

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

WEBVTT

00:00:14.563 --> 00:00:19.450

-관절염과 골다공증
잘 관리하기.

00:00:24.673 --> 00:00:25.885

안녕하세요.

00:00:25.905 --> 00:00:28.978

이번 호에서는
관절염과 골다공증에 대해

00:00:29.001 --> 00:00:30.864

구성해 보았습니다.

00:00:30.889 --> 00:00:36.237

남자보다 여자에게 흔한 질환이
바로 근골격계 질환입니다.

00:00:36.265 --> 00:00:39.607

대표적인 질환이 관절의
퇴행성변화에 의해 생기는

00:00:39.623 --> 00:00:42.048

퇴행성관절염과 폐경 후

00:00:42.088 --> 00:00:45.489

뼈에서 칼슘이 빠져나가면서

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
골밀도가 감소하여 생기는

00:00:45.519 --> 00:00:47.404
골다공증입니다.

00:00:47.434 --> 00:00:50.988
2009년 국민건강영양조사의
통계를 보면

00:00:51.024 --> 00:00:56.589
만 50세 이상 기준 관절염은
여성환자가 남성환자의 약 2배,

00:00:56.624 --> 00:01:00.380
골다공증은 약 4배 이상
많은 걸로 나타났습니다.

00:01:01.700 --> 00:01:06.779
관절염은 고혈압, 당뇨병과 같이
우리나라에서 흔한 질병으로

00:01:06.814 --> 00:01:11.057
생명에는 지장을 주지 않으나
증상이 심한 경우 거동하는 데

00:01:11.109 --> 00:01:15.444
불편을 끼쳐 삶의 질을
떨어뜨리는 병이죠.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:01:15.487 --> 00:01:20.456

골다공증 역시 특별한 증상은 없지만
심하면 약간의 충격에도

00:01:20.493 --> 00:01:26.408

골절의 위험성이 커지는 병으로
역시 거동에 불편을 끼치는 병입니다.

00:01:26.450 --> 00:01:30.264

관절염과 골다공증은
치료와 관리도 중요하지만

00:01:30.311 --> 00:01:34.114

젊어서부터 예방을 해야 하는
병으로 알려졌습니다.

00:01:34.146 --> 00:01:39.400

그렇다면 관절염과 골다공증
어떻게 해야 예방할 수 있을까요?

00:01:42.304 --> 00:01:45.998

기획취재. 오늘은
관절염과 골다공증에 대해

00:01:46.049 --> 00:01:48.095

알아보도록 하겠습니다.

00:01:48.157 --> 00:01:51.978

관절염은 나이가 들어감에 따라

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
연골이 소실되고

00:01:52.007 --> 00:01:56.830
관절이 변형되면서 국소적으로
퇴행성 변화가 나타나는 질환이며

00:01:56.874 --> 00:02:00.690
이러한 특성 때문에
퇴행성관절염이라고 부릅니다.

00:02:00.731 --> 00:02:05.219
주로 체중부하와 압력을
많이 받는 고관절, 무릎관절,

00:02:05.248 --> 00:02:09.672
발목관절에 많이 발생하며
척추관절과 손가락 끝 마디

00:02:09.712 --> 00:02:11.765
관절에도 나타납니다.

00:02:11.799 --> 00:02:15.846
관절염이 발생한 부위에 따라
다른 정도의 증상이 나타나지만

00:02:15.881 --> 00:02:19.918
가장 흔한 증상은 통증과 함께
관절이 굳어지면서

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:02:19.949 --> 00:02:23.067

운동의 제한이 나타나는 것이
특징입니다.

00:02:23.100 --> 00:02:27.738

대표적인 변화로는 연골 마모 때문에
관절 간격이 좁아지고

00:02:27.775 --> 00:02:31.073

뼈의 가장자리가 자라는 현상이
대표입니다.

00:02:32.358 --> 00:02:36.378

골다공증은 뼈의 양이 감소하고
뼈의 질 변화 때문에

00:02:36.420 --> 00:02:38.047

강도가 약해져서

00:02:38.074 --> 00:02:41.429

골절이 일어날 가능성이
큰 상태를 말합니다.

00:02:41.472 --> 00:02:43.926

골절은 모든 부위에서
일어날 수 있지만

00:02:43.958 --> 00:02:48.335

흔히 손목, 척추, 고관절에

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
많이 발생합니다.

00:02:48.370 --> 00:02:51.951
골다공증이 문제가 되는 것은
특별한 증상이 없어

00:02:51.989 --> 00:02:55.138
치료를 받지 않는 경우가
많다는 것입니다.

00:02:55.172 --> 00:02:58.154
2009년 국민건강영양조사에 따르면

00:02:58.193 --> 00:03:03.119
골다공증 환자 중 12.7%만이
치료를 받는 것으로 나타나

00:03:03.154 --> 00:03:07.001
적극적인 관리와
치료가 필요한 것으로 나타났습니다.

00:03:09.233 --> 00:03:11.533
전문강사님의 동영상 강의를 통해

00:03:11.563 --> 00:03:15.456
관절염과 골다공증에 대해서
알아보겠습니다.

00:03:15.511 --> 00:03:19.280

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
강의시작 버튼을 클릭하여
강의를 들어볼까요?

00:03:23.195 --> 00:03:25.245
-안녕하세요.
노용균입니다.

00:03:25.280 --> 00:03:27.715
나이가 들면서 퇴행성관절염과

00:03:27.747 --> 00:03:31.192
골다공증으로 고생하시는 분들이
많습니다.

00:03:31.223 --> 00:03:33.893
그만큼 흔하지만
생명에는 지장이 없고

00:03:33.938 --> 00:03:37.949
심하면 거동이 불편하여
일상생활에 어려움을 느껴

00:03:37.989 --> 00:03:40.212
삶의 질을 떨어뜨리죠.

00:03:40.243 --> 00:03:45.181
특히 골절의 위험성이 커지기 때문에
예방에 신경을 쓰셔야 합니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:03:45.737 --> 00:03:49.076

이렇게 흔한 관절염
도대체 왜 생길까요?

00:03:49.108 --> 00:03:52.664

퇴행성관절염은 확실한 원인은
밝혀져 있지 않으나

00:03:52.698 --> 00:03:56.320

나이가 들어감에 따라
가족력이 있고 비만인 경우에

00:03:56.368 --> 00:03:58.970

잘 발생하는 것으로 알려져
있습니다.

00:03:58.999 --> 00:04:02.181

또한 관절연골에
손상을 줄 수 있는 외상과

00:04:02.229 --> 00:04:07.109

질병, 심한 충격이나
반복적인 가벼운 외상과 같은

00:04:07.165 --> 00:04:10.060

생활습관 등이
원인이 될 수 있습니다.

00:04:10.100 --> 00:04:14.747

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
대부분 노인에게 흔한 병이지만
노화 자체가 원인은 아닙니다.

00:04:15.467 --> 00:04:19.118
퇴행성관절염과 함께
류마티스 관절염으로

00:04:19.147 --> 00:04:21.666
고생하는 분들도 많으신데요.

00:04:21.714 --> 00:04:27.078
두 관절염 모두 통증이 심하고
같은 관절염 증상 때문에

00:04:27.109 --> 00:04:29.622
두 질환이 비슷하다고 생각해서

00:04:29.651 --> 00:04:32.622
잘못된 치료를 받는 경우가
많습니다.

00:04:32.655 --> 00:04:36.139
그러나 퇴행성관절염과
류마티스 관절염은

00:04:36.172 --> 00:04:39.528
그 원인은 물론 증상까지 다릅니다.

00:04:39.556 --> 00:04:43.139

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
류마티스 관절염의 경우
손가락이나 손목,

00:04:43.175 --> 00:04:47.220
발가락, 발목과 같은
작은 관절에 많이 나타나고

00:04:47.254 --> 00:04:51.423
좌우 양측에 대칭적으로
발생하는 것이 특징입니다.

00:04:51.463 --> 00:04:55.675
반면에 퇴행성관절염은
무릎관절이나 엉덩이,

00:04:55.708 --> 00:05:00.133
척추관절과 같은
큰 관절에 염증을 일으키는 거죠.

00:05:00.165 --> 00:05:04.176
그리고 류마티스 관절염은
초기 1, 2년 사이에

00:05:04.209 --> 00:05:07.364
뼈와 연골의 손상과
변형이 진행되므로

00:05:07.394 --> 00:05:09.767
초기 치료가 매우 중요합니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:05:09.793 --> 00:05:14.197

초기에 항류마티스제 등으로
적극적으로 치료할 경우

00:05:14.234 --> 00:05:18.193

관절손상을 막을 수 있으며
완치도 가능합니다.

00:05:19.472 --> 00:05:21.917

류마티스 관절염의
특징적 양상을 보이는

00:05:21.953 --> 00:05:24.915

환자 한 분의 이야기를
말씀드리겠습니다.

00:05:24.947 --> 00:05:27.265

그분은 최근 아침에 일어나

00:05:27.292 --> 00:05:31.088

1시간 정도를 그저
누워 계신다고 하셨습니다.

00:05:31.120 --> 00:05:34.928

손가락과 발가락이 뻗뻗하고
통증이 느껴져

00:05:34.965 --> 00:05:37.564

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
손 하나 까딱할 수 없다고 합니다.

00:05:37.596 --> 00:05:41.136
그러나 신기하게도
아침에는 온몸이 뻣뻣하지만

00:05:41.170 --> 00:05:44.248
오후에는 비교적
부드러워진다고 하는데요.

00:05:44.280 --> 00:05:46.618
일상생활에 큰 지장을 주지 않아

00:05:46.647 --> 00:05:50.058
아직 병원을 찾고 있지
않았다고 하십니다.

00:05:50.090 --> 00:05:54.051
그럼 퇴행성관절염의
특징적 양상을 보이는

00:05:54.082 --> 00:05:57.275
환자 한 분의 이야기도
말씀드리겠습니다.

00:05:57.302 --> 00:06:00.569
그분은 저녁만 되면
심한 통증에 시달린다고

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:06:00.594 --> 00:06:02.357
말씀하시더군요.

00:06:02.387 --> 00:06:05.787
잠도 제대로 잘 수 없을 정도로
느껴지는 통증에

00:06:05.835 --> 00:06:10.668
일도 제대로 할 수 없고
특히 무릎과 엉덩이 부분이

00:06:10.705 --> 00:06:14.154
많이 아파 앉았다가 일어날 때
통증이 심하다고

00:06:14.185 --> 00:06:16.622
호소하고 계셨습니다.

00:06:16.657 --> 00:06:21.498
이처럼 류마티스 관절염과
퇴행성관절염의 특징적 양상이

00:06:21.535 --> 00:06:25.696
다른 만큼 질환에 맞는
치료를 받아야 합니다.

00:06:25.729 --> 00:06:28.860
관절염으로 고생하시는 분들이
워낙 많으시다 보니

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:06:28.908 --> 00:06:32.877
치료 방법을 여쭙보시는 분들이
많으십니다.

00:06:32.917 --> 00:06:36.736
퇴행성관절염은 관절연골의
퇴행성 변화에 의해

00:06:36.770 --> 00:06:40.310
발생하는 것이기 때문에
완치는 어렵습니다.

00:06:40.345 --> 00:06:44.672
관절염의 치료 목표는
질병의 속도를 늦추고

00:06:44.708 --> 00:06:48.565
통증을 완화시키고
관절의 기능을 유지시키며

00:06:48.589 --> 00:06:51.260
변형을 방지하는 데 있습니다.

00:06:51.291 --> 00:06:54.319
첫 번째가 생활습관개선입니다.

00:06:54.353 --> 00:06:58.700
나쁜 자세나 생활습관, 운동 등

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
과부화가 되는 것을

00:06:58.731 --> 00:07:02.218
가급적 피해야 하며
비만이 경우

00:07:02.249 --> 00:07:05.831
체중을 줄이는 것만으로도
도움이 될 수도 있습니다.

00:07:05.871 --> 00:07:09.140
지팡이 등의 보조기구를 사용하여
관절에 가해지는

00:07:09.172 --> 00:07:12.244
부하를 줄여주는 것도
효과적입니다.

00:07:13.333 --> 00:07:15.801
두 번째로 약물치료가 있는데요.

00:07:15.828 --> 00:07:19.561
증상이 있는 경우
통증완화를 위해 진통 및

00:07:19.588 --> 00:07:21.736
항염증작용이 있는

00:07:21.768 --> 00:07:25.227

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
비스테로이드성 항염제를
복용합니다.

00:07:25.262 --> 00:07:28.481
이들 약제의 흔한 부작용은
위장장애인데

00:07:28.512 --> 00:07:33.120
염증을 억제하는 물질이
위점막을 손상시키기 때문입니다.

00:07:33.152 --> 00:07:36.974
따라서 위궤양이 있거나
나이가 많으신 분들은

00:07:37.004 --> 00:07:41.304
위에 작용하지 않은
COX-2억제제를 복용하거나

00:07:41.335 --> 00:07:45.589
위점막 보호제를 함께 복용하는 것을
권장하고 있습니다.

00:07:46.143 --> 00:07:48.541
통증이 심한 급성기인 경우에는

00:07:48.574 --> 00:07:52.873
관절 내로 스테로이드제를
주사하기도 합니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:07:52.909 --> 00:07:56.521

그러나 스테로이드 주사는
반복적으로 사용할 수 없고

00:07:56.551 --> 00:07:58.239

오히려 주사로 인해

00:07:58.266 --> 00:08:01.419

통증이 감춰져
환자들의 부주의로 인해

00:08:01.452 --> 00:08:04.257

관절의 파괴와 장애를
유발할 수 있어

00:08:04.293 --> 00:08:06.671

주의하셔야 합니다.

00:08:06.700 --> 00:08:09.216

세 번째로 수술치료가 있습니다.

00:08:09.269 --> 00:08:14.146

수술치료 중 관절경에 의한 수술방법은
비교적 간단한 수술로

00:08:14.178 --> 00:08:18.652

증상완화를 기대할 수 있으나
그 효과의 지속여부가

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:08:18.683 --> 00:08:20.602
일정하지 않습니다.

00:08:20.643 --> 00:08:25.420
관절염의 대표적인 수술 방법인
인공관절 치환술의 경우

00:08:25.470 --> 00:08:30.719
효과적인 통증의 경감을 얻을 수 있고
변형된 관절이 교정되는

00:08:30.753 --> 00:08:32.267
효과가 있습니다.

00:08:32.302 --> 00:08:34.812
또한 관절염에 도움이 되는
건강식품이 있는지

00:08:34.847 --> 00:08:37.281
여쭙보는 분들이 많으신데요.

00:08:37.315 --> 00:08:40.855
요즘 건강에 관심이 많아지면서
건강에 도움이 되는

00:08:40.898 --> 00:08:44.151
건강기능식품을 많이
복용하고 계십니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:08:44.186 --> 00:08:48.537

관절염의 일부 효과가 있다고
알려진 식품은 글루코사민과

00:08:48.572 --> 00:08:50.853

콘드로이틴입니다.

00:08:50.882 --> 00:08:56.601

이들 식품은 연골파괴를 막고
연골생성을 자극하는 작용을 하는데

00:08:56.637 --> 00:09:00.552

통증완화에 효과가
일부 있는 것으로 알려져 있습니다.

00:09:00.591 --> 00:09:05.721

그러나 이런 효과를 보기 위해서는
권장복용량을 꾸준히 복용해야 하고

00:09:05.755 --> 00:09:09.781

이들 제품이 관절염 치료에
보조적인 역할을 한다는 것을

00:09:09.818 --> 00:09:13.993

명심하시고 다른 치료를
게을리해서는 안 됩니다.

00:09:15.015 --> 00:09:18.879

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
골다공증은 관절염만큼
많은 분이 가지고 계시는

00:09:18.908 --> 00:09:20.303
질환인데요.

00:09:20.339 --> 00:09:23.480
꼬부랑할머니라는 동요
모두 알고 계시죠?

00:09:23.519 --> 00:09:28.346
그 동요처럼 예전에는
꼬부랑할머니들을 많이 볼 수 있었습니다.

00:09:28.378 --> 00:09:31.623
꼬부랑할머니는 왜
허리가 굽었을까요?

00:09:31.653 --> 00:09:34.402
바로 골다공증 때문입니다.

00:09:34.438 --> 00:09:40.146
정확히는 심한 골다공증에 의해
척추가 골절되어 주저 앉으면서

00:09:40.179 --> 00:09:42.656
허리가 되게 되는 것이죠.

00:09:42.712 --> 00:09:45.559

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

사람은 나이가 들수록
유연성이 떨어지고

00:09:45.593 --> 00:09:48.994
골밀도가 낮아져
뼈가 약해져 있기 때문에

00:09:49.028 --> 00:09:52.555
가벼운 충격에도 뼈가 쉽게
부러질 수 있습니다.

00:09:52.594 --> 00:09:58.079
골절이 되면 젊은 사람들과는 달리
치료가 잘 되지 않고 골절 후에

00:09:58.116 --> 00:10:01.526
걸지 못하고 자리에
계속 누워계시다 보면

00:10:01.555 --> 00:10:05.780
욕창, 폐렴 등의 합병증이 생겨
돌아가실 수도 있어서

00:10:05.809 --> 00:10:08.349
가볍게 생각하시면 안 됩니다.

00:10:08.382 --> 00:10:12.661
따라서 골다공증은
초기에 발견하여 심해지지 않도록

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:10:12.693 --> 00:10:15.400
치료를 잘 해야 하는 병입니다.

00:10:16.476 --> 00:10:18.772
골다공증 예방은
언제부터 해야 하는지

00:10:18.799 --> 00:10:20.292
궁금해 하십니다.

00:10:20.327 --> 00:10:24.347
먼저 골다공증이 정확히 어떤 병이고
원인이 무엇인지

00:10:24.378 --> 00:10:27.416
살펴볼 필요가 있습니다.

00:10:27.444 --> 00:10:30.781
먼저 골다공증은
뼈의 양이 감소하고

00:10:30.816 --> 00:10:36.085
뼈의 질 즉 골질의 변화로 인해
뼈의 강도가 약해져서

00:10:36.120 --> 00:10:39.285
골절이 일어날 가능성이
높은 질환입니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:10:39.317 --> 00:10:46.238
원인은 유전적인 요인, 조기폐경,
스테로이드 등의 약제, 흡연,

00:10:46.266 --> 00:10:48.953
음주, 운동부족 등입니다.

00:10:48.977 --> 00:10:52.156
골다공증이 가장
빠르게 진행되는 시기는

00:10:52.190 --> 00:10:54.104
폐경기 무렵인데요.

00:10:54.134 --> 00:10:58.239
이는 골 보호효과가 있는
여성호르몬인 에스트로겐의 분비가

00:10:58.273 --> 00:11:02.678
급격히 줄어들어
골량이 감소하기 때문입니다.

00:11:02.711 --> 00:11:07.105
골다공증을 예방하기 위해서는
4, 50대에 시작하는 것이 아니라

00:11:07.135 --> 00:11:10.168
20대부터 시작을 하셔야 됩니다.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:11:10.204 --> 00:11:13.091

우리 인생에서
골량이 가장 높은 시기가

00:11:13.126 --> 00:11:19.484

20대 말에서 30대 초반이므로
이때 골량을 최대한 만들어 놓는다면

00:11:19.518 --> 00:11:24.847

나이가 들면서 감소하는 골밀도도
서서히 떨어져 골다공증 발생을

00:11:24.880 --> 00:11:27.316

최대한 늦출 수 있습니다.

00:11:27.354 --> 00:11:31.952

일반적인 골다공증 예방 방법은
칼슘 섭취를 늘리고

00:11:31.988 --> 00:11:37.820

과도한 음주를 삼가고 금연하며
적절한 유산소운동과 걷기,

00:11:37.871 --> 00:11:42.181

등산과 같은 체중이 부하되는
운동을 꾸준히 하는 것입니다.

00:11:42.736 --> 00:11:48.017

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

관절염과 골다공증은 흔하고
생명에는 지장을 주지 않지만

00:11:48.064 --> 00:11:51.257
일상생활이 불편해져
삶의 질을 떨어뜨리는

00:11:51.292 --> 00:11:53.192
대표적인 질환입니다.

00:11:53.225 --> 00:11:58.840
따라서 이제부터 관절염과
골다공증을 잘 관리하고 예방하여

00:11:58.883 --> 00:12:02.096
삶의 질을 높여보시기 바랍니다.

00:12:05.211 --> 00:12:09.134
-관절염과 골다공증을 관리하는
방법을 제안해 드립니다.

00:12:09.169 --> 00:12:11.613
오늘부터 바로 실천해 보세요.

00:12:11.649 --> 00:12:16.135
퇴행성관절염은 주로 체중부하와
압력을 많이 받는 고관절,

00:12:16.170 --> 00:12:19.819

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
무릎관절, 발목관절에서
흔히 발생합니다.

00:12:19.848 --> 00:12:23.869
특히 비만은 관절에 무리를 주어
관절염을 유발하고

00:12:23.899 --> 00:12:25.956
증상을 악화시킵니다.

00:12:25.991 --> 00:12:28.688
체중을 줄이면
관절염을 예방할 수 있고

00:12:28.718 --> 00:12:32.583
증상을 완화할 수 있으며
고혈압과 당뇨병과 같은

00:12:32.626 --> 00:12:35.334
만성질환 치료에도 중요합니다.

00:12:35.366 --> 00:12:38.411
나이별 관절염 관리하는 방법을
꼼꼼히 읽어보신 후

00:12:38.444 --> 00:12:40.871
다음 방법을 살펴보세요.

00:12:43.031 --> 00:12:45.430

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt
이번에는 골다공증을
잘 관리하는 방법을

00:12:45.478 --> 00:12:47.197
제안해 드립니다.

00:12:47.229 --> 00:12:49.782
골다공증이 가장 빠르게
진행되는 시기는

00:12:49.819 --> 00:12:52.258
폐경기 무렵이므로 이 시기에는

00:12:52.286 --> 00:12:56.035
반드시 골밀도 검사를
받아보시길 바랍니다.

00:12:56.071 --> 00:13:00.163
골밀도가 낮다면 칼슘섭취,
규칙적인 운동과 함께

00:13:00.197 --> 00:13:03.883
약물치료를 하면
골절을 예방할 수 있습니다.

00:13:03.918 --> 00:13:07.836
참고로 관련 사이트 및
관련 서적 알아보기를 클릭하시면

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:13:07.872 --> 00:13:11.637

관련 사이트와 서적 등
다양한 정보를 확인하실 수 있으므로

00:13:11.669 --> 00:13:14.212

꼭 확인해 보세요.

00:13:16.586 --> 00:13:21.418

관절염 예방과 관리를 위한
생활수칙 6가지를 소개합니다.

00:13:21.458 --> 00:13:24.944

첫 번째로
표준체중을 유지하십시오.

00:13:24.973 --> 00:13:28.545

체중이 증가하면
관절에 무리가 가기 쉽습니다.

00:13:28.580 --> 00:13:31.354

두 번째로
가능한 매일 30분 이상

00:13:31.386 --> 00:13:33.493

적절한 운동을 하십시오.

00:13:33.523 --> 00:13:36.613

세 번째로
담배를 피우지 마십시오.

관절염과 골다공증 잘 관리하기.vtt

00:13:36.654 --> 00:13:39.918

네 번째로 오랫동안
같은 자세로 있거나

00:13:39.955 --> 00:13:42.616

무거운 물건을 드는 것을
피하십시오.

00:13:42.656 --> 00:13:47.370

다섯 번째로 이상을 느끼시면
조기에 정확한 진단을 받으시고

00:13:47.410 --> 00:13:52.756

꾸준한 치료와 자기관리로
관절장애와 합병증을 예방하십시오.

00:13:52.788 --> 00:13:56.858

프린트하기 버튼을 클릭하시면
프린트하실 수 있습니다.