

인대·근육 풀어주는 사전 준비운동 중요



건강 바로 알기

겨울 스포츠 외상

이용준

에이치플러스 양지병원 정형외과

코로나19로 인한 사회적거리두기가 해제된 후 첫 겨울 스포츠 시즌이 다가왔다. 최근에는 전통적인 스키, 보드, 스케이트와 더불어 겨울 산행 및 캠핑 인기도 증가하고 있는데 겨울철 추운 날씨의 영향으로 각종 사고와 부상의 위험도 커지고 있어 주의가 필요하다.

겨울이면 추운 날씨로 관절을 둘러싼 인대와 근육들이 긴장하게 된다. 그렇기 때문에 사전 준비운동을 충분히 하지 않으면 가벼운 움직임에도 쉽게 부상을 입을 수 있다.

◇퇴행성 관절염으로 이어질 수 있는 전방십자인대 파열=겨울 스포츠의 꽃이라 불리는 스키는 다양한 부상위험을 안고 있다. 코로나 사태가 발생하기 직전인 2019년 12월에 발표된 행정안전부의 스키장 안전사고 조사 결과에 따르면 스키장 안전사고 중 92.6%가 미끄러지거나 넘어져 다친 사고로, 그 중 56.9%가 뼈와 인대의 손상인 것으로 나타났다. 상해 부위로는 팔과 손이 가장 많았으며, 다음으로 둔부와 다리 그리고 머리와 어깨손으로 많았다.

특히 스키는 다리를 고정시켜 가속하는 특성 때문에 넘어지면서 무릎이 뒤틀리거나 부딪히는 등 하지관절에 큰 충격을 주기도 한다. 이로 인해 전방십자인대나 무릎연골이 파열되는 경우도 있다.

십자인대는 무릎 속에서 허벅지 뼈와 종아리 뼈를 연결하며 관절의 중심을 잡아주고 앞뒤 움직임을 제어하는 역할을 하는데 전방과 후방 인대로 나뉜다. 전방인대가 후방에 비해 얇아 심한 뒤틀림이나 과격한 운동으로 쉽게 파열될 수 있다.

전방십자인대가 파열되면 '뚝'하는 파열음이 들릴 수 있으며 통증과 부종이 발생한다. 시간이 지나면 부종이 가라 앉기도 하는데 방지하면 퇴행성 관절염으로 이어져 무릎 연골이 손상될 수 있으므로

방치하면 퇴행성 관절염 이어져 손상 정도 따라 주사·수술 치료 '테니스엘보'·'골프엘보' 보존적 치료만으로도 호전 가능

빠르게 병원을 방문하는 것이 좋다.

전방십자인대는 손상 정도에 따라 치료법이 달라지는데 초기에는 주사치료, 물리치료, 보조기 사용 등의 보존적 치료를 시행해 볼 수 있다. 인대손상이 심하거나 연골 등 주변 조직이 함께 손상되었을 경우에는 수술적 치료가 필요하다.

◇찌릿한 팔꿈치 통증 주관절 상과염, 보존적 치료만으로도 개선가능=겨울철 추운 날씨를 피해 실내 스포츠를 즐기는 인기도 많다. 스쿼시나 배드민턴, 실내골프 등 팔을 많이 사용하는 운동이 대표적이데 이러한 운동은 '테니스엘보'와 '골프엘보'라



고 불리는 주관절 상과염에 걸리기 쉽다. 팔꿈치 뼈에 붙어 있는 힘줄이 손상되어 염증이 생기는 주관절 상과염은 초기에 치료하지 않으면 만성적인 통증으로 생활에 지장을 초래할 수 있다.

대부분의 팔꿈치 통증은 약물치료, 주사치료, 물리치료 등 보존적 치료만으로도 개선할 수 있는데 충분한 휴식을 취하고 꾸준한 스트레칭으로 부상 부위를 관리해야 한다.

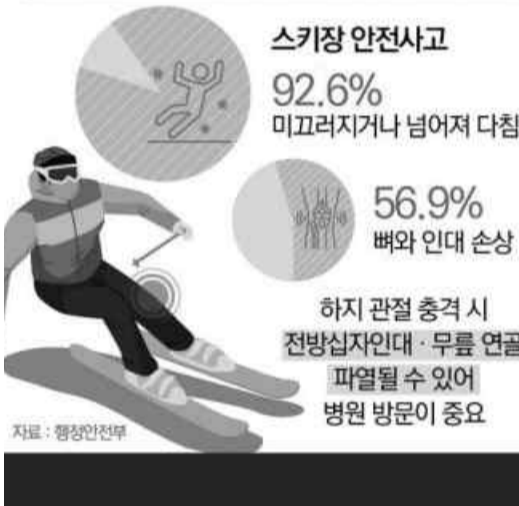
겨울 스포츠를 안전하게 즐기려면 무엇보다 안전수칙 준수와 철저한 예방이 중요하다. 이번 겨울 시즌에는 코로나 팬데믹으로 쌓여 있던 답답함이 자칫 무리한 활동으로 이어질 수 있으므로 건강을 지키는 지혜가 더욱 필요하다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

겨울철 스포츠 안전하게 즐기기

스키·보드·스케이트 등 실외 스포츠

스쿼시·배드민턴·실내골프 등 실내 스포츠



광주기독병원 재활센터 리모델링...보행재활로봇 등 장비 확충

환자 동선·편의성 증대 초점

광주기독병원(병원장 최용수·사진)은 최근 재활치료를 받는 환자들에게 더욱 안전하고 효율적인 치료 환경을 제공하기 위한 재활센터(재활의학과 외래, 성인재활센터, 소아재활센터)를 리모델링했다.

이번 리모델링은 이동에 어려움이 많은 재활 환자들의 동선과 안전·편의성 증대에 초점을 뒀으며, 리모델링과 함께 환자들이 안전하게 보행훈련을 할 수 있도록 차세대보행재활로봇인 '모닝워크'와 독



립보행 훈련장비인 워킹레이, 신형 체외충격파치료기 등 최신 재활치료장비를 도입했다. 모닝워크는 환자의 보행능력 회복을 위해 발동작에 중점을 둔 로봇으로 성인 환자의 보행 능력에 따라 맞춤 재활운동에 도움을 주고, 소아 환자의 경우에도 발달 수준에 맞는 다양한 가상현실(VR) 훈련을 통해 치료효과를 높

일 수 있다. 또한 자립보행이 어려운 환자들이 낙상 방지 수트를 착용하고 안전하게 설치된 레일을 따라 낙상에 대한 염려 없이 보행훈련과 일상생활 동작 훈련을 할 수 있는 워킹레이 설치로 더욱 안전한 최고의 치료시설이 조성되었다.

최용수 광주기독병원장은 "이번 리모델링으로 광주기독병원 재활센터가 최고의 치료환경과 시설을 갖추게 되어 감사하다"며 "다육이 새로 도입된 최신 재활치료 장비로 인해 재활치료 환우들에게 더욱 효율적인 치료가 이루어질 것으로 기대된다"고 말했다. /채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

안영근 전남대병원장 취임 2주년 인터뷰

“수도권과 의료격차 줄이는 새병원 우리 지역 랜드마크로 건립 하겠다”

경영·의료 등 최고 평가 성과 전문진료·임상교육센터 등 중·장기 사업, 미래 준비 착착



신생아 중환자실·마취적정성 평가 1등급 등이 기억에 남는다. 또 최근 교육부 공공기관 경영평가 2년 연속 1위를 획득했는데 가장 경영 잘하는 국립대 병원으로서 자부심을 가

질 수 있었다.

안영근 전남대병원장이 최근 취임 2주년을 맞았다. 안 병원장은 취임 직후 '고객이 신뢰하는, 직원이 행복해지는 스마트 병원'을 기치로 내걸었다. 지난해부터 '미래 의료의 표준을 제시하는 뉴 스마트병원'이라는 비전을 제시하며 새 병원 건립을 위해 설 틈 없이 달리고 있다. 특히 전문진료센터 조성사업, 임상교육훈련센터 건립, 화순전남대병원 개방형의료혁신센터 건립, 차세대 통합정보시스템 구축사업은 물론 첨단의료장비 보강사업까지 전남대병원의 중·장기 사업계획을 통해 전남대병원의 미래를 차근차근 준비하고 있다.

-취임 2주년을 맞았는데. ▲첫 1년간은 코로나19 팬데믹이라는 초유의 사태로 인생에서 가장 긴장된 한해를 보냈고, 올해는 새병원 건립이라는 전남대병원 평생 숙원사업의 발판을 놓기 위해 전국을 누비며 바쁘게 보냈다. 2년이라는 시간이 너무 짧아서 아쉬울 정도다. 전남대병원의 미래를 위해 더욱 많은 사업을 하고 싶은 만큼 남은 시간도 바쁘게 지낼 예정이다.

-지난 2년간 추진한 역점 사업은? ▲새병원 건립을 가장 먼저 꼽고 싶다. 취임 직후 지난 2021년 1월 새병원건립추진단 출범식을 갖고 36회에 걸친 회의를 통해 사업 계획을 수립했으며, 9회에 걸쳐 유관부처에 질의답변을 통해 건립계획을 구체화 시킬 수 있었다. 또 한국보건산업진흥원에 사전 타당성 연구용역을 의뢰해 경제적 타당성 분석(B/C) 결과 2.27을 받아 예비타당성 조사 요구서를 제출했지만 아쉽게도 대상사업에 선정되지 못했다. 이후 기재부의 검토 의견대로 도시관리계획을 변경했으며 이사회 의결도 마무리 지어 지난 10월 말 조사 요구서 제출 후 12월 말 발표되는 결과를 기다리고 있다.

새병원 뿐만 아니라 440여억원 규모의 전문진료센터 조성사업을 따냄으로써 심혈관전문진료센터와 호흡기·감염병 전문진료센터를 건립 예정인 부분도 큰 결실로 꼽고 싶다.

-가장 기억에 남는 성과는? ▲병원의 CEO로서 진료와 경영 부분에서 최고의 평가를 받은 것이 기억에 남는다. 지난해 의료질평가 진료부문 1등급을 비롯 9회 연속 예방적 항생제 적정성 평가 1등급, 8회 연속 급성기 뇌졸중 평가 최우수, 공공기관 고객만족도 조사 결과 국립대병원중 최고,

-새병원의 예비타당성 조사 대상사업 선정은 어떻게 진행되고 있는가? ▲지난 8월 열린 기획재정부 제3차 재정사업평가위원회에서 예비타당성조사 대상사업에 미선정된 후 새병원 사업 부지에 대한 도시관리계획 변경을 완료, 지난 10월 25일 제2차 예비타당성조사 요구서를 제출했다. 기재부에서 검토의견을 낸 부분에 대해 전부 완료해 제출했으며, 더불어민주당은 물론 국민의힘에서도 전폭적인 지지가 있는 만큼 이번엔 대상사업에 선정될 것으로 확신하고 있다. 올 12월말 대상사업에 선정되고 내년 1년간 예비타당성 조사가 진행돼 통과되면 오는 2024년에 사업이 확정 및 예산이 반영돼 새병원 건립이 추진될 것으로 예상하고 있다.

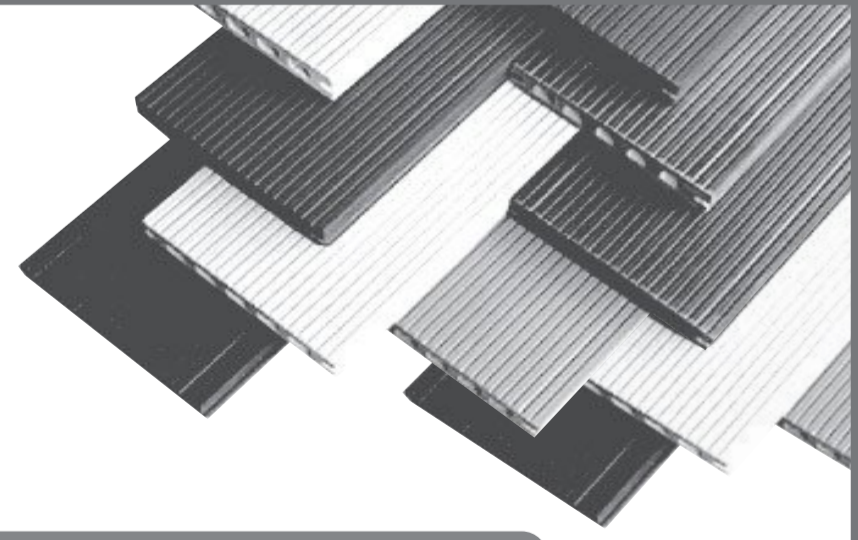
-남은 임기 동안 중점적으로 추진할 사업은? ▲교육부에서 공모사업으로 추진할 예정인 임상교육훈련센터는 오는 2025년까지 총사업비 250억원이 투입돼 신축될 예정이다. 임상교육훈련센터 신축으로 지역 내 의료 교육훈련 수요 충족은 물론 지역경제 활성화까지 기여할 수 있을 것으로 기대된다. 전남대병원 전공의, 간호사 등 의료진은 물론, 지역 내 모든 보건 의료 인력 및 예비 의료인력인 보건 의료계 학생들에게 기존의 도제식 교육을 벗어나 첨단 ICT기술을 활용한 체험형 교육 등 체계적인 교육훈련을 실시해 호남권 공공의료교육의 거점으로 발전해 나갈 계획이다.

또 화순전남대병원에 건립되는 개방형 의료 혁신센터는 총 사업비 623억원이 투입돼 다양한 연구센터와 관련 지원센터, 바이오벤처기업, 산업체 기관 등이 입주해 첨단 의생명 연구와 의료 산업화를 이끌게 된다. 특히 203억원을 투입해 양전자방출단층촬영기, 디지털 혈관 투시조영 촬영장치 등 11점의 최첨단 의료장비 보강사업을 통해 고품질 의료서비스를 지역민에게 제공할 예정이다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

“데크의 세대교체!”

불에 타지 않고 물에 썩지 않는 논슬립 디자인데크



기존데크 → 고강도 디자인데크

습기의 의한 부식, 번거로운 유지관리 기존데크 철거 후 디자인데크 시공 국산 원재료사용으로 경제적이며 재활용이 가능한 친환경 데크!