

단풍 구경 '삼매경'...발밑 낙엽 '미끄럼' 주의를



건강 바로 알기 안전한 가을등산

골절·찰과상 등 낙상 사고 빈번
열상에 화장지 대신 손수건 사용
의식 없을 때 머리 흔들지 말아야
등산로 아닌 곳 동물 습격 조심
낮은 산이라도 등산화·스틱 필수

울긋불긋 단풍이 곱게 물든 가을 산을 보기 위해, 매년 많은 관광객들이 산을 오른다. 하지만 미끄러운 낙엽을 밟고 바닥이나 바위 밑으로 넘어지거나, 밤나무나 잣나무에 올랐다가 나무가 부러지면서 떨어지는 등 낙상 사고는 큰 부상으로 이어질 수 있다. 안전한 단풍 놀이를 위한 주의 사항과 간단한 응급처치를 소개한다.

◇안전한 가을 등산을 위한 사전 준비

산과 코스 선택은 자신의 체력 수준과 등산 기술을 고려해야 한다. 무리한 산행은 탈진이나 실족으로 인한 추락의 위험이 있다. 등산 전에는 30분 이상 스트레칭을 통해 사전 준비를 한다. 낮은 산이라도 등산화, 스틱 등 기본적인 안전 용품을 반드시 갖추고, 급격한 기온 변화에 대처할 수 있도록 방한복을 챙긴다. 충분한 양의 식수와 말린 과일 같은 비상식량을 준비하고, 비상용 소형 랜턴을 구비하는 것도 좋다.

◇산행 중 환자 발생 시 응급처치법

▲찰과상=넘어져서 생긴 찰과상에는 흙이나 풀 같은 이물질이 묻기 쉽다. 이런 이물질은 상처 회복이 더디고 염증을 일으킬 수 있으므로 반드시 제거해야 한다. 상처 부위를 수돗물이나 식수로 충분히 세척하고, 상처 연고를 도포해준다. 특히, 얼굴 부위에 이물질이 제거되지 않는다면, 피부에 문신처럼 남을 수 있어 인근 응급실을 방문해 제거한다.

▲열상=열상의 정확한 부위를 확인한 후 거즈를 덮고 손으로 눌러 주변 지혈이 된다. 거즈가 없다면 깨끗한 손수건 등을 사용하고, 화장지나 탈지면은 상처 안에 이물질이 될 수 있어 사용하지 않도록 한다. 피



가을 등산시에는 낮은 산일지라도 등산화와 스틱 등 안전 장구와 급격한 온도 하락에 대처할 수 있는 방한복을 갖춰야 한다.

〈광주일보 자료사진〉

가 계속 난다면 거즈로 덮고 붕대 등으로 가볍게 둘러서 압박해준다. 수 시간 안에 응급실을 방문한다.

▲골절=팔다리 모양이 변형됐거나 외상 부위를 눌렀을 때 국소적인 통증이 느껴지는 경우 골절을 의심할 필요가 있다. 이때는 다친 부위를 가장 편한 자세로 고정하고 응급실로 가서 검사를 해야 한다. 산에서는 튼튼한 나뭇가지를 이용해 부목을 대줄 수도 있다. 특히 팔다리가 꺾이거나 변형된 경우 정확한 검사 없이 현장에서 무리하게 원 위치로 정복하게 되면 골절 부위에 신경이나 혈관이 꺾여 더 큰 손상을 초래할 수 있다.

▲머리 및 척추 손상=머리를 다쳤을 때 의식을 잃거나 토하거나 두통을 계속 호소할 때는 반드시 응급실에 가서 검사를 받아야 한다. 심한 두부 손상이 있는 환자는 경추 손상을 동반하는 경우가 많으며, 의식 확인을 위해 머리를 흔들지 않도록 한다. 낙상 후 척추 부위에 심한 통증이 있거나 팔다리에 힘이 잘 들어가지 않는 경우, 척추 손상이

가능성이 높다. 무리해서 움직이게 되면, 추가적인 손상이 영구적으로 남을 수 있다. 평평한 바닥에 똑바로 눕힌 후 119 구급대에 신고한다.

▲동물 교상=등산로가 아닌 곳을 되도록 다니지 말고, 실수로 낙엽이나 수풀에 있는 뱀을 건드리지 않도록 한다. 뱀에 물린 경우 절대 뱀을 잡으려고 하지 말고 즉시 뱀이 없는 안전한 곳으로 먼저 이동한다. 물린 팔다리에 반지 등은 제거하고, 움직임을 최소화한다. 칼로 찌거나 입으로 독을 제거해서는 안되며, 물린 상처보다 심장에 가까운 쪽을 맥박을 유지될 정도로 옷 등을 이용해 가볍게 묶어주고, 심장보다 낮게 유지해준다. 이후 가까운 병원으로 가야 한다. 야생동물에게 손을 물린 경우 세균 감염 및 파상풍 등의 위험이 있으므로, 깨끗한 물로 충분히 세척한 후 가까운 병원에서 치료를 받도록 한다. 특히 포유동물에게 물린 경우, 광견병의 위험이 있어 주의를 요한다.

/채희중 기자 chae@kwangju.co.kr
(자료제공=한국건강관리협회)

최한철 조선대 교수 학술상 한국부식방식학회

조선대학교 치과대학 최한철 치과재료학교실 교수가 '2020년도 한국부식방식학회 추계 학술대회'에서 탁월한 연구업적을 달성한 연구자에게 시상하는 학술상을 수상했다.

1960년 설립된 한국부식방식학회는 재료의 부식과 방식을 연구하는 학회로 역사가 오래된 학회이며 최근에는 3D 프린터 등에 사용되는 금속생체재료에서 문제되는 금속이온의 용출을 억제하는 방안에 대한 연구개발을 하도록 하고 있으며 ISO/TC156국제표준화에도 적극적으로 참여하고 있는 학회이다. 치과재료학을 전공한 최한철 교수는 학회 생체분과위원장, ISO/TC156국제표준화위원회 및 감사를 맡고 있으며 대한치과재료학회 부회장, 한국표면공학회 전임회장 등을 역임하며 학술활동을 적극적으로 펼치고 있다.

한국부식방식학회 학술상은 다년간 우수한 문을 발표하였거나 저서를 집필하는 등 연구업적이 탁월하여 부식발전학에 기여한 정회원에게 시상하고 있다. /채희중 기자 chae@

박용철 상무병원장 논문상 대한수부외과학회



박용철 상무병원(정형외과) 원장이 최근 서울 양재 AT센터에서 열린 2020년 대한수부외과학회에서 우수 학술 논문상을 수상했다. 이 상은 대한수부외과학회에서 한 해 동안 실린 모

든 논문을 심사해서 수여하는 상이다.

박용철 원장은 "관절경 도움요 수술 교건의 이환 전방 및 후방 주상월상 인대 재건술의 결과: 변형된 관절경하 Corella 술기"에 대한 연구로 수상했다. 이번 연구는 흔하게 발생하지만 치료가 까다로운 손목 질환인 주상월상 관절 불안정성에 대해 획기적인 수술 방법을 고안하고 좋은 결과를 얻었다는 면에서 높은 평가를 받았다.

박용철 원장은 최근 손목 관절경 수술 1300례를 달성했다. 박 원장은 손과 손목·팔꿈치 질환을 전문적으로 치료하는 수부 세부 전문의로서 지난 2013년에는 '삼각섬유연골복합체(TFCC, 손목 연골) 파열의 관절경하 봉합술 수술 결과'에 대한 논문을 국내 최초로 발표해 의료계의 관심을 받은 바 있다.

박용철 원장은 "새로운 수술 방법이 학술적으로 인정 받은 것으로 생각하며, 앞으로 치료 결과가 좋지 않았던 중증 주상월상 관절 불안정성 환자들에게 희망을 줄 수 있을 것 같다"고 소감을 밝혔다. /채희중 기자 chae@

박근숙 전남대병원 특수간호과장 장관상 환자·보호자 대상 안전교육 앞장



전남대학교병원 박근숙 특수간호과장이 최근 국민교육발전 유공으로 교육부 장관 표창을 받았다.

교육부는 2020년 국민교육발전 유공 포상에서 박근숙 과장이 평소 간호 교육과 환자 및 보호자 대상 안전 교육 등으로 병원 내 감염 예방 및 안전관리에 기여한 공로로 교육부 장관 표창을 수여했다고 밝혔다.

국민교육발전 유공 포상은 투철한 교육관과 사명감으로 교육 분야의 발전에 기여한 유공자 등을 선발·포상해 그 공을 기리고 교육발전의 기풍을 진작시키고자 마련된 것이다. /채희중 기자 chae@kwangju.co.kr



송원대 나이팅게일 선서식

송원대학교(총장 최수태) 간호학과(학과장 임경숙) 김건준 학생 등 77명의 학생들은 지난 13일 미래 전문직 간호사로서의 책임과 긍지를 다짐하는 나이팅게일 선서식을 가졌다. <송원대 제공>

인터넷 광주일보

www.kwangju.co.kr



과실비율에 대한 올바른 정보로 교통사고 처리가 명쾌해집니다

모바일 APP, 웹사이트, 전화 상담으로 과실비율에 대한 정보를 확인하세요

과실비율



과실비율 인정기준 APP [구글플레이 & 앱스토어에서 검색]



accident.knia.or.kr [과실비율 정보 포털 접속 후 질문 & 사례집 제공]



02-3702-8500 [과실비율 ARS센터에서 전문 상담인력 상담]