건강 칼럼

'발목 삐끗' 족관절 염좌 치료

홍 민 정

세마그린요양병원 한방과장

한방의료기관을 찾는 환자들 중 근골격계 질환 환자 비중이 높은 편이다. 특히 족관절 염좌는 요통과 더불어 한의학적 치료를 찾는 수요가 많은 질환군으로 치료효과에 대한 만족도도 매우 높은 편이다.

족관절 염좌는 운동이나 외부의 강한 충격 혹은 발목 접질림 사고 등으로 족관절 인대가 늘어나거나 파열되는 것을 말한다. 1개 혹은 그 이상의 인대가 늘어날 수 있고, 심하면 완전 파열될 수도 있다. 염좌 시 통증과 부종, 움직임의 제한이 나타나며, 통증은 족관절을 움직일 때 더욱 심해진다. 그 결과 일상생활이나 스포츠 활동 등을 원활히 할 수 없게 됨으로써 삶의 질이 저하된다.

한국한의학연구원에서 발간한 족관절염좌 한의임상진료지침에 따르면, 족관절 염좌는 과격한 운동, 강한 비틀림 등으로 인해 발생하는 경우가 많으며, 족부의 굴곡과 내번 동작이 동시에 이루어질 때 가장 흔하게 발생한다.

족외과(발목 부근에 밖으로 둥글게 나온 뼈)를 안정적으로 고정해주기 위해 전거비인대, 후거비인대, 종비인대가 족외과 주변에 위치해 있는데 발목 염좌 시 전거비 인대의 손상이 압도적으로 많다. 족관절 염좌는 임상에서 매우 흔히 볼 수 있는 질환으로, 족관절 손상의 75%는 염좌로 인해 발생한다.

보통 발목이 안쪽으로 뒤틀리면서 외측 인대인 전거비인대 손상이 많으며, 충격이 조금 강한 경우에는 종비인대 손상이 동반되기도 하고, 충격이 매우 강하면 3개의 인대가 모두 손상되기도 한다.

발목이 바깥쪽으로 뒤틀리면 내측 인대 손상이 발생하는데 내측 인대는 발목 주위 관절 중 강한 편이기 때문에 손상되는 경우가 흔하지 않다.

인대의 손상 정도에 따라 1단계, 2단계, 3단계로 분류할 수 있다. 1단계는 인대가 살짝 늘어나고 미세하게 찢어진 정도로 발목이 붓더라도 경미해 심한 통증 없이 보행이 가능하다.

2단계는 1단계 손상보다 좀 더 심하게 인대가 부분적으로 찢어진 정도이며, 환자의 발목에 통증, 붓기, 열감, 발적 등의 증상이 나타날 수 있다. 족관절 가동범위도 제한되고 체중을 싣거나 보행 시 통증을 느끼게 된다.

3단계는 인대가 완전히 파열된 상태로 환자는 매우 심한 통증을 호소한다. 족관절의 불안정성이 매우 심하게 나타나며 가동범위가 제한되고 보행이 불가능하다.

심한 손상이 있거나 환자의 나이가 많을 경우, 엑스레이(X-ray) 촬영으로 골절이나 탈골을 확인할 수 있고, 조직의 손상 정도를 확인하기 위해 초음파나 MRI검사를 시행할 수 있다.

최근 진료에 초음파를 활용하는 한의원이 늘어남에 따라, 환자들은 의원에 방문해 영상의학적 검사를 시행하고 다시 한의원에 방문해야 하는 번거로움이 줄었다. 환자의 편의와 더불어 좀 더 정확한 진단과 효과적인 치료가 가능해진 것이다.

족관절 염좌 시 한의학적 치료 방법으로는 침, 약침, 한약, 부항요법 등의 치료가 이뤄질 수 있는데, 손상부위와 압통점 위주로 침구치료를 진행한다. 타박?어혈 등에 사용하는 한약 처방을 할 수 있고, 부종과 어혈이 동반되면 부항요법 중 자락관법이 시행될 수도 있다.

치료와 함께 염좌 후 2~3일 동안은 최대한 휴식을 취하고 냉찜질로 붓기를 가라앉히는 것이 좋다. 심한 손상이 아닌 경우 족관절 염좌는 대개 2주 안에 통증이 대부분 줄어드는데, 초기 손상이 심했거나 관리 및 치료를 제대로 하지 않은 경우 만성화될 수 있으므로 주의해야 한다. 반복적인 손상이 있는 경우에는 평소 발목 주변의 근육과 인대를 강화하는 운동도 필요할 것이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

'트럼프 재선 위험성' 경고하는 해리스 부통령

카멀라 해리스 미국 부통령이 10일(현지시각) 텍사스주 댈러스의 케이베일리 허치슨 컨벤션에서 열린 제71회 알파 카파 알파 여성 클럽 총회에서 연설하고 있다. 해리스 부통령은 도널드 트럼프 전 대통령이 재선하면 교육부가 축소되고 저소득층 유아에 대한 연방 정부 지원이 축소될 것이라며 그의 재선에 따른 위험성을 경고했다.

인니 산사태 현장, 수색견 동원해 실종자 찾는 경찰

10일(현지시각) 인도네시아 고론탈로주 보네 볼란고 산사태 현장에서 경찰이 수색견을 대동해 실종자를 찾고 있다. 현지 경찰은 지난 7일 발생한 산사태 현장에서 희생자와 실종자를 찾기 위해 구조대를 두 배가량 늘리고 중장비와 헬기 등을 투입했다고 전했다. 지금까지 사망자 숫자는 23명으로 늘었다.

사 설

거리로 나선 환자들

진료공백이 장기화되고 있다. 결국 환자들이 길거리로 나섰다. 피해를 입는 환자들이 불안을 못 참겠다고 나선 것이다. 진료공백 사태가 이어지며 환자와 보호자 수백 명이 최근 서울 도심에 모였다.

의정 갈등 속에 환자 생명이 볼모로 잡혀선 안 된다며 재발방지법 제정을 촉구했다. 서울아산병원은 최근 진료 축소에 들어갔다. 결국 중증 환자와 보호자 등 약 400명이 거리로 나왔다.

정부의 의대 증원 정책에 반발해 전공의들이 집단 이탈한 지 5개월째다. 의료공백 사태 초기 췌장암 진단을 받은 어느 환자는, 항암 치료 기회를 얻는 것조차 어려웠다고 토로했다.

그는 "췌장암 4기로 암이 급속도로 퍼져서 전이가 폐, 간, 갑상선, 그 다음에 복막에까지 번졌다."고 했다.

환자들은 더 이상 피해와 불안을 참을 수 없다며, 특히 의정 갈등 해소에 환자 생명이 볼모가 돼선 안 된다고 목소리를 높였다.

환자들이 거리로 나온 날, 서울아산병원은 진료 축소에 돌입했다. 의대 증원에 반발해 지난달 23일부터 단식 중인 한 교수는 정부가 전공의와 대화에 나설 것을 촉구했다.

서울아산병원 어느 교수는 "수술하고 싶어도 전공의가 없으니까 방을 지킬 인력이 없잖아요. 하반기 가면 정말 더 문제가 생길 거고 더 장기화되면 이제 정말 영구적인 문제가 생기겠죠."라고 말한다.

비대위는 수술 건수가 줄어든 걸로 보고 있지만, 병원 측은 진료에 큰 차질은 없었다고 밝혔다. 정부는 집단 휴진 중단을 촉구하면서, 전공의들이 복귀할 경우 전문의 자격을 취득할 수 있도록 적극 지원하겠다고 강조했다.

정부와 의사들은 먼저 환자들의 입장을 헤아리기 바란다. 히포크라테스 정신을 되찾아야 할 때이다.

의료 쇼핑 금지

올 7월 1일부터 1년에 365회 넘게 외래 진료를 받으면 20% 정도였던 건강보험 본인부담률이 90%로 올라간다. 보건복지부는 이날부터 이런 내용의 '본인 부담 차등화'를 시행한다.

본인부담률은 전체 의료비 중 건강보험에서 지원하는 비용을 제외하고 환자가 직접 부담하는 비용이 차지하는 비율을 의미한다. 정부는 약 처방일수, 입원 일수 등을 제외하고 연 365회를 초과한 366회부터 현재 20% 수준인 본인부담률을 90%로 적용하기로 했다.

다만, 외래 진료가 불가피한 환자들은 연 365회를 초과해도 본인 부담 차등화 적용이 제외된다. 18세 미만 아동, 임산부, 중증질환자, 희귀·중증난치질환 등 산정 특례자로서 해당 질환으로 인해 외래 진료를 받은 사람, 산정 특례자로서 중증장애인이 여기에 포함된다.

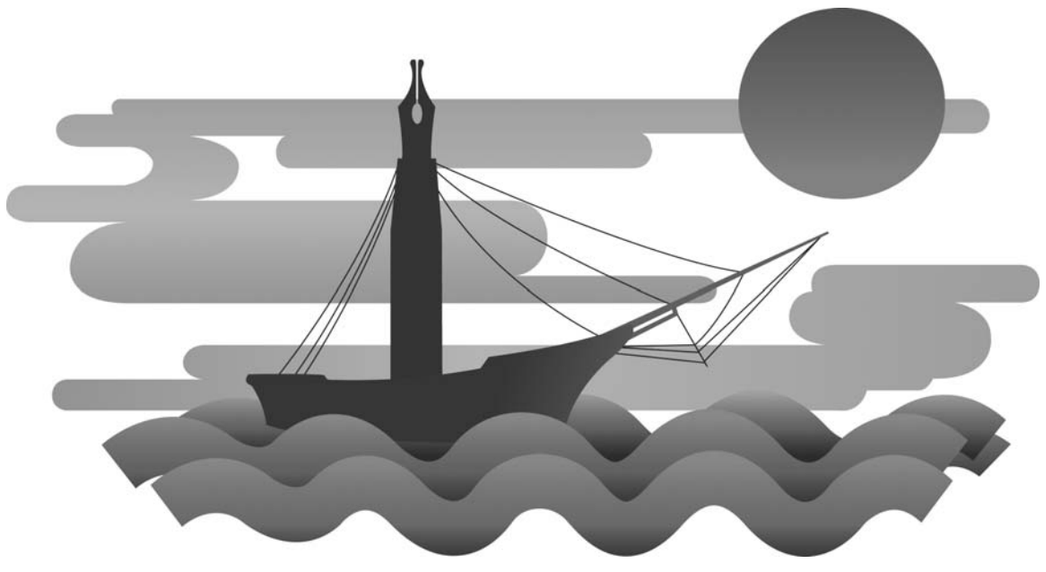
외래진료 횟수는 매해 1월 1일~12월 31일을 기준으로 산정하지만, 올해는 제도 시행일인 7월 1일부터 산정한다. 본인 부담 차등화 시행은 의학적으로 필요도가 낮은 불필요한 의료 남용에 대해 관리를 강화하겠다는 의도다.

2021년 기준 외래 의료 이용 횟수가 365회를 넘는 사람은 2천 550명이었다.

이들에 대해 국민건강보험공단 재정에서 급여비로 투입한 액수는 251억 4천 500만 원에 달했다.

한국 국민의 연간 외래 이용 횟수는 2021년 기준 15.7회로, 경제협력개발기구(OECD) 평균인 5.9회보다 3배 가까이 높은 수치다. 환자는 자신이 365회를 초과하는 외래진료를 받았는지를 국민건강보험 누리집(www.nhis.or.kr)에 접속해 'The건강보험 앱→건강iN→나의건강관리→진료 및 투약정보'를 조회하면 확인이 가능하다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일