건강 칼럼

"단풍놀이에 미끌?"… 등산객 발목부상 예방하려면

왕 오 호
목동자생한방병원 병원장

본격적인 단풍철에 접어들면서 산행을 계획하는 이들이 늘고 있다. 최근 경기도 내 한 지역 단풍축제 사전예약 홈페이지가 접속자로 폭주한데 이어, 산림청도 '2024년 산림 단풍 예측지도'를 발간하며 관련 분위기가 고조되는 모양새다.

다만 가을철 산행은 낙엽을 밟고 미끄러지는 등 낙상사고가 자주 발생할 수 있어 각별한 주의가 필요하다. 행정안전부 자료에 따르면, 최근 3년간 등산사고의 34%가 발을 헛디디거나 미끄러지면서 발생한 것으로 나타났다.

특히 사고는 발목 염좌로 이어질 위험이 크다. 발목 염좌는 인대가 늘어나거나 파열되면서 발목 관절의 안정성을 해치는 부상이다. 염좌 정도에 따라 1도는 인대 부분의 손상, 2도는 인대 파열, 3도는 인대 연결이 완전히 끊어진 상태로 구분된다.

발목 염좌는 흔한 부상이라 간과되기 쉽지만, 치료 없이 방치하면 발목의 유연성과 균형이 떨어져 발목 관절염으로까지 악화될 수 있다. 이에 초기에 적절한 치료와 관리가 중요하다.

한의학에서는 침·약침 치료 등 한방통합치료로 발목 염좌를 호전시킨다. 먼저 침 치료는 혈액순환을 촉진시켜 통증을 줄이는 데 효과적이다. 이어 정제 및 추출한 한약재를 경혈에 주입하는 약침 치료로 염증과 통증을 완화시킨다.

특히 약침 치료에 대한 발목 염좌 치료 효과는 과학적으로 입증된 바 있다. 자생한방병원이 대한한방내과학회에 발표한 임상 증례보고에 따르면, 발목 염좌 환자 32명에게 약침 치료를 1회만 진행해도 평균 통증숫자평가척도(NRS; 0~10)가 치료 전 중증 이상인 6.56에서 치료 후 3.87로 절반 가량 줄어들었다. 최대 3회까지 시술한 결과 통증이 거의 없는 수준인 1.34까지 낮아지기도 했다.

더불어 SCI(E)급 국제학술지 '영국의학저널 오픈(BMJ Open)'에 게재된 논문을 보면, 발목 염좌 환자들이 치료에 있어 한방의료기관을 더 선호하는 것으로 나타나기도 했다. 3년간 한의과 진료를 받은 발목 염좌 환자는 8만4843명(56.03%)으로 의과 진료를 받은 환자 7만8088명(51.57%) 보다 더 많았다.

발목 부상을 사전에 예방하기 위해 산행 전 충분한 스트레칭을 실시하는 것도 좋다. 특히 '비골근 강화 스트레칭'은 발목 근육을 이완시키고 관절의 가동성을 높여줘 해당 스트레칭을 추천한다.

방법은 다리를 쭉 펴고 앉은 상태에서 발가락을 몸 쪽으로 당겼다가 반대로 쭉 밀어내는 동작을 10회 반복한다. 이후 양쪽 발가락이 서로 마주보도록 발목을 모은 후, 발목을 바깥쪽으로 벌려주면 근육 강화와 유연성 향상에 효과적이다.

이외 관절에 부담이 안 가는 행동들을 숙지하고 최대한 피하려는 노력도 중요하다. 등산할 때는 평지를 걷는 속도보다 절반가량 느리게 이동하고 30분 산행 후에는 5분가량 휴식을 취하자.

특히 내리막길에서는 무게중심이 앞쪽으로 쏠리기 때문에 보폭을 좁게 해야 발목 관절에 충격이 가해지는 것을 방지할 수 있다.

사진으로 보는 지구촌 소식

반정부 시위 행진하는 아르헨티나 대학생들

9일(현지시각) 아르헨티나 부에노스아이레스의 국회의사당 밖에서 대학생들이 하비에르 밀레이 대통령의 공립대학 예산 증액 법안 거부에 항의하며 행진하고 행진하고 있다. 아르헨티나는 공립대학 학비가 무료로 아당은 물가 상승을 이유로 재정 지원 증액 법안을 통과시켰으나 밀레이 대통령은 이를 거부했다.

'쌍십절' 기념 셀카 찍는 대만 남성

10일(현지시각) 대만 타이베이에서 제113주년 쌍십절 국경일 축하 행사가 열려 대만 국기를 든 남성이 총통 관저 앞에서 셀카를 찍고 있다. 두 개의 '10'이 겹친 '쌍십절'은 1911년 10월 10일 우창봉기가 일어난 것을 기념하는 날로 청 왕조를 타도한 '신해혁명'의 시발점이 되었으며 이듬해 1월 중화민국이 건국했다. 대만 정부는 이날을 '중화민국 건국 국경일'로 기념한다.

사 설

24년의 김혜영 첫 번째 개인전

'24년의 김혜영 첫 번째 개인전'이 지난 8월 30일부터 9월 5일까지 전북특별자치도 예술회관에서 열렸다.

일상 속 풍경들을 작품으로 풀어낸 특별한 전시가 마련된 것이다.

김혜영 화가의 인생 회고담은 그림과 떼어낼 수가 없다. 그는 자신이 그림을 그리기 위해 태어났다고 말한다. 오죽했으면 그림을 본격 그린 지 24년 만에 첫 번째 개인전을 열었을까.

그는 어릴 적부터 그림을 그리고 있으면 주변에서 잘 그린다고 칭찬을 해주었다. 그 말을 들으면 기분이 좋아서 더 잘 그리고 싶다고 생각을 했다. 나이가 들고 빈말이라는 것도 알았다.

그러나 그것이 대수냐고 생각을 했다.

이미 그림에 빠져들어 버린 것을 말이다. 실제로 그는 이미 어렸을 적부터 그림 그리는 것이 천성인 것 같다. 그래서 24년 동안 마냥 그림을 그리고 있다.

작가도 아닌데 그냥 그리고 싶다.

만족스럽지 않은 그림도 많았다. 디지털 일러스트에 관심도 생겼지만 그냥 캔버스에 붓으로 그림을 그리는 것이 참 좋다.

그래서 부끄럽게도 개인전을 하게 됐다고 한다.

그는 부족한 실력이지만 지난 세월을 보여주고 싶었다. "이런 사람이 이런 그림을 그렸구나" 정도로 즐겨주었으면 하는 바램이다.

그는 지난 2001년부터 2023년까지 '그림마을 정기 전시회'를 열었다.

2003년에는 '등대 100주년 기념 공모전'에 입선했다. 2022년과 2023년에는 '온 고을 미술대전'에 입선하기도 했다. 이번 전시회에는 '나, 그리움'을 비롯 '한 마리 만원', '늑대', '향수', '달팽이', '오잉어의 물결', '오후' 등이 출품됐다. 김혜영 화가의 무궁한 발전을 기대한다.

응급실 뺑뺑이

최근 전공의 파업 등으로 부산의 공사장에서 추락한 70대 노동자가 4시간 이상 이송 병원을 찾지 못해 숨졌다. 환자가 사고 현장에서 병원으로 이송되기까지 1시간 넘게 걸린 사례가 지난해 같은 기간보다 약 40% 늘어난 것으로 확인됐다.

119구급대는 지난 6월부터 8월까지 환자 49만3906명을 이송했다. 지난해 같은 기간 54만1491명보다 약 5만 명 줄었다. 이중 현장에서 병원까지 환자를 이송하는데 1시간 이상 소요된 경우는 7914명이다.

전공의 파업이 없었던 지난해 같은 기간(5737명)보다 2177명(38%) 늘었다. 이송까지 1시간 이상 걸린 환자 수가 가장 많은 곳은 강원도로, 1150명이었다.

이송까지 1시간 이상 걸린 환자 증가율이 가장 높은 곳은 대전으로, 지난해 81명보다 260% 늘어난 292명이었다.

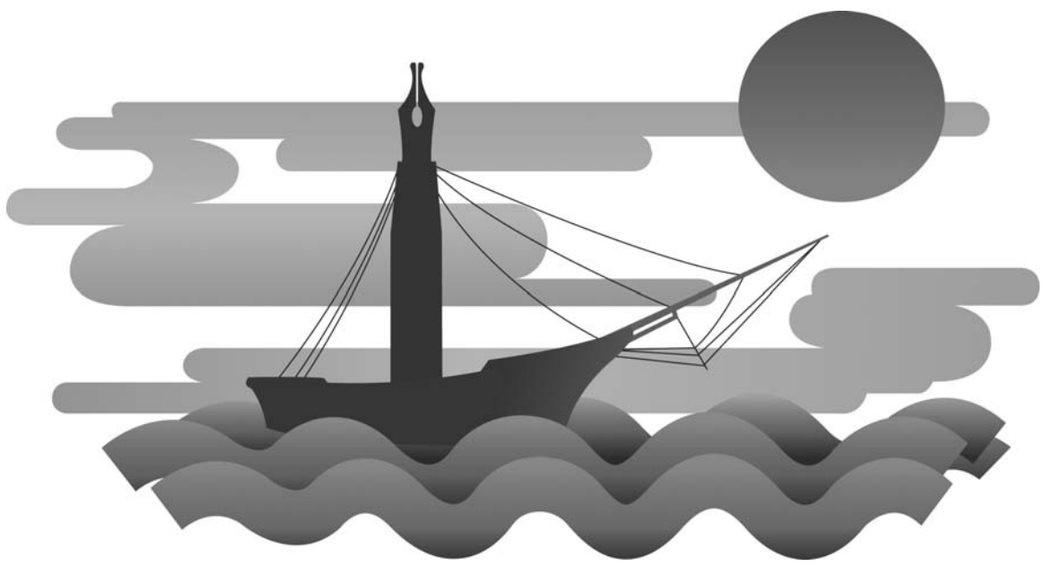
병원 이송 시간이 1시간을 넘어서고 있다는 건 중증응급 환자의 경우 정부가 정한 골든타임 내 치료받을 수 없다는 얘기나 다름없다.

의료 공백이 없다는 대통령의 인식은 응급 의료 체계가 전국적으로 무너지고 있는 현실과 너무나도 괴리되어 있다. 의료대란이 길어지면서 응급 환자의 골든타임 30분이 넘어가며 이송이 지연되는 사례가 많아지고 있다.

응급 환자를 병원에 인계하는 과정이 지연되면 관할 지역 구급 체계에 공백이 생기기 때문에 구급 전문 인력, 구급차 등 확충이 필요하다. 병원 이송 소요 시간은 시도별 응급 의료기관 간 거리와 교통 체증, 환자와 보호자의 변심, 의료진 부재, 병상 상황 등 복합적 요인에 달라진다.

각 시도의 119구급상황관리센터를 통한 병원 선정 기능을 더욱 강화해 병원 이송시간을 단축하도록 노력해야 할 때이다.

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