

건강의료



뻔 발목 치료 어떻게

“통증·붓기 계속땐 관절 의심해야”

집자 날씨가 풀리면서 야외 활동 및 스포츠 활동이 늘어나는 계절이 왔다. 보통 축구, 농구, 등산 등 운동 중 부상으로 인해 발목을 접질리는 경우가 대부분이지만 여성들의 경우 높은 굽의 하이힐이나 킴 힐을 신다 발목을 빼는 경우도 높다.

흔히 ‘빼었다’고 불리는 발목 염좌는 외상으로 인해 발목의 인대가 손상되거나 찢어진 경우를 말한다. 발목 염좌(삠)은 1기 염좌로 부터 좀 더 많이 빼고 오래가는 2기 염좌, 그보다 더 심하고 통증이 심한 3기 염좌로 구분된다.

◇염좌의 증상=일반적으로 1기 염좌는 관절의 안정성을 유지하는 인대의 원형은 변형되지 않으며, 조금 늘어난 손상으로 특별한 치료를 하지 않고 단기간 안정 후 통증이 호전되면 활동이 가능하다. 2기 염좌는 인대 안의 원형이 약간 늘어나고 출혈이 생기나 인대가 완전히 찢어진 것은 아닌 상태로 그 정도에 따라 2~3주일간 석고부목 고정을 한 뒤 물리치료로 치료가 가능하다. 3기 염좌는 인대가 완전히 파열돼 상당히 세심한 치료를 하지 않으면 정상으로 회복이 어려운 상태이다. 대체로 굽성기 염좌는 석고 고정, 다리를 높게 올려주는 것, 얼음찜질, 충분한 휴식과 휴식, 페스 등의 처치로 호전이 가능하지만 만약 통증이 계속되고 붓기도 빼지 않는다면 발목 관절의 이상을 의심해 봐야 한다. 급성 발목 염좌는 보존적 치료에 잘 반응하나 일부에서는 만성화되어 20~30%의 환자들은 수술이 필요할 수 있다.

◇만성 발목 불안정증=한번 뻗은 발목은 적절하게 치료하지 않으면 불안정한 상태로 회복되며 발목 인대가 재활을 하지 못해 습관적으로 반복해서 발목이 빼거나 빼거나 하는 만성 발목 불안정증이 될 수



오선종 21세기병원 원장이 자주 발목이 빠 인대가 심하게 늘어진 50대 환자에게 인대를 보강해주는 시술을 하고 있다.

2기 염좌 2~3주 석고부목후 물리치료를

굽 낮은 신발신고 발목근육 자주 풀어줘야

만성 발목 불안정성이 생기면 발목이 약쪽으로 자주 꺾이고 뛰거나 달릴 때 발목에 시큰거리는 느낌을 받게 된다. 발목을 돌렸을 때 통증이 있거나 바깥쪽 복사뼈 부위가 높은 증상도 나타난다.

만성 발목 불안정증은 적절히 치료하지 않으면 관절 내의 골 연골 벙벙, 전방 충돌 증후군, 유리체, 비골건 이상 등이 발생할 수 있다. 심하면 퇴행성관절염으로 발전할 수 있다. 불안정증 검사 방법으로는 인대의 늘어진 상태를 확인하는 ‘스트레스 방사선 검사’가 있으며, 이 경우 관절에 내반력과 외반력을 통해 관절면이 벌어지는 정도로 판단하며 가장 정확한 검사는 MRI 검사이다.

이러한 검사로 인대의 늘어난 정도가 심하거나 불안정성이 심한 경우 손상된 인대를 조여주거나 주위에 있는 여분의 인대나 근육, 건 등으로 약한 인대를 보강해주는 수술이 필요하다. 수술 후 안정성이 확보되면 꾸준한 재활과 운동이 필요할 수 있다.

/정리=채희종기자 chae@

동치료를 시행하면 만족할만한 결과를 얻을 수가 있다.

◇발목 불안정증 예방=평소 신발 선택이 중요하다. 신발이 발에 맞지 않을 경우 발목을 접지를 가능성이 높고 발목의 피로가 쉽게 쌓여 발목에 통증을 유발한다. 그래서 신발의 뒷굽이 낮고, 신발 뒷굽이 넓은 신을 신는 것이 좋다. 또한 평소 발목운동(엄지발가락으로 이틀이나 글자 쓰기, 모래위에서 걸기나 뛰기, 뒤꿈치를 들고 내리는 동작)이나 발목 주변 근육과 관절을 풀어주는 것도 발목건강 유지에 좋다.

발목을 빼면 대부분의 사람들이 자가 관찰만으로 삼불리 진단을 내려 적절한 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 발목을 빼고 약 2주 가량 지난 후에도 통증이나 붓기가 남아있다면 전문 병원을 찾아 정확한 진단을 받아야 더 큰 질환으로 발전하는 것을 예방할 수 있다.

/21세기병원 오선종 원장

/정리=채희종기자 chae@

“설명 잘하고 대기시간 줄여 친절병원 조성”

취임 1주년 송은규 전남대병원 원장

“설명 잘하고, 대기시간 줄이는 최고의 의료서비스를 제공해 환자가 만족하는 환경으로 거듭날 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.”

전남대병원 송은규 원장이 취임 1주년을 맞아 지금까지 추진해온 역점 사업과 운영 계획을 밝혔다.

평소 ‘병원은 이제 친절이 대세’라고 강조해온 송 원장은 올해부터 친절 슬로건과 교육 등을 통한 병원내 친절시스템 구축에 심혈을 기울여 왔다. 취임 이후 매월 한번씩 고객과의 인사를 통해 불편사항 등을 직접 듣고 개선해 나가고 있으며, 병원을 쳐온 은 환자들에게 친 방언이라는 스티커를 부착해 당황하지 않고 빠르게 진료를 받을 수 있도록 만전을 기하고 있다.

또 송 원장은 괴짜하고 안락한 진료 환경 조성에도 심혈을 기울이고 있다.

지난해 말 시작해 현재 진행 중인 1동 리모델링 공사가 오는 9월 완료되면 넓은 로비와 최첨단 시설을 갖춘 고품격 병원으로 새롭게 탄생할 것으로 기대되고 있다. 이밖에 송 원장과 전직원이 합심하여 고객만족도 4년 연속 최고등급, 화순

전남대병원 상급종합병원 지정 등의 의료계 성공신화를 계속 써가고 있다.

“취임하면서 환자중심병원, 연구 중심병원, 다변화체제 구축, 소통과 화합의 병원 등의 운영방침을 내세워습니다. 전반적인 경제난으로 많은 어려움은 있었지만 각 분야에서 나름대로 성과는 있었다고 봅니다.”

송 원장은 외래와 수술실 증축 및 1동 리모델링, 국내 최초 전부서 안전 침 사용, 치과병원 장애인구강진료센터 개설, 고객사랑 팔센터 운영 계획 수립 등을 통해 환자중심병원으로서의 틀을 잡았다고 말했다. 또한 대외적으로는 지난해 말 영국·독일 등 유럽의 명문대학과 연구교류협정을 체결해 의료진의 활발한 교류와 공동 연구를 약속해 연구중심병원으로서의 면모도 확고히 했다.

이와 함께 분야별 전문진료체제(다면원체제)를 구축을 위해 화순전남대병원과 치과병원 그리고 화순군으로부터 수탁경영하고 있는 화순노인전문병원에 이어 현재 류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터를 노래동에 건립 중이다.



“

1동 리모델링 9월에 완공

최첨단 친환경 시설 갖춰

국내 5대 병원 진입 목표

”

이 밖에도 광주시립노인병원과 어린이 병원 건립도 계획하고 있다.

전남대병원의 상징 건물인 1동 전면부의 개보수와 관련, 송 원장은 “33년 만에 완전 개보수를 하는 만큼 최첨단 친환경 병동으로 바뀔 것”이라

면서 “2,3층 진료실과 수술실을 재배치해 환자의 접근성이 수월해지고 대기공간도 넓어져 환자만족도를 고취 시킬 수 있을 것이다”고 밝혔다.

그는 취임 이후 소외 계층에 대한 진료서비스 강화에도 주력했다. 국내외를 가리지 않고 폭넓게 의료봉사를 펼치고 있다. 특히 국내에 의료 사각지대인 신안 추포마을 등 오지 섬 주민을 찾아가 진료활동을 했으며, 해외로는 매년 방글라데시 등을 방문해 제대로 의료혜택을 받지 못하는 현지인에게 다양한 의료봉사활동을 펼치고 있다. 더욱이 우즈베키스탄이나 베트남의 수술불능 환자를 초청해 시술을 해줌으로써 한국 의술의 우수성을 널리 알리는데 한몫을 하고 있다.

송은규 원장은 올해 역점 사업에 대해 “세계 최고의 전문센터를 갖춘 국내 5대 병원으로의 진입을 목표하고 있으며, 이를 위해 경쟁력 있는 전문질환센터를 세계적인 수준으로 육성할 것”이라면서 “훌륭한 인적자원을 많이 확보하고 있는 장점을 살리고, 여기에 첨단 의료장비를 보완된다면 목표 달성을 머지않을 것이다”고 전망했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



광주장애인구강진료센터 진료팀이 움직임이 자유롭지 못한 중증장애인을 전신 마취후, 구강 치료를 하고 있다.

광주·전남지역 장애인에

진료비 20%~50% 감면

전남대치과병원 내달부터

전남대치과병원에서 치료받는 광주·전남지역 장애인들은 다음달부터 진료비를 적게는 20%에서 많게는 절반 가까이 감면받게 됐다.

또한 장애인 구강치료를 전담하는 전남대치과병원 광주장애인구강진료센터는 명칭을 광주특수구강진료센터로 변경할 예정이다.

‘광주장애인구강진료센터 운영 협의체’는 최근 전남대치과병원과 광주시, 광주시의회, 광주장애인총동연합회(간질, 뇌병변, 자폐성, 정신, 지적, 지체장

인은 비급여 진료비 총액의 20%의 부담을 덜게 됐다. 치과영역 중증장애인이란 장애인복지법에 따른 15

개 장애유형 중 6개 장애유형(간질, 뇌병변, 자폐성, 정신, 지적, 지체장

예)자가 장애등급(6등급 이하)을 받은 경우이다.

다면원체제를 확장해 광주·전남지역 장애인에게도 20%의 부담을 덜게 됐다. 다만 금(金) 사용시 금값에 대해서는 이용자가 전액 부담해야 한다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

사건번호	물건 번호	매각 물건	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	비고
2011년 경 7574	1	진도군 임회면 봉상리 125-1 2337㎡	전 12,519,800 12,519,800 원	
	2	동소 365 3127㎡	답 11,882,600 11,882,600 원	
	3	동소 1008 995㎡	답 5,074,500 5,074,500 원	
2011년 경 7666	1	진도군 조도면 신육리 249 2635㎡	전 6,060,500 6,060,500 원	
	3	동소 282-3 39㎡	도로 8,228,700 8,228,700 원	
	4	동소 484-3 2020㎡ [매각대상 아닌 제시외견 물자로별법정지상권설립여부있음]	전 8,080,000 8,080,000 원	
	5	해남군 문내면 삼교리 산82 893㎡ [분묘소 제로인하여 분묘기지구설립여부있음]	임야 2,143,200 2,143,200 원	
2011년 경 7710	2	해여분묘기지구설립여부있음]	임야 43,848,100 43,848,100 원	
	3	해남군 회원면 신덕리 산129 11107㎡	임야 14,439,100 14,439,100 원	
	4	해남군 회산면 연곡리 51 830㎡	답 14,315,000 14,315,000 원	
2011년 경 7901	1	해남군 회산면 연곡리 51 225㎡	답 6,146,700 6,146,700 원	
	2	동소 73 1005㎡	답 4,632,000 4,632,000 원	
	3	동소 83 311㎡	답 3,480,000 3,480,000 원	
	4	동소 84 889㎡ [매각대상 아닌 비닐하우스소재]	답 6,146,700 6,146,700 원	
2011년 경 8034	1	해남군 산이면 금송리 902 2635㎡ [분묘소 제로인하여 분묘기지구설립여부있음]	전 22,661,000 22,661,000 원	
	2	해남군 송지면 학가리 409 255㎡ [매각외제 시외견물소재로별법정지상권설립여부있음]	대 1,657,500 1,657,500 원	
2011년 경 8065	1	해남군 송지면 학가리 409 255㎡ [매각외제 시외견물소재로별법정지상권설립여부있음]	답 6,183,400 6,183,400 원	
	2	동소 444-2 1438㎡	답 35,818,300 35,818,300 원	
2011년 경 8195	1	진도군 지산면 거제리 375 3950㎡ [현황: 대	전 35,818,300 35,818,300 원	
	2	동소 418 1987㎡	전 1,220,000 1,220,000 원	
2011년 경 8300	1	진도군 내내면 웅장리 844-1 56㎡	전 1,220,000 1,220,000 원	
	2	동소 844-3 66㎡	전 1,220,000 1,220,000 원	
[기타]				
2011년 경 8323 [병합]	1	완도군 생일면 [유서리 38 694㎡ 제시외기- 제기구목축조기현황: 양어장] [물건번호1: 주] 대인수용으로부터 부터금 166,100,000원[기계기구류수리교체비용] [의유치권신고 가있으나 그설립여부는분묘기지구설립여부]	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	
	2	동소 41 770㎡ [현황: 양어장]	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	
	3	동소 42-1 2916㎡ 제시외기- 양어장 등 88.4㎡ [현황: 양어장]	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	
	4	동소 48 1520㎡	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	
	5	동소 43 1372㎡ [농지취득자격증명요]	감정평가액 최저매각가격 [단위: 원]	
	6			