

봄철 산행과 건강한 관절 만들기



강준순 과장
인하대병원 정형외과

날씨가 따뜻해지고 겨우내 움크렸던 꽃들이 개화하는 봄에는 산마다 등산객들로 붐빕니다. 등산은 손쉽게 할 수 있는 대표적인 유산소운동으로, 심폐 지구력을 향상시키며 에너지 소비가 높아 체지방 감소와 근력 향상에 도움이 되는 운동입니다. 또한 정상에 오르는 성취감과 주변의 경치로 스트레스를 해소할 수 있는 장점이 있습니다. 하지만 아무런 사전 지식이나 준비 없이 무작정 산행을 할 경우에는 오히려 부상의 위험성이 클 수 있습니다.

봄철 산행에 앞서 우선 산행일의 날씨를 확인해야 합니다. 봄에는 일교차가 크며 맑은 날씨에 비나 안개가 갑작스럽게 동반되는 경우도 많기 때문입니다. 가벼운 소재의 방수, 방온이 가능한 옷들을 준비하며, 기온 저하나 강우에 대비하여 여벌의 옷을 준비하도록 합니다. 겨울에는 인체가 생리적으로 낮은 기온에 적응되며 운동량이 떨어지는 계절이어서 관절과 근육의 유연성이 저하됩니다. 또한 기온이 상승하는 봄철이어도 산행 코스에는 눈이 녹지 않거나 미끄러운 지면 등이 있을 수 있어 주의를 요합니다. 그렇기 때문에 봄철 산행은 본인의 능력보다 조금 쉬운 등산지와 산행 코스를 선택하는 것이 부상의 위험을 낮출 수 있습니다.

산행 후 흔히 겪을 수 있는 근육통은 사전 운동 없이 급작스럽게 무리한 근육 사용으로 발생하는 통증입니다. 근육통을 예방하기 위해서는 서서히 근육 운동량을 늘려나간 뒤에 본격적인 운동을 시행해야 합니다. 봄철 산행을 계획하면서 사전에 이러한 근육 훈련을 하는 경우가 많지 않기 때문에 봄철 산행 후 근육통을 호소하는 환자들이 많습니다. 근육통이 발생할 경우에는 해당 근육에 휴식과 함께 온찜질, 소염 진통제와 같은 가벼운 처치를 시행하면 대부분 후유증 없이 회복되지만, 증상이 2주 이상 지속될 경우에는 의료진에게 진료를 받아야 합니다.

산행 중 굴곡진 지형을 오르내리며 쉽게 족근 관절의 염좌(발목을 삐거나 접질린 것)가 발생할 수 있기 때문에 자신의 발에 적합하고 발목을 보호할 수 있는 등산화 착용해야 합니다. 족근 관절의 염좌를 가볍게 생각하고 제대로 치료하지 않는다면 발목의 외측 측부 인대의 손상으로 만성 족근 관절 불안정성으로 악화될 수 있으며 수술

적 치료까지 필요한 경우도 있습니다. 쉽게 발목이 삐거나 붓는 증상이 반복되면 전문의 진료가 필요하며, 일정 기간의 고정 및 보호와 족관절 인대 강화 및 비골근 운동으로 만성 족관절 불안정성을 예방할 수 있습니다.

무릎관절 부위의 통증과 함께 종창(붓거나 부어오름)을 호소하는 경우에는 단순 근육통과 무릎관절 내 이상을 감별해야 할 필요가 있습니다. 통증과 종창이 일정기간 이상 지속되며 무릎 관절 운동의 제한이나 무릎 관절 운동 시 걸리는 듯한 잠김 증상 등이 동반될 경우에는 반월상 연골판(무릎관절의 충격을 흡수하는 부위)의 파열 손상 가능성이 높기 때문에 정형외과 전문의의 진료를 필요로 합니다. 또한 중년 이상의 연령층에서는 관절염이 있거나 과체중인 경우에 무리한 산행을 지속하게 되면 무릎관절 연골의 과도한 부하로 연골 손상이 진행되어 관절염이 악화될 수 있음을 주지해야 합니다.

봄철 산행에서 가장 손쉽게 부상을 예방할 수 있는 방법이 스트레칭입니다. 스트레칭을 통한 준비운동으로 근육의 유연성이 늘어나고 마무리 운동으로 근육의 피로를 감소시키는 효과를 얻을 수 있습니다. 스트레칭을 할 때에는 부드럽고 빠르지 않은 속도로 긴장감이 느껴지는 정도까지 근육을 신전(늘여서 펼침)시켜 줍니다. 근육과 건(힘줄)에 충분한 장력을 가할 수 있도록 20~30초 이상 자세를 유지하며, 통증이 있을 정도로 하는 것은 오히려 좋지 않습니다.

산행 도중 낙상이나 염좌가 발생하였을 경우에는 우선 환부를 부목 등에 고정하고 보호해야 합니다. 손상 정도에 비례하여 주변 연부조직(장기, 근육, 결합조직, 지방, 혈관, 림프관, 관절, 신경을 포함하는 조직)이 붓거나 부어오르기 때문에 얼음 찜질과 더불어 환부를 가슴 높이 이상으로 올린 자세를 취하는 것이 좋습니다. 부상이 발생하게 되면 일단 산행을 중지하고 응급 처치 후 전문 의료진에게 진료를 받는 것이 필요합니다.

