

“개인 신체조건·체력 맞춰 운동하는 게 예방의 지름길”

제주, 제주인의 건강보고서 ㉔ 건강 다이어리

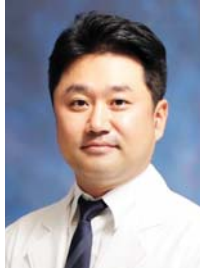
<71> 병원마다 대처 다른 ‘발목 염좌’

보존적 치료부터 수술까지 ‘각양각색’ 치료 방침 달라 침술·대체요법 찾기도 가장 주된 치료 방법은 비수술적 치료 발목 관절 불안정성 정도 파악 중요

코로나19로 인해 사람과 사람 사이의 직접 대면은 축소됐지만 건강에 대한 관심은 부쩍 늘었다고 볼 수 있다. 마스크 착용 및 손 위생의 강조로 호흡기 질환의 빈도가 확연하게 줄었으며, 집에서라도 건강을 지키자는 생각으로 ‘홈 트레이닝(Home-training)’이 대세로 자리 잡은 듯하다. 인터넷과 매스컴에서도 갖가지 운동 방법과 효과 등에 대한 정보들이 쏟아지고 있다. 또 길거리나 학교 운동장에서 걷거나 뛰는 사람들 역시 많이 볼 수 있다.

건강에 대한 높은 관심과 스포츠 참여가 건강증진과 삶의 활력소로 여겨지고 있지만 그에 따라 발생하는 스포츠 손상도 적지 않다.

개인의 신체 조건이나 운동 능력, 체력 등에 의해 동일한 수준의 운동에서도 부상의 위험이나 빈도가 높아질 수 있다. 운동은 신체의 퇴행이나 변성을 지연시킬 수 있지만, 갑작스러운 운동이나 그 양과 강도를 갑자기 증가시키는 것은 심각한 손상을 유발



강현성 교수

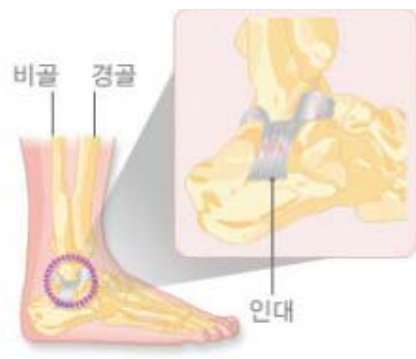
발할 수 있으므로 좋지 않다. 이런 스포츠 손상 중 가장 많은 빈도를 보이는 ‘발목 염좌’는 전체의 25%를 차지하고 있다. 급성 염좌를 경험한 환자들 중 10%에서 30%는 재손상이나 만성 발목 관절 불안정증으로 이행되는 경우가 있으며, 통증과 부종이 잔존하는 경우도 10~27%로 보고되고 있다. 이에 제주대학교병원 정형외과 강현성 교수의 도움을 얻어 발목 염좌에 대해 알아본다.

염좌란 뼈와 뼈를 연결하는 결합조직(인대)의 파열을 의미하며, 이는 관절이 적당하지 않은 자세에 있을 때나 낙상 또는 충격에 의해 과도한 힘이 가해졌을 때 주로 발생한다. 발목관절이 안쪽 방향으로 회전하면서 발생하는 바깥쪽 인대의 손상이 흔하며, 전방거비인대 혹은 종비인대의 손상이 발생하는 경우가 많다. 수상(受傷)시 때때로 특하는 느낌이나 소리를 듣게 되며, 대부분의 경우 통증과 함께 힘이 빠지는 것을 경험하게 된다. 부종과 통증은 부상 후 즉시 생기며, 인대의 완전 파열이나 둘 이상의 인대 손상이 있는 경우에는 체중 부하가 힘들어지기도 한다.

발목 염좌에 대한 일반적인 인식과 대처는 다양한 양상을 보인다. 대수롭지 않게 생각해서 제대로 치료받지 않는 경우가 많은 것도 문제지만, 최근 두드러지는 경향인 과도한 진단과 치료를 하게 되는 경우도 흔하다. 정형외과뿐만 아니라 다른 임상과는 물론 한의학 및 침술치료 등의 대체의학 분야에서도 진단과 치료를 시행하고 있고, 진단 이론 및 치료 방법 또한 혼재해 있는 것이 사실이다.

염좌를 설명하는 방식도 외측 인대의 ‘늘어남’ 또는 단순 염좌부터 ‘파열 또는 끊어짐’까지 다양하게 이뤄지므로 환자들에게 혼란을 유발하는 계기가 되기도 한다. 또한 치료 방침 역시 대부분의 의료기관에서는 족관절의 안정을 통한 보존적 치료를 시행하지만 근래에는 족관절의 급성 염좌를 그대로 방치하면 지속적인 통증과 함께 만성 불안정으로 진행하게 돼 퇴행성 관절염이 발생할 수 있음

을 유발하는 계기가 되기도 한다. 또한 치료 방침 역시 대부분의 의료기관에서는 족관절의 안정을 통한 보존적 치료를 시행하지만 근래에는 족관절의 급성 염좌를 그대로 방치하면 지속적인 통증과 함께 만성 불안정으로 진행하게 돼 퇴행성 관절염이 발생할 수 있음



‘발목염좌’ 자료사진.



압통 부위



사진-제주대학교병원 제공

환자에게 설명한 후 봉합술이나 재건술 등의 수술적 치료를 권하는 사례들이 점차 증가하고 있다. 이렇게 의사들마다 급성 족관절 염좌에 대한 진단이나 치료 방침이 다르므로 환자들이 침술치로나 대체요법을 수상 초기에 찾게 되는 원인을 제공하기도 한다.

발목 인대의 손상에 대해 많은 분류 방법이 있으며 대개 3단계 분류를 통해 손상의 정도를 구분하고 있다. 일반적인 인대 손상의 분류에서 1단계는 인대의 이완, 2단계는 인대의 부분 파열, 3단계는 인대의 완전 파열을 보이는 심한 손상을 의미한다. 그러나 치료의 관점에서 중요한 것은 신체검진 및 스트레스 방사선 검사를 통한 발목 관절의 불안정성 정도를 정확히 파악하는 것이다.

비수술적 치료는 대부분의 발목 염좌에 있어서 가장 주된 치료 방법이며, 운동선수에게 있어서도 마찬가지다. 1단계 및 2단계의 염좌에서 보존적인 치료를 통해 좋은 결과를 얻을 수 있으며, 대부분의 심한 불안정성이 동반된 염좌에서도 시행할 수 있다.

우선 치료는 발목의 부종과 통증을 경감시키기 위해 PRICE(Protection, Rest, Ice, Compression, and Elevation)로 대표되는 안정기료를 시행하는 것을 말한다. 환자의 압통과 부종이 감소하고, 체중부하 보행을 할 수 있을 때까지의 시간을 뜻한다. 일반적으로 젊은 환자의 1단계 또는 2단계 염좌는 하루나 이틀 정도의 짧은 고정기간이 소요되고, 3단계 염좌일 경우에는 좀 더 긴 시

간이 필요하다. 하지만 3단계 염좌라 하더라도 체중부하 보행을 시작하는 시기는 보통 10일 이후 또는 아무리 길어도 3주 이전에는 실시하게 되는데, 체중부하를 함으로써 하지의 근력 강화와 함께 발목의 신전이 이뤄지게 돼 손상된 전방 거비인대 및 종비인대가 벌어지지 않고 가깝게 유지될 수 있는 장점이 있다. 즉 고정의 장기화가 발목의 안정성을 보장하는 것은 아니다.

이후 발목 운동 범위 회복이 우선적으로 고려되는 치료를 시행하게 된다. 비골근과 족관절전방의 근육들에 대한 근력강화 운동을 같이 시행하며 아킬레스건 신장 운동 또한 도움이 된다. 수상 후 최소 4주에서 8주까지 발목의 균형을 유지하고 고유감각을 회복시키며, 지구력을 향상시키는 운동에 주안점을 두게 된다.

이러한 급성 발목 염좌에 대한 적절한 치료에도 불구하고 만성적인 기능적 장애와 통증, 족관절의 반복적인 염좌를 동반하는 만성 외측 족관절 불안정성(Chronic lateral ankle instability)으로 이어질 수 있는데, 대부분은 보존적인 치료를 시행할 수 있으며 적절한 치료가 이뤄진다면 수술적 치료의 가능성을 줄일 수 있다. 대부분의 연구자들은 최소 3~6개월간 기능적 재활치료를 우선적으로 시행한 후 일부 환자에서만 제한적으로 수술적 치료를 고려하는 것으로 보고되고 있다.

대부분의 사람들이 한번쯤은 겪어 볼 수 있을 만큼 흔한 발목 염좌는 적절한 체중 조절, 활동에 적합한 신발 착용, 외부 보조기 착용, 꾸준한 균형조절 훈련, 아킬레스건 스트레칭, 근력강화 운동 및 운동 전후의 준비·정리 운동이 발생 위험도를 크게 줄일 수 있다. 또한 조기에 이상 여부를 확인하고 정확한 진단 및 치료를 받는다면 건강증진과 함께 삶의 질을 높여줄 수 있을 것이다.

송은범기자 seb119@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

건강 Tip 올봄 아삭한 ‘우엉’으로 영양 챙기기

식이섬유 풍부한 저열량 식품

오늘은 우엉의 다양한 효능을 알아보고, 올봄 식탁 메뉴로 활용해 보고자 한다. 야생의 우엉은 유럽, 시베리아, 만주 등에 넓게 분포돼 있지만 우리나라, 일본, 중국 등 아시아에서만 식용으로 이용되고 있다. 열매에 가시가 많고, 그 모양이 사냥개 생겨 ‘악실(惡實)’이라고 불리며, 주로 뿌리를

식용으로 이용한다. 1월~3월이 제철인 우엉은 이때 영양분과 맛이 가득 찬다. 추운 날을 무사히 나기 위해 뿌리에 영양분을 가득 저장해두고 잎과 줄기로 보내기 때문이다. 우엉은 수분이 75~80%이고 나머지는 대부분이 당질인데, 당질의 주성분은 이눌린, 셀룰로오스, 리그닌 등의 섬유질로 100g 당 50kcal 정도의 저열량 식품이다. 식이섬유는 사람의 소화효소로 분해되지 않는 난소화성



우엉.

다당류로 장내에서 부피를 팽창시켜 원활한 배변활동을 도와 변비해소와 다이어트에 좋은 성분이다. 우엉을 잘랐을 때 나오는 끈적

거리는 물질은 불용성 식이섬유인 리그닌 성분으로, 장내 폴레스테롤을 흡착해 체외로 배출하는데 도움을 준다. 이눌린은 이노 작용이 탁월해 부종 제거에 쓰이기도 하며, 인슐린 민감성을 높이고, 혈당 수치를 낮추는 것으로 알려져 있다. 그러므로 우엉은 당뇨병 환자의 식단에 응용하면 좋은 식품이다.

우엉은 흙이 묻은 상태로 껍질째 보관하는 것이 가장 좋고, 저장 시 건조해지면 효능이 저하되므로 신문지에 싸서 서늘한 곳이나 냉장 보관하도록 한다. 우엉을 손질할 때에는 표면에 묻은 흙을 깨끗하게 세척한

후 껍질을 벗기지 않고 솔로 문질러 씻거나 칼 등으로 훑어 긁어낸다. 물에 씻은 경우에는 가능한 빨리 사용하고, 공기와 닿게 되면 갈변되기 쉬우므로 소금물이나 식초물에 담가서 사용한다. 썰뜨물에 담가두면 아린 맛도 제거되고 영양소 손실도 막을 수 있으므로 이용해 봐도 좋다.

우리나라에서는 우엉을 주로 김밥 재료나 조림 정도로 이용하고 있는데, 아삭아삭한 질감과 독특한 향이 있어 조림뿐만 아니라 찜, 샐러드, 무침, 튀김 등에 이용하거나 찌개에 첨가해도 좋다. <제주대학교병원 영양팀>

국민건강보험, 보청기 보조금 확대 실시

- 와이덱스보청기 기준금액 131만원 중, 90% 지원(1,179,000원 환급)으로 보청기 제품비용(초기 적합관리비용 포함) 최대 99만 9천원과 후기 적합관리 비용 18만원을 구분하여 지급.
- 단, 기초생활수급자와 차상위계층은 100% 지원(111만원+20만원)
- 구입일로부터 5년마다 1회, 와이덱스 보청기 구입비 지원
- 15세 이하 아동의 경우, 양측에 와이덱스보청기 구입비 지원

- * 대상자
- 국민건강보험에 가입한 사람 중, 사군·구에 등록된 청각장애인
- 청각장애 등록증(복지카드) 소지자(중증·경증)

보청기 가격	차상위계층	일반
정액특가형, 와이덱스보청기 정가 190만원	본인부담금 0원 (전액 100% 건강보험공단 지원)	본인부담금 111,000원 후기 적합관리비용 20,000원 (나머지 90%는 건강보험공단 지원)

※ 정액특가형 제품은 위의 표에 설명된 것에 한함. 자세한 사항은 와이덱스보청기 제주센터로 문의하세요.



보청기 구입 요령, 이것만 알면 후회 없다!

보청기, 소음 환경에서도 잘 들리나?

보청기를 사용하며 불편하고 어려웠던 문제는 보청기를 착용한 상태에서 여러 사람과의 대화가 어렵다는 것과 소음 상황에서 대화가 힘들다는 것이다.

보청기를 사용하며 불편하고 어려웠던 문제는 보청기를 착용한 상태에서 여러 사람과의 대화가 어렵다는 것과 소음 상황에서 대화가 힘들다는 것이다. 조용한 곳에서는 잘 들리지만 주변이 시끄러워지면 대화가 힘들다는 것이 많은 보청기 사용자들의 문제였다. 이런 사람들을 위해 와이덱스 보청기는 주변 환경에 맞춰 스스로 소리를 변화시키는 환경 적응형 프로세서를 중저가의 보급형 보청기부터 탑재하여 환경

에 따라 잡음은 효과적으로 감소시키고 말소리는 선택적으로 크게 증폭하여 소음상황에서도 대화를 편하게 할 수 있도록 한다.

말소리를 더 똑똑하게 들을 수 없을까?

대부분의 노인성 난청인들이 겪는 불편은 소리에 대한 분별력이 떨어지는 문제로 말소리에 대한 분별력이 없다는 것이다. 노인성 난청은 주로 고음의 소리를 감지하는 청각세포의 손상으로 발생한다. 말소리 분별의 어려움을 겪는 난청인은 본인 스스로가 난청인 사실을 인정하기 힘들어 하며 보청기를 사용하지 않으려고 한다.

소리를 분명하게 듣기 위해서는 퇴화된 청각세포로 입력되는 높은 주파수대의 소리를 건강한 청각신경세포에서 잘 들을 수 있도록 소리의 주파수로 대역을 이동시켜, 소리를 듣게 만들어주는 방법으로 주파수전위 기능(Audibility extender)이란 것이 있다. 이는 와이덱스 보청기만의 고유 기술로서 청각세포 손상으로 명확한 소리를 듣지 못하는 분들에게 적용되어 소리를 듣게 만드는 획기적인 기술이다.

보청기는 어떻게 구입해야 하나?

난청을 느끼고 보청기를 구입 하

기까지 걸리는 시간은 4년 미만인 전체 46% 정도 되고, 나머지는 5~10년이 지난 후에야 보청기를 착용하게 되는데, 이렇게 오랜 시간 난청을 방치 후 보청기를 착용하는 경우 보청기를 착용하고도 말소리의 분별력이 좋지 않은 현상이 발생하곤 한다. 이는 뇌에서 어음을 이해하는 부분의 기능저하가 일어나기 때문이다. 따라서 난청을 느끼면 보청기 착용 시점을 가능한 앞당겨야 어음분별력이 더 이상 퇴화되지 않게 된다. 또한 잘 듣지 못하는 상태가 장기화되면 본인의 발음 또한 분명하지 않게 된다. 난청이 의심되면 방치하지 말고 가능한 빨리 전문가의 도움을 받아

야 한다. 난청은 사람마다 그 정도가 달라 정확하게 청력을 맞추지 못하면 소리의 변별력이 떨어지고 소리가 불편하게 들리기도 한다. 따라서 보청기의 제작은 정확한 청력검사를 바탕으로 이뤄져야 한다. 와이덱스의 전 제품은 컴퓨터와 연결하여 조절하는 디지털 보청기이며, 와이덱스의 센소그램 시스템은 보다 정확한 청력보정 방법으로 청력에 맞춰 소리를 조절하여 좀 더 선명한 소리를 들을 수 있게 도와준다.

와이덱스 보청기

이 제품은 '영롱기'이며 '사용상의 주의사항'과 '사용방법'을 꼭 읽고 사용하십시오. 한국의료기기 산업협회 광고자선심의 심의번호 2020-GN180079

WIDEX 와이덱스 보청기 제주센터

제주시 동광로 4, 삼옥빌딩 3층 (제주시청 광양사거리 위치) 상담예약 064)755.1005

원장 강동우
청각학 석사
청능사
언어재활사

