있고, 성장기 아동의 경우 영양공급 부족 등으로 성장지연이 발생하거나 나쁜 식습관의 원인이 될 수 있다. 그러므로 식품알레르기가 의심이 되는 경우 전문의를 찾아가 정확한 진단을 통해 원인 식품을 알아내는 것이 중요하다. 또한 영양상담을 통해 제한 식품 대신 섭취 가능한 식품을 알아보고 균형 있는 영양공급이 이뤄지도록 해야겠다.

<제주대학교병원 영양팀>

불기2567(2023)년
부처님오신날
Buddha's Birthday

우리도 부처님 같이
**마음의 평화
부처님 세상**

연등축제 전통문화행사

봉축 대법회

2023. 5. 14. (일) 13:00~ | 탐동광장

문화행사(부스행사) 13:00~

1부
식전행사 16:00~

- 길트기
- 댄스 비보이
- 선재 동자 합창 | 우림바라어린이합창단
- 중창 | 제주도립제주합창단 불자 테너 5인
- 육법공양 | 우림바라어린이합창단
- 권공의식 | 제주불교의식보존회

2부
본행사 : 봉축대법회 17:00~

● 개회식	● 타종
● 내빈소개 (현화)	● 삼귀의
● 반야심경	● 고불문
● 대화사	● 봉행사
● 축사	● 법어
● 발원문	● 축가
● 사홍서원	

연등행렬은 생략합니다.

주최_ 제주불교연합회 주관_ 제주불교연합연등축제위원회
후원_ 제주특별자치도, 각 언론사, 각 사암, 제주도내 불교대학 및 신행단체

제주불교연합회
제주특별자치도 지방보조금 지원축제(행사)