

## 고관절에서 ‘뚝뚝’ 소리가 난다고?



날씨가 따뜻해지면 걷기와 달리기, 자전거 타기 등 야외 운동을 즐기는 사람이 늘어난다. 최근에는 특별한 장비 없이 쉽게 시작할 수 있는 달리기가 젊은 층을 중심으로 인기를 끌고 있다. 하지만 갑자기 무리하게 운동을 하면 통증에 시달리거나 부상을 겪을 위험이 늘어난다. 가볍게 지나가면 다행이지만 그냥 방치하고 운동을 지속하면 나중에 치료가 어려워질 수 있으므로 적당한 휴식과 치료를 병행하는 것이 좋다.

특히 달리기, 자전거 타기를 즐기는 사람들에게 많이 나타나는 증상 중 하나가 고관절 부위에서 ‘뚝뚝’ 소리가 나는 증상이다. 심하면 통증을 동반하거나 고관절이 빠지는 느낌이 드는데, 이를 ‘발음성 고관절증’이라고 한다.

### 고관절을 과도하게 사용하면 생기는 질환

발음성 고관절증은 병명은 생소하지만 우리 주변에서 흔하게 경험할 수 있는 증상이다. 고관절 주변 근육을 과도하게 사용했을 때 생기며, 고관절 자체의 문제라기 보다는 고관절을 움직이는 고관절 주위의 인대가 주된 원인으로 인대와 뼈가 마찰이 일어나며 발생하는 문제다. 최근 미국에서 발표된 문헌에 따르면 30대 미만 젊은 층에서 발음성 고관절증을 경험한 사람이 전체 인구의 5~10%나 된다고 한다. 춤추는 댄서에게 많이 생긴다고 해서 미국에서는 ‘Dancer’s Hip’이라는 별칭으로 처음 소개되기도 했다.

발음성 고관절증은 크게 두 가지 유형으로 나뉘는데,

첫 번째는 허벅지 바깥쪽에서 소리가 나거나 빠지는 느낌의 '외부형 발음성 고관절증'이고, 두 번째는 고관절 앞쪽 즉 서혜부 근처에서 소리가 나거나 빠지는 느낌이 나는 '내부형 발음성 고관절증'으로 구분된다.

### 인대와 뼈의 마찰로 생기는 발음성 고관절증

대부분의 발음성 고관절증은 외부형으로, 고관절을 굽히고 펴는데 가장 핵심이 되는 장경인대가 고관절 외측 뼈와 마찰을 일으키며 소리가 나는 것이다. 장경인대를 자주 사용하거나 갑자기 무리한 관절 사용이 반복되면 인대가 붓거나 손에 굳은살이 배기듯 차츰 두꺼워지는데, 이 상태에서 특정 동작을 할 때 골반 쪽의 뼈와 마찰하면서 인대와 뼈에서 뚝뚝 소리와 통증이 발생하는 것이다. 심한 경우에는 비대해진 인대조직의 비후가 고착화돼서 증상이 만성화되고, 통증이 동반되어 쉽게 낫지 않는 경우도 있다.

내부형 발음성 고관절증은 몸통과 다리를 연결하는 서혜부에 뚝뚝 소리가 나고 고관절이 빠지는 느낌이 든다. 이는 척추와 골반, 허벅지를 이어주는 장요근이 원인으로 과도한 굴곡이나 반복적인 동작으로 인해 두꺼워진 상태에서 발생한다. 다리를 올렸다 내렸다 하는 과정에서 장요근이 골반뼈 전방부의 뼈돌기와 마찰하면서 소리와 통증을 유발한다. 외부형보다 드물게 발생하지만 고관절이 움직이는 과정에서 부드럽게 움직이지 못하고 뼈와 힘줄이 걸리면서 뚝뚝 소리가 나며 심한 통증이 수반되는 경우가 많다.

### 적절한 휴식과 스트레칭으로 회복

발음성 고관절증은 소리가 나거나 심하면 통증과 관절이 빠진 듯한 느낌까지 든다. 하지만 실제 탈구된 것은 아니기 때문에 적절한 조치를 취하면 충분히 회복될 수 있다. 그러나 조심하지 않는다면 증상이 점점 심해져 오히려 더 긴 시간 운동을 쉬어야 하는 경우가 생길 수 있으니 주의가 필요하다.

증상이 나타난지 얼마 되지 않았다면 적절한 휴식과 스트레칭만으로도 대부분 자연스럽게 회복된다. 특정 운동을 무리하게 했다면 운동량을 줄이고 근력운동보다는 스트레칭 위주, 얇은 폼롤러나 마사지공으로 마사지를 자주 해주는 것이 좋다. 하지만 선천적으로 인대에 부담을 주는 뼈 구조를 갖고 있거나 고관절 인공관절술을 받은 과거력이 있다면 영상 검사를 통해 정확한 문제점을 발견하고 전문가의 치료를 받아야 한다.

### 스트레칭 등 준비운동으로 예방 가능

일상생활 속에서 고관절 주변 근육을 과도하게 사용하거나 반복적으로 고관절에 무리를 주는 자세를 취하고 있다면 중간중간 기지개를 켜거나 고관절을 펴주는 스트레칭을 하는 것이 발음성 고관절증을 예방하는 가장 좋은 방법이다.

운동은 건강에 좋지만 과하면 독이 된다. 평소에 관절과 인대에 무리가 가는 운동을 하고 있는 것은 아닌지 체크해 보고, 준비운동을 챙긴다면 더 오랫동안 즐겁게 운동하며 건강을 챙길 수 있을 것이다.



글 김철호 서울아산병원 정형외과 부교수