

걷다가 삐끗 '발목 염좌' ...방치뎌 만성 불안정증 악화될수도

건강 바로 알기 발목 염좌

우성환

동아병원 관절센터 원장

무더위가 지나고 기온이 낮아지면서 야외 활동을 즐기는 시민들이 늘어나고 있다. 그러나 여름철 더위를 피해 실내에서 보낸 시간이 많았던 경우라면 운동량이 많지 않아 갑작스런 야외 활동으로 관절에 문제가 생기기 쉽다.

특히 가장 많이 다치는 부위는 발목이다. 그중에서도 가장 흔한 부상은 발목염좌인데, 발목 인대에 손상이 발생하는 것으로 주로 발목이 안쪽으로 꺾이면서 발생한다. 증세가 심하지 않고 시간이 지나면서 통증이 사라진다면 치료가 필요하지 않지만, 증상과 통증이 지속되는 경우라면 초기 치료 시기를 놓칠 경우 발목이 불안정해지면서 관절염이 발생할 수 있으며, 심하게는 발 모양까지 변형되는 등 상태가 크게 악화될 수 있다.

발목 염좌는 통증과 증상의 정도로 단계를 나눌 수 있다. 먼저 염좌는 인대가 늘어난 것을 뜻하며 보통 2-3주가 지나면 정상적인 생활이 가능할 정도로 가벼운 손상이다. 하지만 6개월이 지나도 통증이 사라지지 않고, 반복적으로 발을 삐끗하게 된다면 발목불안정증일 가능성이 높다.

주로 발목 안쪽으로 꺾이며 발생 증상·통증 지속되면 반드시 치료 심하면 발 모양 변형 등 상태 악화 스트레칭·하체 근력강화운동 도움

우성환 동아병원 관절센터 원장은 "증상이 경미한 1도 염좌는 영상검사상 이상소견이 나와도 치료를 결정하는 데 필수적 요소가 아니어서 엑스레이나 초음파, MRI 등의 검사가 크게 필요치 않다"며 "하지만 적절한 초기 치료 후 발목 주위의 근력을 키울 수 있는 운동 등을 통해 만성 불안정증으로 악화될 가능성을 차단하는 것이 좋다"고 말했다.

발목이 심하게 붓고 압통이 심하며 부상 발생 3-4일 후 멍이 드는 등의 증상이 나타난다면 2도 염좌일 가능성이 크다.

2도 염좌는 인대가 부분적으로 파열된 경우를 말한다. 파열 정도가 심할수록 내부 출혈이 커져 발목 인대가 있는 복숭아뼈 주변에 멍이 드는 것, 증상과 회복 속도에 따라 다르지만 2도 염좌의 치료를 위해서는 보통 2주 동안의 보조기 착용과 이후 꾸준한 재활치료가 요구된다.

3도 염좌는 인대가 완전히 파열된 경우를 말한다. 발목이 심하게 꺾인 경우에는 인대뿐 아니라 신경까지 손상을 입었을 가능성이 있다. 발목 염좌로

인한 통증 외에도 저릿한 통증과 화끈거리는 느낌이 든다면 신경 손상을 의심해 볼 수 있다.

우성환 원장은 "발목을 접질렀을 경우 처음 2-3일 간의 초기 치료가 매우 중요하다"며 "다진 발목에 체중부하가 실리지 않도록 최대한 휴식을 취하고 통증과 붓기 완화를 위한 냉찜질은 15-20분씩 하루 4회 정도 냉찜질을 하면 통증·붓기완화에 도움이 된다"고 조언했다.

압박붕대나 압박스타킹을 발목에 감거나 고정기를 덧대 부상 부위를 고정하는 것도 중요하다. 잘 때는 다리 밑에 베개를 놓아 심장보다 높게 위치하는 것도 증상 완화에 도움이 된다.

발목염좌를 예방하기 위해서는 신체의 균형각각을 뜻하는 '고유 수용체 감각'을 키우고, 발목 주변의 근육을 강화해야 한다. 운동 전이나 보행을 하기 전 충분한 스트레칭과 워밍업은 기본 수칙이다. 종아리 바깥쪽의 비골건 강화 운동을 포함한 하체 근력 강화 운동은 발목의 안정성을 향상시키는 데 큰 도움이 된다. 체중을 줄여 발목이 받는 하중의 부담을 줄여야 한다. 발목보호대 대신 발목에 테이핑을 하는 것도 발목 보호에 좋은 방법이다.

평소 발목 돌리거나 발목 버티기 등 발목 강화 운동을 수시로 한다. 운동 전에는 반드시 준비운동을 통해 충분히 근육의 긴장을 풀어주고 유연성을 높이는 것이 중요하다.

발목염좌 발생은 신발과도 관련성이 높다. 특히 발목이 꺾일 가능성이 큰 굽이 높은 신발(하이힐 등)을 신는 여성에게 많이 발생한다. 구두는 3-5



우성환 동아병원 관절센터 원장이 발목 염좌를 호소하는 환자를 진료하고 있다.

cm, 운동화는 1-2cm 정도의 굽이 적당하다. 굽이 거 없는 신발도 발목에 직접 충격이 가해지므로 좋지 않다.

아울러 염좌가 발생했을 경우의 초기 처치 요령으로는 'PRICE'를 기억해두면 좋다.

PRICE는 ▲Protection(최대한 발목을 사용하

지 말고 보호할 것) ▲Rest(안정을 취할 것) ▲Ice(부기가 빠지도록 냉찜질을 할 것) ▲Compression(보호대 또는 붕대 등을 이용해 압박해줄 것) ▲Elevation(상체보다 발을 높이 든 상태를 유지할 것)의 앞글자를 조합한 것이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



화순전남대병원, 응급의료 취약지 역량 강화교육

화순전남대학교병원이 응급의료 취약지역 의료인력을 대상으로 역량 강화 교육을 실시했다. <사진> 전남권역책임의료기관인 화순전남대병원은 목포시의료원·순천의료원과 함께 최근 나주 웨스턴 호텔 등에서 '응급의료 취약지 역량 강화교육'을 진행했다고 29일 밝혔다. 교육은 상·하반기 각각 2회씩 총 4회에 걸쳐 실시됐으며, 전남도 내 응급의료 취약지에서 근무하는 보건진료소장 77명이 참여했다.

교육은 '2024년 공공보건 의료 협력체계 구축사업-중증 응급 이송·전원 및 진료 협력' 사업 일환으

로 ▲응급환자 처치 능력 향상 ▲응급의료 인력의 적절한 진료 제공 ▲신속하고 효과적인 이송 및 전원 지원 등의 내용으로 마련됐다.

화순전남대병원 공공의료사업실장인 박원주 직업환경의학과 교수는 "응급환자 처치에 관한 지식 전달과 실습 등을 통해 보건진료소장들의 실질적인 역량 강화에 도움이 될 것 같다"며 "앞으로도 응급의료의 질적 향상과 체계적인 협력 강화를 위해 교육과 지원을 이어가겠다"고 말했다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

국립보건연구원-전남대병원 의료진, 국립심뇌혈관센터 설립 논의

769억 투입, 장성에 2029년 건립 공익 목적 첨단기술개발·연구 수행

국립보건연구원이 국립심뇌혈관센터(가칭) 운영을 논의하기 위해 전남대학교병원을 방문했다.

<사진>

29일 전남대병원에 따르면 박현영 국립보건연구원장을 비롯한 전문가들은 최근 전남대병원 의생명연구원 등을 방문해 안영근 순환기내과 교수(전 전남대병원장) 및 의료진들과 함께 향후 협력방안 등을 논의했다.

오는 2029년 건립예정인 국립심뇌혈관센터는 총사업비 769억원이 투입돼 연면적 1만3847㎡ 규모로 장성군(광주연구개발특구 첨단 3지구)에 들어선다.

국립심뇌혈관센터는 국가 심뇌혈관질환 연구의 중심점 역할과 ▲한국형 심뇌혈관질환 데이터베이스 구축 ▲차세대 심뇌혈관계 치료기기 개발 ▲공익 목적의 첨단 기술 개발·연구 등을 수행할 예정이다.

이로써 국립심뇌혈관센터는 국가 연구기관으로 총괄 요소 생명과학단지, 대구·경북 첨단의료 복합단지과 더불어 국가 보건의료 기반산업의 3대 축을 형성하게 됐다.



특히 국립심뇌혈관센터 지역 유치에 위해 정명호 순환기내과 교수(현 전남의대 명예교수·광주보훈병원 순환기내과 부장)가 국립심뇌혈관센터 설립추진위원장을 맡았고 안영근 교수가 추진위원을 맡아 국립심뇌혈관센터가 유치될 수 있도록 지속적인 노력을 했다.

안영근 교수는 "광주·전남지역에 국립심뇌혈관센터가 들어섬에 따라 전남대병원과 공동연구 및 의료 협력 강화를 통해 첨단의료기술을 함께 개발

할뿐 아니라 의대 학생이나 전문의들이 심뇌혈관질환 관련 최신 연구와 기술을 접할 수 있는 기회가 늘어나는 등 관련 분야에서 연구 및 의료 협력이 더욱 강화될 것으로 보인다"며 "연구소에서 개발된 최신 연구 성과나 신약, 치료방법 등이 빠르게 병원에 적용될 수 있어 환자들에게 더 나은 치료 서비스를 제공, 병원의 경쟁력을 높이고 환자 유치를 촉진하는 요인이 될 것으로 기대된다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“

지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, '나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데'라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.

”

이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나
어디로 가느냐/ 갈 길은 어느나/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

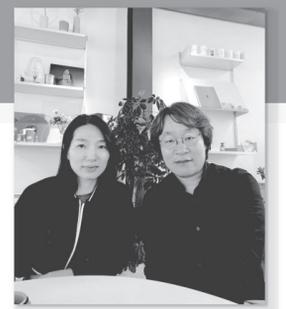
- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정복스



이호동(오른쪽)·박소영 부부 교사 ▲