

건강 칼럼

짚은 발목 접질림, 방치하면 '발목 관절염'으로 이어져

발목 관절을 흔히 '침목의 관절'이라고 자주 표현한다. 발목에 발생하는 질환들이 별다른 징후 없이 악화된 후 나타나는 경우가 많기 때문이다.

발목 통증, 붓기 등으로 내원한 환자들에게 발목 관절염이라고 진단 결과를 이야기하면 "발목에도 관절염이 생기나요?"라는 질문을 흔하디 흔하다. 그렇듯 발목에서 1차성(외상없이 발생하는) 관절염의 발생 빈도는 척추, 고관절, 무릎, 수부 등 다른 관절에 비해 상대적으로 낮은 편이다.

하지만 외상으로 인해 정합성(congruency, 딱 맞는 것)이 무너지거나 짚은 인대 손상 등으로 인해 만성 불안정성이 있는 경우에는 2차성 관절염의 발생이 증가한다. 발목 골절 이후에는 14~70% 정도까지 관절염이 발생하는 등 손상에는 매우 취약한 편이다.

△좁다고 안심해선 안 돼 발목 관절염 환자의 상당수는 30~40대다. 따라서 좁다고 안심해서는 안 된다.

발목 관절염을 예방하기 위해서는 가벼운 열좌라고 해도 손상 초기에 적절한 치료를 받아야 한다. 반복적인 접질림은 방



김우중
순천향대 천안병원 정형외과 교수

치하지 말아야 하며, 발목에 지속적인 통증이나 부종이 있는 경우 올바른 진단과 치료를 위해 조기에 정형외과 전문의를 찾아 진료를 진행하는 것이 무엇보다 중요하다.

△의심되면 엑스레이 검사부터 발목 관절염을 진단하기 위해서는 '체중을 실은' 상태에서 촬영한 X-ray를 기본으로 발목의 전후방, 측면, 격자 사진을 촬영한다. 관절염이 진행된 발목 관절이라도 체중 부하를 하지 않은 상태에서는 정상 관절로 보일 수 있기 때문이다.

또한 후족부 정렬을 확인해 내반(↘) 또는 외반(↗) 변형의 유무를 확인하는 것도 중요하다. 뼈가 자라는 골극이 있는 초기 관절염을 확인하기 위해 컴퓨터 단층 촬영(CT)이 필요한 경우도 있다.

또 연골 및 연골하골, 연부조직의 이상을 파악하기 위해 자기공명영상(MRI) 등으로 진단 및 치료 계획을 세울 수 있다. 하지만 무엇보다도 영상의학적 검사를 시행하기 전에 환자의 병력을 잘 파악하여, 증상의 위치나 발생 기전, 정도를 우선적으로 고려해야 한다.

△비수술적 치료부터 수술까지 발목 관절염의 치료에는 어느 관절과 마찬가지로 '보존적 치료(비수술적)'와 '수술적 치료'가 있다. 초기 관절염의 경우 보존적 치료를 시행하게 되는데

우선 환자에게 발목 관절염의 경과에 대해 이해시키는 것이 필요하다. 거기에 부가적으로 약 물치료, 체중감량, 물리치료, 관절 내 주사 치료와 같은 비수술적 치료를 진행하고 발목으로 가는 압력을 분산시키는 방법들

진행한다.

또한 환자에게 통증이 유발되지 않는 운동을 찾아 권유해 주기도 한다. 비수술적 치료에도 반응하지 않거나 반응을 하다가 악화된 경우에는 수술적인 치료를 고려한다. 초기 관절염에서 발생한 충돌 증후군의 경우 관절경을 이용한 혹은 개방적으로 변연 절제술 및 골절제술을 시행할 수 있다.

△중기는 절골술, 말기는 인공관절치환술

중기 관절염에서는 일부 진행된 관절염에 대해 손상된 연골 재생을 유도하고 틀어진 정렬과 관절 간격을 회복하여 진행을 늦추고 회복을 도모하는 '과상 부교정 절골술(Supramalleolar Osteotomy, SMO)'을 시도할 수 있다. 말기 관절염에서는 '발목관절 융합술(Ankle Fusion)'과 '인공관절 치환술(Total ankle Arthroplasty)'이 대표적인 수술 방법이다.

과거에는 인공관절치환술의 높은 실패율로 인해 융합술을 많이 시도했지만, 지금은 인공관절치환술의 디자인 및 수술기구, 수술 기법의 발전으로 만족할 만한 결과가 많이 보고되고 있어 시행이 점차 늘어가는 추세다.

사설

새만금 국제공항

새만금 국제공항이 적정성 문제가 없는 것으로 드러나 대부분 도민들은 모두 고무되고 있다. 그러나 과연 5년 뒤 정착 가능성이 가능할지 관심이 커지고 있다.

지난해 잼버리 파행 이후 새만금 국제공항 예산은 대폭 삭감되면서 차일피일 착공이 미뤄졌다.

그런데 최근 정부가 새만금 공항 건설의 적정성에 아무런 문제가 없다고 판단해 다시 청신호가 켜졌다. 지난해 8월 새만금 세계잼버리 파행 이후, 정부는 새만금 기반시설 예산을 대폭 삭감했다.

특히 국제 사업으로 지난 2019년 정부의 예비타당성 조사까지 면제받은 국제공항은 부처 요구액의 89%가 깎였다. 우여곡절 끝에 지난해 말 국회에서 예산 일부를 복원했지만, 국토교통부가 다시 적정성 검토를 나서며 착공이 미뤄졌다.

무려 8개월에 걸친 적정성 검토 용역 결과는 '문제없음'이

었다. 한국교통연구원 등이 작성한 보고서를 보면, 새만금 공항 건설의 필요성과 법적 근거 등 모든 지표가 적정하다는 판단이 내려졌다.

이는 국토부와 국책연구원의 추진 절차, 방법 적정성 확인으로 새만금 국제공항 건설 사업의 추진 당위성을 확보했다는 사실이다. 이에 따라 올해 말까지 실시계획을 마치고 내년 초 착공을 추진하면 5년 뒤 개항이 현실화할 전망이다.

하지만 활주도가 있는 이른바 '에어사이드' 끝자락이 농생명용지에 걸쳐 있어 해당 토지 이용 계획에 보완이 필요하다. 또 공항 화물 터미널이 들어설 '랜드사이드' 실시 설계에 새만금 산업단지 불동량을 분석해 포함하는 것도 관건이다.

새만금 공항은 우여곡절 끝에 기사화됐지만, 그러나 문제는 또 있다. 시민사회가 주장하는 환경 훼손 우려를 어떻게 불식할지도 여전한 과제다.

전주 환경처리시설 민간 위탁

전주시가 쓰레기와 오폐수를 처리하는 기초 환경 처리 시설들을 민간업체에 맡기고 있다. 그러면서 만성 적자에 따른 시설 중단 우려와 업체 선정 과정의 잡음 등으로 애물단지로 전락할 우려가 크다.

전주종합리싸이클링타운은 해마다 음식물 쓰레기와 재활용품 등 8만여 톤을 처리하고 있다. 전주시는 지난 2016년 이 시설을 지은 민간업체에 20년 기한의 운영권과 운영비를 줬다.

그런데 8년 만에 장비 노후화와 고장으로 시설 중단이 잇따르고 쓰레기 처리 지연 사태가 반복되고 있다.

또 쓰레기 처리비 지원이 전북 평균의 절반에 그쳐 지난 7년간 4백억 원 넘는 적자가 누적됐다.

자칫 운영권을 가진 업체 4곳이 중도에 운영을 포기할 경우 쓰레기 대란까지 우려되는 상황이다. 익산과 군산을 비교하면 처리 비용 차이가 두 배나 난다. 어

떤 업체가 이걸 운영하려고 하겠는지 궁금하다.

결국은 이제는 못하겠다고 포기했다. 전주시는 시설 문제를 인식하고 있지만, 열악한 재정 탓에 쓰레기 처리비 현실화에 염두를 내지 못하고 있다. 이런 가운데 하루 40만 톤의 오폐수를 처리하는 전주시 공공하수처리시설에서도 잡음이 일고 있다.

전주시는 해마다 1백억 원 넘는 예산을 지원하고 있다. 그러면서 운영업체 선정 과정에서 특정업체에 특혜를 준 것이 아니냐는 의혹이 일고 있다. 이 때문에 기초 환경 처리 시설의 민간 위탁이 시민 불편과 새금 낭비로 이어진다는 지적이 나오고 있다.

민간 투자로 지어진 전주시의 기초 환경 시설이 애물단지로 전락하고 있다.

이곳은 갈피하면 잡음을 일으키면서 내음을 키우고 있다. 전주시 당국과 전주시의회는 근본적인 문제 해결에 적극 나서기 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

매장 위해 운구되는 마오리족 웨로웨로 7세 시신

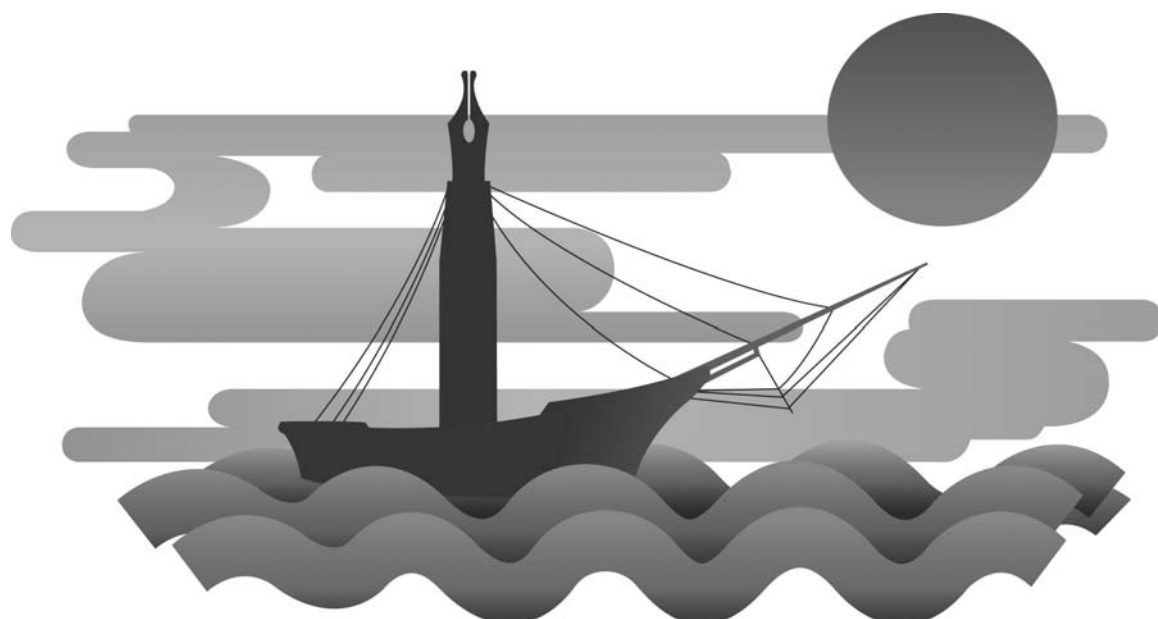


5일(현지시간) 뉴질랜드 마오리족 원주민들이 지난달 별세한 킨지 투헤이티아 푸타타우 테 웨로웨로 7세의 시신이 담긴 관을 운구하기 위해 마오리족 웨로웨로 7세의 시신이 담긴 관을 운구하기 위해 운구하고 있다. 마오리족 킨기타이가 협의회는 고인의 막내딸인 나와이 호노 이 테포 파키(27)를 8대 마오리족 여왕으로 지명했다. 마오리족은 뉴질랜드 인구의 약 20%를 차지하는 것으로 알려졌다.

시위 중 경찰에 가로 막힌 아르헨티나 연금 수급자



4일(현지시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 한 연금 수급자가 의회를 통과한 연금 인상 법안을 허비에르 밀레이 대통령이 거부한 것에 항의하며 경찰과 충돌하고 있다. 지난달 22일 아르헨티나 상원은 연금 개혁안을 통과시켰으나 밀레이 대통령은 국내 총생산의 1.2%에 해당하는 공공 지출이 추가된다며 연금개혁안을 반대해 왔다.



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 행태를 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