

건강 칼럼

발목 인대 파열과 혼동하기 쉬운 아킬레스건 파열, 치료법은?

최근 우리나라 선수들이 아시아계임에서 좋은 성적을 거두면서 국민적 관심을 받았다. 그간 열심히 노력한 선수들의 노고에 응원을 보내는 한편, 연이은 부상 소식에 안타까움을 느끼기도 한다.

운동선수들은 고강도의 운동을 지속하는 만큼 부상이나 질환에 노출되기 쉽다. 그중 달리기나 배드민턴, 축구 등 발목 사용이 많은 종목의 경우 발목인대 파열과 같은 즉부질환이 발생할 위험이 크다. 발목인대 파열은 발목의 뼈와 뼈를 연결하는 인대(Ligament)에 손상을 입은 것으로, 대부분 발목에서 통증을 느끼면 인대 파열을 의심한다. 하지만 발목 통증은 인대 파열뿐만 아니라 다양한 원인에 의해 발생할 수 있다.

그중 아킬레스건 파열은 발꿈치 뼈부터 종아리 근육까지 이어진 크고 단단한 힘줄인 아킬레스건이 다양한 원인에 의해 부분적 또는 완전 파열하는 것을 일컫는다. 아킬레스건은 뼈와 근육을 연결하는 조직인 힘줄(tendon)로, 인대와 구분된다. 서 있을 때 무릎이 앞으로 넘어가거나 꺾이지 않도록 지탱하는 역할을 하며, 거동 시에도 역할에 중요한 기능을 한다. 아킬레스건 파열은 직접적인 절



정 호 연 김포 연세대비료병원 원장

단 등에 따른 파열도 있으나, 간접적인 손상에 의한 경우가 대부분이다. 주로 스포츠 활동 중에 발생하며, 과격한 운동을 하거나 발을 땅에 잘못 디었을 때 발생할 수 있다. 절프 후 착지를 잘못했을 때 발생하기 쉬우며, 갑작스러운 근육 수축에 의해서도 파열될 수 있다. 이외에도 류마티스 관절염, 퇴행성 관절염 등에 의해서도 파열될 수 있다.

건강보험심사평가원 2022년도 통계 자료에 따르면 아킬레스건 파열 환자의 약 47%가 30~40대로 나타났으며, 남성의 발생률이 여성보다 약 3.3배 높았다. 운동선수뿐만 아니라 스포츠 활동을 즐기는 일반인에게도 자주 발생할 수 있으므로, 활동 시 주의가 필요하다. 증상은 발목 뒤쪽에서 '뻑' 하는

소리와 함께 갑작스러운 통증이 나타나며, 상당수가 누군가에게 걸려차인 것 같은 통증을 호소하기도 한다.

족저 굴곡 운동이 제한돼 보행 장애가 나타날 수 있으며, 파열 부위가 함몰되어 오목해질 수 있다. 파열 정도에 따라 보행이 가능한 경우도 있지만, 발끝으로 서는 행동은 할 수 없게 된다.

아킬레스건 손상은 톰슨 검사(Thomson Test)를 통해 진단할 수 있다. 검사를 통해 엎드린 상태에서 무릎을 90도로 굽힌 채 종아리에 힘을 주면 나타나는 족저 굴곡이 나타났다가 급에 사라지거나, 원만하게 나타났다면 증상을 의심할 수 있다.

치료는 아킬레스건 손상 정도에 따라 달라지며, 심한 부분 파열 및 완전 파열의 경우에는 반드시

수술이 필요하다. 수술 방법에는 아킬레스건 봉합술과 아킬레스건 재건술이 있다. 아킬레스건 봉합술은 봉합이 필요한 파열부를 미세하게 절개한 후, 파열된 아킬레스건을 견고하고 촘촘하게 봉합하는 방법이다.

아킬레스건 재건술은 파열 부위가 광범위하고 손상이 심한 경우나 수술 후 재파열한 경우에 적용하는 방법으로, 타가건을 이용한 재건술을 진행한다.

수술 후 2주간은 다리 각도를 20~30도로 고정하고, 이후 각도가 고정된 보조기를 착용하여 목발을 통한 점진적 체중 부하를 진행할 수 있다. 통증이 없는 범위 내에서 수동적 관절 가동 운동을 진행할 수 있으며, 보조기는 6주 이후 주치의의 지시에 따라 제거할 수 있다.

아킬레스건을 인대로 인식하고 발목에 통증이 느껴지면 인대 파열을 의심하곤 하지만, 정확하게는 아킬레스건 파열은 힘줄이 파열된 상태이므로 발목 통증이 느껴진다면 초기에 정형외과에서 검사를 통해 정확한 원인을 파악하는 것이 중요하다. 예방을 위해서는 평소 발목 부위 스트레칭을 꾸준히 해 주는 것이 좋으며, 과격한 활동을 삼가는 것이 좋다.

사설

베트남 전쟁의 양민 학살

베트남 전쟁 당시 양민 학살 문제가 꾸준히 제기되고 있다. 한국군이 1968년 베트남에서 저지른 민간인 학살에 대해 한국 정부가 배상해야 한다는 판결도 나온바 있다.

베트남 전쟁을 자유를 지키기 위한 전쟁이라고 억지만 부려서는 안 된다. 베트남 전쟁은 명분 없는 전쟁이었다. 1964년 베트남 퉁킹만 연안에서 정찰 활동을 벌이던 미국 구축함을 북베트남 어뢰정이 공격했다는 이른바 '퉁킹만 사건' 때문에 전쟁이 시작됐다.

미국 뿐 아니라 세계 곳곳에서 전쟁을 반대했다. 전쟁이 끝난 후 한국에서는 곳곳에 '베트남 참전 유공자 기념비'가 세워졌다. 반면 베트남에는 한국군에 의한 양민 학살 위령비가 여기저기 세워졌다.

한국의 군사 독재정권은 베트남 전쟁과 관련한 미국에 대한 부정적 인식을 드러내는 것조차 막았다. 1995년 문민정부 때 교

육부장관이 "베트남전 파병은 용병을 보낸 것"이란 취지로 강연했다가 군부와 여론의 반발에 해임되었다.

베트남에 간 한국군들은 모두 미국 정부로부터 봉급을 받은 용병(傭兵)이었던 게 사실이다. 미국의 '용병'으로 간주되는 걸 피하기 위해, 수당을 미국 정부가 지급한다는 사실을 공표하지 못하게 했다.

한국 역시 파병 장병들의 수당을 한국 정부를 통해 지급하기를 원했다. 베트남 전쟁을 둘러싼 논란은 1998년부터 변화가 생겼다. 한국 대통령이 베트남을 방문해 불행했던 과거에 대해 유감으로 생각한다고 했다.

한국은 1960년대 초 먼저 적극적으로 파병을 제안했다. 1960년대 중반 남한이 전부 병력을 파견하고 전쟁이 확대되자, 미국은 남한의 추가 파병을 지속적으로 요청했다. 베트남 파병에 대한 잘못된 인식을 바로잡아야 할 때이다.

선진국형 기업 문화

선진국형 기업 문화는 확실히 다르다. 유난히 일이 술술 잘 풀리는 사람들이 있다. 기업도 마찬가지다. 대부분 부단한 노력과 실력의 산물일 것이다. 운이 따르는 사람 혹은 기업은 늘 자신의 실력을 키운다.

실제로 노력을 통해 좋은 운이 들어올 확률을 높일 수 있다. 첫째는 바로 '인사를 잘하는 것'이다. 일하다 보면 '누군가로부터 우연히 도움을 받는 경우가 있다. 이것이 바로 운이다. 좋은 사람들을 자주 많이 만나고 우호적인 관계를 만들어야 한다. 누구나 인사가 밝은 사람을 쉽게 기억한다. 인사를 잘하는 사람에 대해서는 호감을 갖게 된다. 반면에 보고도 못 본 척, 눈을 마주치지도 눈을 피하는 경우에는 불쾌감을 느낄 수 있다.

인사가 밝은 사람에게 관심을 갖고 생각지도 않은 정보나 기회를 주기도 한다. 인사를 잘 해서 성공한 기업 사례는 많다. 어느 기업인은 창업 자금을 조달받지 못해 실과 위기에 있었다. 그 때 연세 캐피탈 회사 임원

의 상갓집에서 사흘간 빈소를 지켰다고 한다. 그 후 캐피탈 임원은 이 회사에 투자해 주었다. 위기에 벗어나 사업을 크게 일으킬 전기를 마련할 수 있었다.

재일동포가 창업한 일본의 MK택시는 '인사하는 법'을 택시에 붙여 놓았다. 그렇게 인사하지 않으면 택시 요금을 받지 않겠다는 안내문도 붙여 놓았다. 인사상 밝은 MK택시 기사들로 인해 이 회사는 일본에서 크게 성공했다.

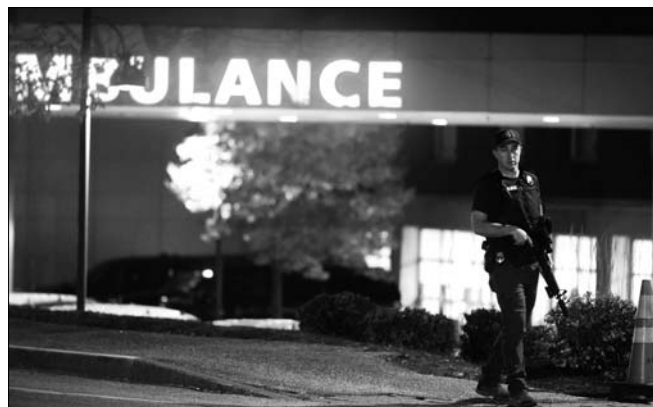
인사를 잘하는 기업문화는 보이지 않는 강력한 조직 경쟁력이 될 수 있다. 인사가 밝은 기업은 고객, 정부, 임직원, 지역 주민들과 좋은 관계를 만든다. 결과적으로 기대하지 않던 정보나 기회를 얻게 될 수도 있다.

운을 불러오는 기업은 진정으로 평소에도 도리를 다해 인사를 한다. 개인이나 조직이나 마찬가지다. 인사를 잘하는 것은 상대방에 대한 호의와 존경심을 표현하는 것이다. 겸손함을 수양해 자신을 성장시킬 수 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

메인주 총기 난사, 병원 앞 지키는 경찰관



26일(현지시각) 미 메인주 루이스턴에서 소총으로 무장한 경찰관이 총기 난사 부상자들이 입원한 센트럴메인의료센터 앞을 경비하고 있다. 경찰은 워마트와 볼링장, 식당 등 세 곳에서 총기 난사가 발생해 최소 22명이 숨지고 5~60명이 다쳤다. 경찰은 갈색 셔츠 차림에 소총을 든 용의자 로버트 카드의 모습을 소셜 미디어 등을 통해 공개했다.

핵 억제 훈련 화상 참관하는 푸틴 대통령



블라디미르 푸틴 러시아 대통령이 25일(현지시각) 모스크바에서 화상으로 유·핵·공군의 핵 억제력 훈련을 참관하고 있다. 러시아군은 포괄적핵실험금지조약(CTBT) 비준을 철회한 지 몇 시간 만에 대륙간탄도미사일(ICBM) 등을 발사하며 대규모 핵 억제력 훈련을 했다. 크렘린은 '훈련 기간 동안 탄도미사일과 순항미사일의 실전 발사가 이뤄졌다'고 전했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

