

# 발목 접질린 후 방치하면 관절염 위험 커져



## 건강 바로 알기 발목 질환

백인규

북동현대병원 대표원장

발목을 한번도 안 아파본 사람은 없을 것이다. 오래 걸은 후 발목 통증을 경험하기도 하고, 운동을 하다가 발목을 접질리기도 한다. 일상에서 소위 발목을 접질리는 경우를 발목 염좌라고 부르는데, 의학적으로는 발목 관절을 지지해 주는 인대나 근육이 외부 충격 등에 의해서 일부 찢어져 손상되는 경우를 일컫는다.

건강보험심사평가원의 자료에 따르면 코로나로 인한 활동의 제약이 있던 2020년~2022년을 제외하면 발목관절 염좌로 병원을 찾은 환자의 수는 매년 증가해 최근에는 한 해 200만 명을 넘는다. 이러한 발목 관절 염좌를 치료 없이 방치하는 경우 관절염으로 진행될 가능성이 크다.

◇발목 관절염=발목 통증은 참기 힘들다. 왜냐하면 사람은 기본적으로 걷는 동물이기 때문이다. 보행시 체중이 발목에 가해지는 탓에 환자는 먼 거리를 걷지 못하고 쉬었다 갈 수밖에 없다. 또한 모든 관절염이 그렇듯 걷고 난 후에는 전반적으로 발목의 붓기가 있고, 심한 경우 빨갛게 피부색이 변하며 열감이 난다. 발목이 뒤틀리듯 한쪽으로 돌아가 보이는 변형이 관찰되는 경우에는 심한 관절염을 의심할 수 있다.

초기 발목관절염은 기본적으로 비수술적 치료를

발목 관절 인대·근육 손상 '발목염좌' 압력 분산·스트레칭·약물 우선 치료 자주 빼앗할땐 발목충돌증후군 의심 선천성·외상·반복적 미세손상 원인

우선적으로 시행한다. 체중 조절로 발목으로 가는 압력을 줄이고, 특정 부위 통증이 심할 경우 깔창이나 신발 등을 사용해 압력을 분산하는 방법을 찾는 것도 중요한 치료 중 하나이다. 등산이나 기타 특정 운동 시 통증이 생기는 경우 스트레칭 또는 다른 운동으로 전환시키는 것으로 관절염을 조절하기도 한다.

가장 많이 사용하는 치료는 약물 치료이며, 발목 관절에 직접 주사를 투여하는 경우가 효과적인 경우도 있다. 그러나 이러한 비수술적 치료에도 불구하고 심한 통증이 있거나 특히 관절에 활액막염이 심한 경우, 뼈가 자라서 활동에 제약을 주거나 통증을 유발하는 경우에는 적극적으로 수술을 하게 된다. 수술적 치료에는 골유합술, 원위경골절골술, 인공관절치환술 등이 있으며 보통 시 많은 통증 감소로 환자들의 만족도가 높다. 최근에는 수술적 치료가 개방하지 않고 관절내시경을 이용해 관절염을 치료하는 방법도 있고, 줄기세포를 통한 연골재생법도 있으니 수술에 대해서 걱정할 필요는 없다.

◇발목관절의 염좌로 인한 불안정성=발목 염좌 발생 이후 불안정한 상태가 지속돼 균형을 유지하기 어려운 질환으로 발목 염좌 발생 환자 10명 중 1~2명 꼴로 발생하는 흔한 질환이다. 등산이나 축구 등을 하다가 쉽게 발병할 수 있으며, 염좌가 발생한



북동현대병원 백인규 원장이 미끄러져 발목을 다친 환자를 진찰하고 있다.

초기에 진단을 통해 적절한 치료를 하는 것이 좋다. 발목 관절의 불안정성은 발목이 꼬여 발목 관절에 무리가 가거나 발을 헛디디는 경우, 적절한 치료

가 없을 시에 발병한다. 발목 관절 사용량이 많은 등산객, 축구 선수 등에게 자주 발생하며 발목 주위 특히 바깥쪽 부분에 지속적인 통증과 발목을 자주 접질려 오는 증상을 보인다.

치료는 보존적 치료를 먼저 시도하는데, 비스테로이드 소염진통제를 통해 염증과 통증을 완화하며 물리치료와 근육운동, 균형 잡기 훈련을 시행한다. 운동할 경우 테이핑이나 보조기를 착용하면 효과를 높일 수 있다. 2~3개월간의 보존적 치료에도 불구하고 상태가 호전되지 않거나 오히려 악화된다면 수술적 치료를 고려해야 한다. 수술적 치료 종류는 관절내시경 수술로 다들어 줄 수도 있고, 손상받은 발목인대를 급성기에는 직접 봉합하기도 하며, 조직이 거의 남아 있지 않은 인대 손상은 다른 힘줄을 이용해 재건하기도 한다.

◇발목 충돌 증후군=발목 충돌 증후군은 발목을 빼앗은 이후로 보행 시 통증이 발생하는 질환으로 반복되는 미세손상으로 인해 발목 전후방에 위치한 뼈가 서로 충돌해 통증이

발생하는 질환이다. 불안정하게 걷는 습관을 가진 사람들에게 발생빈도가 높고, 과거에 발목 염좌나 골절을 경험한 환자에게 자주 발생한다. 발목을 자주 빼앗았다면 발목충돌증후군을 의심해야 한다. 발목을 돌릴 때 통증과 함께 소리가 나거나 발목 앞쪽이나 바깥쪽에 단단한 덩어리가 잡히는 증상을 보이는데, 초기에는 통증이 심하지 않으나 방치할 경우 관절염이나 불안정증이 발생할 수 있으니 가볍게 빼앗았다더라 한 달 이상 통증이 지속된다면 전문의 진단이 필요하다.

1~2주간 걷거나 뛰는 등의 운동을 자제하고 약물과 근력강화 운동이나 스트레칭 등을 통해 호전될 수 있으며 보존적 치료에도 통증이 지속되거나 호전되지 않으면 관절경을 이용하거나 개방해서 원인을 제거 보완하는 수술을 시행한다.

◇거골의 골연골병변=거골은 발목을 구성하는 뼈로, 발목뼈와 정강이뼈의 끝부분이 마주치면서 골 과다나 나뉘는 질환이다. 선천성 요인, 외상에 의한 발목 관절의 손상, 그리고 반복적인 미세 손상 등으로 나타날 수 있다.

증상으로는 발목의 부종, 동통이나 잠김 증상이 있을 수 있다. 치료는 먼저 휴식이나 약물치료를 하며, 증상이 호전되지 않거나 일상에 지장을 주면 수술적 치료를 권한다.

수술적 치료는 관절내시경치료로 작은 구멍을 내어 그곳을 통해 병변 부위를 다듬고 구멍을 뚫어 연골을 대체하는 방법과 사용하지 않는 무릎 연골을 채워줘 거골 병변에 심어 주는 자가 연골 이식술이 있다. 자가골연골이식술은 정상 연골을 사용하기 때문에 회복이 빠르고 치료 결과가 우수하다.

김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 조선대병원, 호남권역 신종감염병 의료대응 민관합동 모의훈련



조선대병원(병원장 김경중)은 최근 병원 응급의료센터 일원에서 '2023 호남권역 신종감염병 의료대응 민관합동 모의훈련'을 실시했다. <사진> 이날 모의훈련은 질병관리청이 추진 중인 '권역 연결형 의료대응체계 구축사업' (사업단장 서준원)의 일환으로 실시됐으며, 호남권역 감염병 전문병원과 관계기관 간의 역할을 정립하고, 연결형 의료대응 체계 구축과 대응 역량 강화를 위한 목적으로 기획됐다. 이번 훈련은 조선대병원과 호남권역 질병대응센터, 호남권 4개 시·도(광주, 전북, 전

남, 제주), 전남대병원 등 15개 실무협의체 의료기관 등이 참여해 호남권역 내 대규모 신종감염병 환자 발생 시 병상 공동 활용을 위한 토론 기반 도상 훈련과 실전 시뮬레이션을 통한 훈련을 진행했다. 훈련은 2025년 추석연휴를 기점으로 일일 확진자가 100명에 달해 중앙사고수습본부에서 위기대응단계 3단계에 발령했다는 상황을 가정해 ▲공동 대응상황실 구성 및 가동 ▲환자 도착 및 초동대응 ▲환자 전실 및 입원과정 등의 순으로 진행됐다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 전남대병원 고위험 산모·신생아 통합치료센터, 개소 6주년 심포지엄

### 고위험 산모-태아 집중치료실 신생아중환자실 전국 최고 수준

전남대병원 고위험 산모·신생아 통합치료센터(센터장 김윤하 산부인과 교수·앞줄 가운데)가 지난 17일 오후 3시 병원 6동 8층 백년홀에서 개소 6주년 기념 심포지엄을 개최했다. <사진> 전남대병원 통합치료센터는 늦은 결혼과 고령산모의 증가에 따른 고위험 산모와 각종 중증질환의 신생아를 체계적으로 치료하고, 응급상황에 신속하게 대처할 수 있는 전문 치료기관이다. 지난 2016년 보건복지부로부터 선정된 통합치료센터는 최적의 시기에 최고의 치료를 펼칠 수 있도록 최신 의료장비와 시설, 분야별 전문 의료진을 갖추고 있다. 12병상 규모의 고위험 산모-태아 집중치료실과 45병상의 신생아중환자실은 전국 최고수준이다.

이날 심포지엄은 김윤하 통합치료센터장의 개회사를 시작으로 1부 세션에서는 전남대 의대 송태복 교수와 울산대 의대 이필광 교수가 좌장을 맡아 ▲신생아 치료의 최신지견 ▲산후출혈을 주

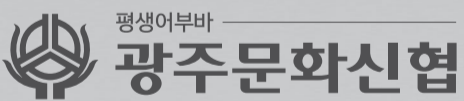


제로 발표 후, 토론이 진행됐다.

2부 세션은 성균관 의대 노정래 교수와 이화여대 김영주 교수가 좌장을 맡아 ▲모자의료 전달체계 개선을 위한 이송체계 구축과 새로운 보상수가 신설의 필요성 ▲고위험산모-신생아통합치료센터의 향후 발전방향을 주제로 열린 토론을 했다. 3부 세션은 가톨릭대 의대 신종철 교수와 서울대의대 박중신 교수가 좌장으로 ▲임산부 고통 완화 ▲흔한 소아외과 질환의 진단과 치료를 주제로 발표 했다.

김윤하 통합치료센터장은 "필수 의료는 응급·외상·감염 및 분만 등 필수 불가결한 의료서비스로서 이 중 분만은 모든 사회경제 원동력이 되는 기본이기 때문에 정부의 적극적 정책 지원이 필요하다"며 "지금 시행 예정인 분만 수가 인상과 불가항력적 의료사고에 대한 국가보상지원 인상 등이 단발성으로 끝나지 말고 지속적으로 이루어져 전공의들이 즐겁게 일할 수 있도록 성원을 보내 달라"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



평생어부바  
광주문화신탁

# 튼튼한 금융의 힘으로 따뜻한 협동의 힘으로

## 광주문화신탁이 평생어부바 해드리겠습니다

자산규모  
1조5천억원

1993년 창립 이후  
29년 연속 흑자경영

복지장학재단  
운영

당기순이익의 7%이상  
지역사회환원

대표번호 1644-7990

