

3년만에 다시 활짝 열린 '스키장'... 무릎부상 '복병' 어찌나

하체 힘쓰는 스키·스케이팅 등 무릎부상 '복병'
 무릎 부종·통증 수일째 지속되면 진료 받아야
 전방십자인대 손상 후 방치하면 2차질환 야기
 실력과신 금물·보호장구 착용·장비 점검 필수
 운동 전 근육·인대·관절 풀어주는 스트레칭해야

사회적 거리두기 해제로 스키장과 스케이팅장이 3년 만에 속속 정상 개장하면서 겨울 스포츠에 대한 관심이 높아지고 있다. 하체 힘을 이용하는 스키나 스케이팅, 스노보드 등을 즐기다 보면 무릎에 부상을 입는 경우가 많아 각별히 주의해야 한다.

스키는 무릎 부상 위험이 가장 큰 겨울 스포츠다. 무릎 염좌, 전방십자인대 손상이 흔하다. 특히 넘어질 때 플레이트와 부츠가 잘 분리되지 않으면 충격이 그대로 무릎에 전달돼 무릎 손상과 골절 위험이 더 커진다.

스케이팅은 미끄러운 빙판 위를 달리다가 갑자기 멈춰 서거나 코너를 돌 때 무릎 발목에 힘이 과도하게 전달되면 무릎 염좌와 연골 손상 등을 유발할 수 있다. 스케이팅 날이 스케이팅화 바닥 가운데에 잘 위치해 있지 않으면 무릎, 발목이 꺾여서 인대를 다칠 수 있고, 코너를 돌 때 한쪽 다리에 3~4배 많은 하중이 집중돼 무릎 연골이나 반월연골판이 손상될 수 있다. 반월연골판이란 허벅지뼈와 종아리 뼈 사이 반달모양의 C자형 섬유연골조직이다.

스노보드도 무릎 부상에서 자유로울 수 없다. 두 발이 묶여 있어서 넘어질 때 손을 짚는 경우가 흔해 손목 부상이 가장 많다. 두 발이 고정돼 있어 넘어질 때 엉덩방아를 많이 찰는데, 이때 허리·골반 뼈에도 손상이 갈 수 있다. 두 발이 묶인 상태에서 큰 회전을 하기 때문에 무릎 부상도 적지 않다.

겨울 스포츠를 무리해서 오랫동안 하다보면 무릎 관절 주변 근육, 힘줄, 인대 등에 반복적인 충격으로 피로가 쌓여 염좌, 조직의 미세 파열 증상이 나타난다.

무릎에 과부하가 걸려 인대에 미세 파열이 발생하는 '무릎 염좌'가 발생하면 무릎에 통증이 느껴지고 무릎이 약간 부어 오르기도 한다. 병원을 찾으면 증상이 개선된다. 하지만 3~4일 후에도 부종과 통증이 지속되면 무릎 반월연골판 손상이나 인대 파열 등을 확인하기 위해 진료를 받는 것이 좋다.



무릎 관절 앞쪽 전방십자인대의 경우 파열되는 순간 '뚝', '퍽'하는 소리와 느낌이 들면서 무릎이 떨어져 나가는 것처럼 느껴진다. 전방십자인대가 손상된 후 적절한 치료없이 방치하게 되면 반월 연골판 파열과 무릎 골관절염 등 2차적인 무릎 질환의 원인이 될 수 있어 초기에 치료를 받아야 한다.

무릎 염좌와 힘줄 미세 파열 등 무릎 주변 조직 손상이 심하지 않으면 운동치료, 물리치료 등으로 증상을 개선할 수 있다. 하지만 전방십자인대 파열 등 관절 내 인대 완전 파열은 수술해야 한다. 전방십자인대 파열에 따른 수술법으로는 대부분 재건술이 시행된다. 관절내시경을 통해 손상된 인대를 확인한 후 환자 본인의 힘줄이나 타인의 인대를 이용해 손상된 인대를 다시 만들어주는 것이다. 파열의 위치가 뼈 조직을 포함하는 건열 골절의 경우 봉합술이 적용되기도 한다.

겨울 스포츠 부상을 줄이려면 실력에 맞는 슬로프를 이용하고 과도한 행동을 자제해야 한다. 특히 초보자가 실력을 과신해 너무 경사진 슬로프를 이용하거나 점프, 스피드를 즐기면 골절까지 이어지는 큰 부상을 입을 수 있다.

또 헬멧, 장갑 등 보호장구를 착용하는 것은 물론 스키 바인딩, 스노보드 부츠,

스케이팅화 등 장비가 신체에 잘 맞는지 점검해야 한다. 운동 중간 휴식을 취하고 운동 시간은 최대 4시간을 넘기지 않는 것이 좋다. 겨울 스포츠는 추운 날씨 속에서 체력 소모가 많고 피로한 상태에서 운동을 지속하면 신체 특정 부위를 무리하게 사용하면 근육, 뼈, 인대 등에 미세한 손상이 발생해 염증이나 통증으로 이어질 수 있다.

부상을 줄이려면 넘어질 때 잘 넘어지는 것도 중요하다. 넘어질 때 팔과 몸 전체를 공처럼 둥글게 만드는 자세가 안전하다. 무릎도 구부리는 것이 중요하다. 뒤로 넘어질 때는 상대적으로 살이 두툼한 엉덩이 쪽으로 주저앉아 충격을 줄이도록 한다.

겨울 스포츠를 하기 전 준비 운동은 필수다. 인지된 강북삼성병원 정형외과 교수는 "15분 정도 추위로 수축되고 굳어있는 근육, 인대, 관절을 풀어주는 스트레칭은 필수"라며 "운동 전 가볍게 뛰면서 팔과 다리를 충분히 뻗어주는 스트레칭을 같이 하는 것이 효과적이고 운동이 끝난 후 긴장을 풀고 관절·근육 스트레칭을 하면 근육통 등을 예방할 수 있다"고 말했다.

치아교정 후 잇몸이 약해진다?...진짜 원인은 따로 있다

치아사이 낀 음식물 잇몸질환 야기...꼼꼼한 양치질 습관 중요

교정치료 자체로 잇몸이 약해지진 않지만 교정기간 구강 내 음식물이 잘 제거되지 않으면 잇몸질환이 생길 수 있어 주의해야 한다.

박기호 경희대학교치과병원 교정과 교수는 "심미적, 기능적, 건강상 이유로 치아교정을 진행하지만 간혹 치아교정 직후에 잇몸이 약해졌다거나 치아가 흔들려 딱딱한 음식을 씹는 게 불편하다고 호소하는 환자들이 있다"며 "하지만 치아교정이 잇몸을 약하게 만드는 것은 아니다"고 말했다.

비틀어진 치아, 치아 사이에 틈이 벌어진 경우, 앞니가 과도하게 돌출된 치아, 저작기능이 어려운 치열을 가진 경우 치아교정을 통해 가지런하게 바로잡는 치료를 받을 수 있다. 이 외에도 주걱턱이라든지 무턱, 얼굴 비대칭 등 얼굴뼈의 크기나 형태에 이상이 있는 경우, 코골이나 수면 무호흡 문제가 있는 경우에도 교정치료를 받을 수 있다.

교정치료를 진행하는 동안 이동하는 방향을 기준으로 치아 뿌리 앞쪽의 잇몸 뼈는 흡수되고, 뿌리 뒤쪽의 뼈는 만들어지면서 바람직한 방향으로 치아가 이동하게 된다. 다만 뿌리 앞쪽 뼈가 흡수되고 뒤쪽 뼈가 만들어지는데 시간차가 있

어 교정 치료를 하는 동안 치아 뿌리와 뼈 사이에 틈이 커져서 치아가 흔들릴 수 있다.

박 교수는 "교정을 끝낸 직후 치아가 다소 약해진 것 같다고 느끼는 이유도 바로 이 때문"이라며 "다만 장치를 제거한 후 수 개월이 지나면 치아는 단단히 자리를 잡게 된다"고 말했다.

치아교정은 복잡하고 오래 걸리는 치료여서 구강 건강을 위한 섬세한 관리가 중요하다. 교정기간 치아 사이에 낀 음식물로 인해 잇몸질환이 발생할 수 있어서다. 특히 교정치료를 하면 칫솔질이 어려울 수 있고 통증이 있을 수 있지만 양치질을 꼼꼼하게 하는 것이 가장 중요하다. 치아에 부착한 장치로 인해 틈새가 잘 닦이지 않을 수 있어 세심하게 신경을 써야 한다. 고무줄을 끼는 것과 같이 교정치료가 필요한 것들을 집에서 신경 써서 시행해야 한다.

치아교정이 끝난 후에도 관리는 계속 이어져야 한다. 박 교수는 "교정치료가 끝난 직후, 치아는 가지런해진 상태이지만 치아 주위, 혀, 입술, 볼 등의 많은 섬유조직과 근육들이 치아를 계속 밀어내 교정 전 상태로 되돌아갈 수 있다"고 말했다. 장치라는 인위적 방식으로 치아의 배열을 다르게 만들었지만, 장치가 모두 제거되면 구강 내의 섬유조직과 근육들이 과거의 위치를 기억하고 그 상태로 돌

아가려는 습성을 발현한다는 것이다. 섬유조직과 근육이 현재의 치아 위치에 적응할 수 있도록 충분한 시간이 필요한 이유다.

교정치료가 끝난 후 치아가 원래 자리로 돌아가지 않도록 의사가 권하는 시간을 잘 지켜서 유지 장치를 끼야 한다. 박 교수는 "소아청소년기에 교정치료를 받으면 좋은 경우가 있는데, 주걱턱 교정이 대표적"이라며 "다만 몇 세에 교정치료를 받는 것이 가장 효과적인지는 환자의 상태에 따라 차이가 크기 때문에 치료가 필요하다고 느끼면 의사와 상담 후 치료를 진행하는 게 좋다"고 조언했다.

뉴스

호남신문 i-honam.com		대표전화 (062) 229-6000 광주서구운천로213스카이랜드 309호
회장·발행인·편집인 김 평 호 편집국장 직무대리 서 선 옥		
동부취재본부	전남 순천시 충효로 63 가동 2호	(061) 905-2011
서울취재본부	서울시 노원구 공릉로 62가길 16-1	(02) 2238-0003
기사계보 (062) 222-2580	광고직통 (062) 228-2580	팩스 (062) 222-5547
등록번호 광주가 00021 (연간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mgn		
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.		

호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.
 지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.
 외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.
 액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.
 후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유행형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.
 호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.
 당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까? 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.
 호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.
 호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도된 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

