

스키·스노보드의 계절, 발생할 수 있는 부상 및 예방법



최근 젊은 근골격계 질환 환자가 급증하고 있다는 사실은 주목해야 할 대목이다. 오랜 컴퓨터와 스마트폰 사용, 잘못된 자세 등 생활 습관이 척추·관절에 부담을 줘 각종 근골격계 질환의 발생 위험이 커졌기 때문이다. 실제로 건강보험심사평가원이 발표한 '척추·관절질환 의료이용 분석'에 따르면 지난해 척추질환 신규 환자 118만 명 중 20~30대 환자는 47만 명으로 약 40%에 달하는 것으로 나타났고 관절질환 또한 평균 진단 연령이 매년 감소 추세라고 밝혔다. 자생한방병원은 대학주보와 함께 건강 칼럼을 연재하며 학우들이 주의해야 할 질환과 원인, 세부 증상, 치료법과 예방법 등을 전달할 예정이다. 또한 과학적으로 효과가 입증된 한방 비수술 치료법도 함께 소개해 학우들의 건강한 일상에 도움을 주고자 한다.

매서운 추위와 함께 캠퍼스에도 겨울방학이 찾아오고 있다. 겨울방학은 한 학기 동안 지친 몸을 온전히 휴식시키며 공부와 여행, 운동 등의 자기계발로 새로운 활력을 불어넣을 수 있는 시간이다. 이 가운데 스키, 스노보드, 스케이트, 썰매 등 다양한 겨울 스포츠를 즐기면서 방학을 만끽하려는 학생들도 적지 않을 것이다.

특히 겨울 스포츠의 꽃이라 불리는 스키와 스노보드는 경사면을 빠른 속도로 내려오며 스릴을 즐기는 운동으로 젊은 층 사이에서 인기가 높다. 하지만 충분한 준비 운동 없이 갑작스레 운동에 나서거나 자신의 실력보다 높은 고난도 슬로프에 성급히 도전할 경우 부상 및 사고가 쉽게 발생할 수 있어 주의가 필요하다. 기온이 낮은 겨울철에는 전신의 긴장 상태가 유지돼 관절 주변 근육, 인대 등이 수축하면서 운동능력이 떨어지고 부상의 위험도 커지기 때문이다.

한국소비자원에 따르면 2019년부터 2022년까지 접수된 겨울 스포츠 관련 안전사고 1,033건을 분석한 결과, 스키 안전사고가 42.8%로 가장 많은 비중을 차지했으며 스노보드 사고가 32.5%로 그 뒤를 바짝 쫓았다. 사고 원인으로는 '미끄러



겨울 스포츠는 부상 시 큰 질환으로 이어질 수 있어 사전에 각별한 주의가 필요하다.

(사진=연스플래쉬)

“

안전하게 겨울 스포츠를

즐기기 위해서는 사전에 부상을 예방하는 노력이 무엇보다 중요하다.

”

연재순서

- ① 건강관리 방해하는 주범 '술'
- ② 목디스크 전조 일자목증후군
- ③ 부상으로 이어지는 무리한 어깨 사용
- ④ 척추건강 위협하는 '가방'
- ⑤ 극심한 스트레스가 원인인 '턱관절 장애'
- ⑥ 척추 건강을 위협하는 체중 증가
- ⑦ 잘못된 생활습관 근골격계 질환 유발
- ⑧ '겨울 스포츠'로 인한 부상 발생 증가

※ 이번 호가 건강칼럼 마지막 호입니다.

지거나 넘어지는 사고'가 89.8%, 증상별로는 '뼈·근육·인대를 다치는 사고'가 50.5%로 가장 높게 나타났다.

스키는 두 발목이 스키 부츠에 고정된 상태로 체중을 싣고 내려오기 때문에 속도를 줄이거나 방향 전환을 하는 과정에서 회전력이 무릎에 집중돼 무릎 관절에 부담을 누적시킬 수 있다. 자칫 무릎이 과도하게 꺾일 경우 무릎 인대나 근육에 손상이 발생해 염좌의 원인이 되기도 한다. 스노보드의 경우 두 발을 보드 데크에 고정된 뒤 옆으로 내려온다는 점에서 스키와 차이점을 보인다.

또한 스노보드는 스키 폴대 같은 보조도구가 없기 때문에 넘어지면 대부분 두 손으로 땅을 먼저 짚게 된다. 이때 손목에 큰 충격이 가해져 염좌나 골절로 이어지는 사례가 많다. 엉덩방아를 크게 찢을 경우에는 척추뼈 사이에서 완충작용을 하는 디스크(추간관)가 상해 허리 디스크까지 나타날 수 있다.

따라서 겨울 스포츠를 안전하게 즐기기 위해서는 부상을 사전에 예방하려는 노력이 무엇보다 중요하다. 먼저 자신의 실력에 맞게 슬로프 코스를 선택하고, 특히 초보자라면 넘어질 때 몸의 충격을 흡수할 수 있도록 안전하게 넘어지는 요령을 익히는 등 반드시 기초 강습을 받도록 하자. 또한 충분한 준비운동으로 전신의 관절과 근육을 부드럽게 이완하는 것이 부상 방지에 효과적이다. 안전모와 보호대, 장갑 등 보호장비 착용을 철저히 해야 한다는 점도 잊지 말자.

만일 스키장에서 척추, 무릎 관절 등에 통증이 지속적으로 느껴진다면 즉시 무리한 활동은 멈추고 통증 부위를 확인한 뒤 의료진을 찾는 것이 중요하다. 한방에서는 주로 근골격계 부상 치료를 위해 통증 완화와 염증 해소, 기능 회복에 효과적인 침·약침 치료를 실시한다. 침 치료는 부상으로 경직된 근육과 인대를 부드럽게 이완해 통증을 완화한다. 순수 한약재 성분을

인체에 무해하게 정제된 약침 치료는 염증을 빠르게 제거해 손상된 근육과 신경 회복에 도움을 준다. 척추·관절의 위치가 틀어졌을 경우에는 추나요법을 통해 어긋난 배열을 바르게 교정시켜 빠른 회복을 돕는다.

특히 근골격계 질환 치료에 널리 활용되는 '신바로약침'은 여러 연구논문을 통해 염증세포 증식을 막아 연골을 보호하는 것으로 확인된 바 있다. 자생한방병원 척추관절연구소가 SCI(E)급 국제 학술지 '염증조절(Mediators of Inflammation)'에 발표한 연구논문에 따르면 신바로약침은 염증을 발생시키는 매개체인 활성질소의 생성을 효과적으로 억제하는 것으로 나타났다. 스키와 스노보드는 인기 있고 대중적인 겨울 스포츠라는 점에서 부상의 위험이 간과되는 경우가 많다. 하지만 부상 발생 시 큰 질환으로 이어질 수 있는 만큼 각별한 주의를 기울이도록 하자.