

## 겨울철 부상

서정욱

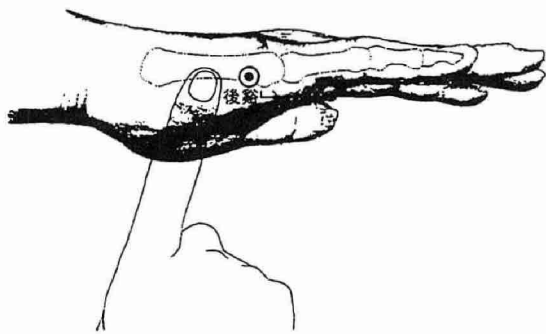
안성의료생활협동조합  
안성농민한의원 원장

겨울은 운동이 부족하기 쉬운 계절이다. 게다가 겨울철의 운동은 그 어느 때보다 부상의 위험이 크다. 길이 얼어붙어 미끄러운데다 날이 추우니 몸도 움츠려 들고, 근육이나 인대가 긴장한 상태로 운동하다 보니 다치기 쉽다.

이번에는 겨울철에 특히 부상당하기 쉬운 발목과 무릎 염좌에 대해 알아보자.

흔히들 발목을 삐었다고 말하는 것은 인대가 손상 받은 것이다. 인대란 뼈와 뼈 사이를 단단하게 잡아주어 빠져나가지 않게 하는 흰색의 약간 탄력있는 끈끈이풀 모양인데 무리하게 발목이 접히면서 인대가 과도한 힘을 받아 늘어나거나 일부분이 찢겨져 나가게 된다. 더 심한 힘을 받으면 인대뿐 아니라 혈관이나 근육에 손상을 받아 심하게 붓고 멍이 들기도 한다.

일단 다친 후 1~2시간 이내에 심하게 붓고 통증이 심해 걷기 힘들 정도라면 얼음찜질을 한 후 다음날 병원에 가서 치료를 받아야 한다. 심하게



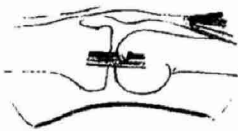
- ▲ 후계혈 - 손의 옆면 새끼손가락이 끝나는 곳의 볼록한 뼈 바로 뒤의 움푹 들어간 곳.  
허리, 무릎, 발목 등 반대편 하체 염좌에 응급으로 세계 눌러주면 좋다.

부어 오르는 것은 아니면서 걷기만 조금 불편한 정도라면 굳이 병원에 가지 않더라도 충분히 쉬면 저절로 낫는다.

즉석에서 할 수 있는 방법으로 후계혈(後溪穴)을 자극하는 것인데, 손톱이나 볼펜 등으로 아픈 정도로 세게 누르면서 다친 부위를 살살 움직여 보면 의외로 점점 부드러워지는 걸 느낄 수 있다. 처음 3일 정도는 얼음찜질을 해서 더 부어오르는 것을 막고 이후로는 뜨거운 찜질을 하면서 압박 붕대를 감아 잘 보호해 줘야 한다.

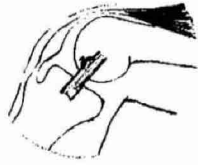
한번 발목을 뺨 후에 계속해서 삐게 되는 것은 처음에 다친 인대가 잘못 아물면서 엉겨붙어 발목운동이 제한되고 험거워진 때문이다. 발목을 삐면 겉으로 보이지 않기 때문에 부기만 가라앉고 통증이 조금만 덜해져도 무리해서 움직이게 되어 잘 안 낫게 되거나 잘못 아물게 된다. 겉에 피부가 칼로 베이더라도 딱정이가 앉아서 새살이 돌아 완전히 나으려면 1~2주 정도가 걸린다. 속살도 마찬가지로 최소 1주 정도는 발목을 가만히 쉬어주어야 하고 인대가 다쳐서 통증이 심한 경우에는 치료를 통해서 인대가 잘 아물도록 유도해야 한다.

스키를 타다가 발이 벌어지면서 주저앉으면 무릎의 안쪽을 붙잡고 있는 내측부 인대가 다치게 되는데, 발목과는 달리 많이 부어오르지 않고 걸을 때 큰 불편이 없는 경우가 많아서 치료를 간과하기 쉬운데 이 인대가 불안정해지면 자갈길을 걸거나 뛰다가 갑자기 주저앉는다거나 운동시 통증이 나타날 수 있다. 인대의 크기가 크기 때문에 잘 다치지 않지만 한번 다치면 큰 부상이 되어 발목보다 오랜 치료기간이 필요하다.



◀ 무릎의 내측부인대가 부분 파열된 경우(위)

치유과정 중 인대가 뼈에 유착된 경우, 무릎이 끝까지 안 구부러진다. 나중에 치료할 수 있다.(아래)



염좌의 치료기간은 다칠 때의 부상 정도가 가장 크게 좌우한다. 인대가 잠깐 충격을 받은 정도라면 며칠 내에 회복될 수 있지만, 인대가 부분파열되면(인대가 늘어났다고 표현한다) 그 정도에 따라 몇 주 정도의 치료기간이 필요하고, 인대가 완전히 끊어진 경우라면 깁스를 하고 몇 달간 치료하더라도 영구적인 후유증이 남을 가능성이 많고 운동선수들은 수술을 하기도 한다.

외상도 깨끗이 씻고 소독하면 빨리 아물듯이 침, 부항, 인대 마사지 등의 적절한 치료는 치료기간을 약간 단축시킬 수 있고, 환자가 영양상태가 좋고 환부를 충분히 안정시켜 주면 더욱 빨리 나을 수 있다. 약물은 부종을 가라앉히고 내부 출혈이 많을 경우 염증을 예방하기 위해 사용하는 데 전체 치료기간에 미치는 영향은 적다.

인대가 한번 다치게 되면 아무리 치료를 잘하더라도 이전 기능의 100%를 회복할 수는 없다. 스프링을 심하게 늘렸다 놓으면 원래보다 약간은 길어지듯이 인대가 붙잡고 있는 관절 사이가 약간 헐거워지기 때문에 한번 다친 부위는 많이 사용했을 때 시큰거리는 느낌이라거나 다시 다친다거나 하는 일이 많다.

이것을 보완해주는 방법은 관절 주위의 근육을 강화하는 것이다. 아무 운동이나 마구 하다가는 오히려 부상이 심해질 우려가 있으니 전문가의 도움이 필요하다. 발목이라면 간단하면서 효과적인 방법이 한발로 서 있는 것이다. 설거지할 때, 버스 기다릴 때 등 틈틈이 다쳐서 약한 발로 서있



◀ 근육의 미세한 파열 (위), 치유과정중에 반흔이 형성된 모습, 땡기면서 아프다 (중간) 마사지를 통해서 근육이 가지런해진 모습 (아래)

는 연습을 하면 발목 주위의 근육이 강화되어 재발을 줄일 수 있다.

이외에도 골프 등의 운동을 하다가 가슴, 옆구리, 등쪽으로 아파오는 경우가 있다. 흔히들 담들렸다고 표현하는데, 가슴 안쪽에 붙어있는 호흡운동을 주로 하는 근육들이 평소에는 많이 움직이지 않다가 갑자기 심하게 움직여지면서 경직되거나 일부분이 찢어지면서 염증이 생긴다.

숨쉬거나 기침할 때 아프고 온통 자세가 불편해져서 어찌 할 바를 모르게 된다. 일단 통증이 오기 시작하면 워낙 깊이 있는 근육들이라 잘 낫지 않고 3일~1주 이상 통증이 계속된다. 별다른 치료를 하지 않더라도 뜨거운 찜질과 휴식을 하면 저절로 회복되지만 통증이 심할 경우에는 진통제를 쓰기도 하고 부항으로 사혈(瀉血)요법을 하면 치료경과가 좋아진다.

피를 뽑아내는 부항요법은 흔히들 알고 있듯이 죽은 피를 뽑아내는 것이 아니고 다친 인대나 근육에 자극을 주어 혈행을 좋게 하고 일정한 힘으로 잡아 당겨 줌으로서 근육의 이완과 인대의 재배열을 도와준다. 무조건 많이 한다고 좋은 것이 아니고 보통 3~5회 정도 시행하면 좋다.

부상은 한번 당하면 치료에 시간이 오래 걸리므로 예방을 위하여 충분한 준비운동과 적절한 보호장구, 그리고 자신의 실력에 맞는 운동량을 지키는 것이 최선이라고 하겠다. ㉞