

# 등산 중 낙엽에 미끌 발목 손상 주의... 안전장비 착용 중요

## 건강 바로 알기 낙상

박영훈

동아병원 관절센터 원장

본격 추위를 앞두고 단풍 구경 막바지 산행에 나서는 중장년층이 늘어나고 있다. 그런데 산행에 나섰다 자칫 낙엽을 밟고 미끄러지는 낙상사고를 당할 수도 있어 주의가 필요하다. 50대 이상 중장년층, 특히 여성들은 낙상 사고로 인해 골절될 위험이 크고 사고 후 회복하는 데도 시간이 오래 걸려 특히 조심해야 한다.

등산 시 낙상사고로 인해 가장 다치기 쉬운 부위는 바로 발목이다. 미끄러질 때 발목이 꺾이면서 인대가 다치거나 뼈가 부러질 수 있기 때문이다. 또 넘어질 때 심한 충격을 받거나 바위 등에 부딪히면 고관절 골절로 이어질 수 있고, 거동이 어려워질 수도 있으므로 산행 시 안전장비를 꼭 착용하는 것이 좋다.

◇발목관절염, 청장년층도 위험=관절이 특별한 원인없이 노화와 연관되어 연골이 닳아지고 땅가지는 경우를 퇴행성 관절염이라 한다. 발목관절염은 퇴행성 관절염중의 하나로 중노년층에 많이 나타나고, 서서히 진행되는 경과를 보인다. 발목관절은 다

인대손상·골절 등 가장 다치기 쉬워 50대 이상 중장년·여성 특히 조심 제때 치료 안하면 발목 관절염 악화 약물·물리치료... 심할땐 인공관절술

른 관절에 비해 안정적이고 제한된 운동범위를 가지며, 연골이 퇴행성 변화에 저항력이 높아 퇴행성 관절염의 빈도는 무릎에 비해 적다.

하지만 연골 두께가 얇고 관절면적이 좁으며, 높은 하중을 견뎌야 하므로 청년층이 즐기는 스노우보드나 스키, 축구 등 발목에 힘이 들어가고 방향을 자주 바꾸는 운동을 하거나 발목 손상 후 적절한 치료가 이뤄지지 않으면 오히려 빠르게 관절염으로 발전하기도 한다.

발목 부위 골절과 인대손상이 발목 관절염의 주요 원인이며, 그 밖에 발목관절의 변형이나 류마티스 및 신경 병성 관절병 등이 알려져 있다.

◇인대 손상 관절염으로 진행=발목 인대 손상 후 대부분의 환자에서 후유증 없이 회복되지만, 파열이 심한 경우나 치료가 불충분한 경우에 인대 이완에 의한 반복적인 접지음, 발목의 불안감 및 통증 등을 호소하는 만성 불안정성으로 진행된다. 만성 불안정성이 심하거나 지속된다면 발목 관절염으로

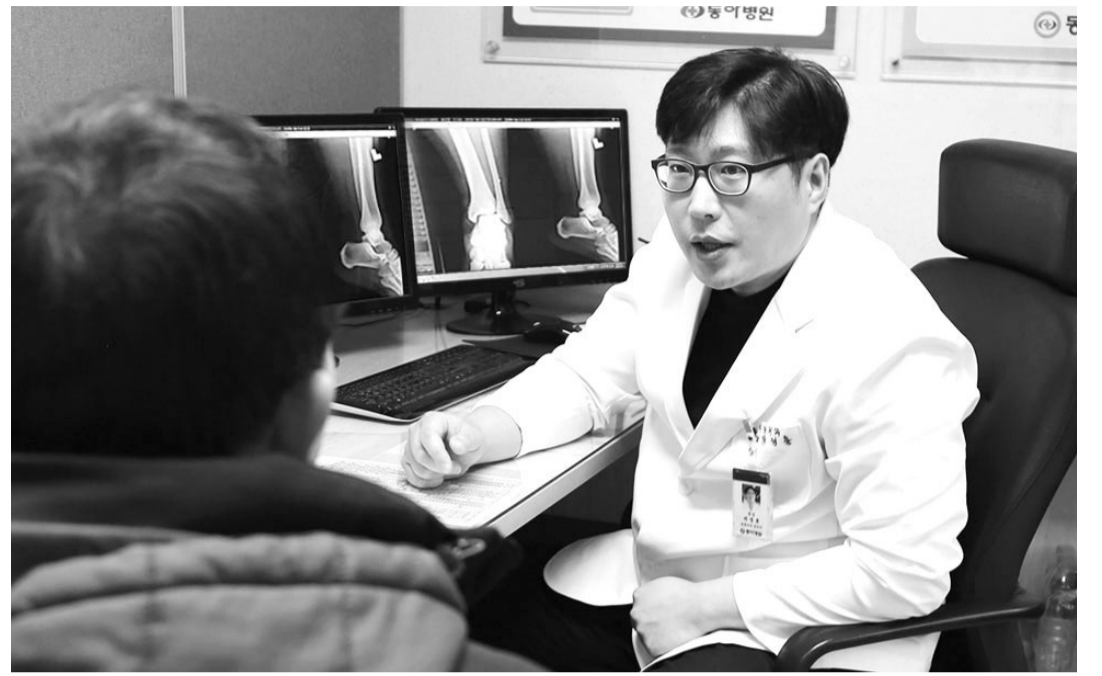
진행하므로 적절한 치료가 선행돼야 한다.

발목관절염은 통증이나 부종이 심해지면 운동은 물론이고 가볍게 걸거나 서있기조차 힘들게 된다. 초기에는 보존적인 치료를 시행할 수 있으며 휴식, 약물 복용 및 물리치료, 보조기 등이 사용된다. 관절 내 스테로이드나 히알루론산 주사 등도 증상 완화에 도움이 되며 발목 주위 근력강화, 특히 이퀄레이션 강화 운동은 관절염 진행을 늦추고 증상을 줄일 수 있는 좋은 방법이다.

심하지 않은 발목관절염의 수술방법으로는 관절경, 인대보강술 및 절골술 등이 있으며, 골극, 관절 내 섬유화, 연골 결손, 충돌 증후군 등에서 증상 치료를 위해 관절경 수술을 시행한다.

전체가 아닌 관절 일부만 침범된 경우 발목 관절위(하퇴부) 또는 아래(발뒤꿈치)에서 절골술을 시행할 수 있으며 관절염의 진행을 막고 증상 완화에 도움이 된다. 만성 불안정성이 동반되어 있다면 인대 보강술을 시행해야 한다.

◇심한 발목관절염은 인공관절술로 치료=인공 발목관절의 가장 큰 장점은 수술 후 조기 체중부하를 할 수 있고, 어느 정도 정상적인 발목의 움직임과 보행이 가능하다는 것이다. 발목의 심한 관절염을 앓고 있는 환자들도 다른 관절의 수술처럼 정상적인 관절의 움직임을 유지하고 싶어 하며 이런 욕구를 충족 시켜 준다. 최근 많은 발전과 좋은 결과들을 보이고 있지만 무릎이나 엉덩이 인공관절에



박영훈 동아병원 관절센터 원장이 낙상으로 병원을 찾은 환자와 상담하고 있다.

비해 수명이 조금 짧고 합병증의 빈도가 다소 높은 단점이 있다.

발목고정술도 심한 관절염에서 시행해 볼 수 있다. 보행에 가장 편안한 위치로 발목을 고정하고 유희하는 방법으로 수술로 교정되지 않은 심한 변형이나 불안정성이 있는 경우, 수술 부위 연부 조

직이나 뼈가 인공관절에 부적합한 경우에 시행하게 된다.

조기 체중부하가 어렵고 빠른 걸음 시 절룩거리거나 등의 불편함이 있지만, 통증을 해소할 수 있는 좋은 치료 방법이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr



전남대병원 관계자들이 장기이식 1000례 달성 기념촬영을 갖고 있다.

<전남대병원 제공>

## 전남대병원, 장기이식수술 1000례 달성

호남·충청지역 최초

전남대학교병원(병원장 정신)이 호남·충청지역 최초로 장기이식수술 1000례를 달성했다.

전남대병원 장기이식센터(센터장 최수진)는 이식혈관외과 교수)는 지난달 14일 정인석 심장혈관외과 교수와 교수의 지도로 폐심유증을 앓고 있는 환자에게 뇌사자의 폐를 이식함으로써 1000번째 장기이식수술에 성공했다.

전남대병원은 호남·충청지역에서 장기이식 수술을 가장 많이 성공한 병원으로, 장기이식센터 의료진의 우수한 실력을 입증했다.

전남대병원은 지난 1987년 첫 생체 신장이식을 시작으로 ▲2021년 장기이식 800례 ▲2023년 장기이식 900례를 거쳐 1000례를 달성했다. 특히 전남대병원은 ▲신장 이식(1987년 시작) ▲간 이식

(1996년) ▲심장 이식(2018년) ▲폐 이식(2023년) 등 4가지 고형장기 이식이 모두 가능한 병원이다. 현재까지 ▲신장 821회 ▲간 138회 ▲심장 40회 ▲폐 이식 4회 등 장기이식 1003례를 기록하고 있다.

지난해 인구 100만명 당 뇌사기증자 수는 스페인(49.38명), 미국(48.04명), 포르투갈(37.13명) 순으로 많았으며 한국은 9.32명에 불과하다. 장기이식을 필요로 하는 장기기능부전 환자는 해마다 점점 늘고 있으나 뇌사기증자는 늘어나지 않아 공여장기 부족 문제는 점점 심각해지고 있다.

최수진 센터장은 "전남대병원은 4가지 고형장기 이식이 모두 가능한 호남·충청 지역의 유일한 거점 대학병원으로 지방의료의 한계를 극복하면서 지역 의료 발전을 위해 중추적 역할을 수행하고 있다"고 말했다. /김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

## 유행성 감염병 위기 대응 화순전남대병원 모의훈련

화순전남대학교병원(병원장 민정준)은 최근 유행성 감염병 발생 위기에 대응하기 위한 모의훈련을 실시했다.

화순전남대병원 감염관리실은 유행성 감염병 발생 상황에 따른 대응체계를 점검하고 위기 상황 대처 능력을 강화하고자 해마다 모의훈련을 실시하고 있다.

올해 훈련은 개인보호구 착용의 실습(Level D, N95 Mask, 전동식 호흡보호구)과 21병동 음압격리실 신종감염병 확진 환자 야간 CPR 발생 상황을 대비해 조직별 임무를 수행하는 모의훈련으로 진행됐다.

## 조선대병원, '관상동맥우회술 적정성 평가' 1등급

조선대병원(병원장 김진호)은 8일 "건강보험심사평가원에서 실시한 '제9차 관상동맥우회술 적정성 평가'에서 최우수 등급인 1등급을 받았다"고 밝혔다.

관상동맥우회술은 좁아지거나 막힌 심장혈관에 대해 혈관을 연결해 심장에 혈류를 공급하는 우회로를 만들어주는 수술이다.

이번 관상동맥우회술 적정성 평가는 2021년 10월부터 2023년 9월까지 허혈성 심장질환으로



또 상황 종료 후 평가를 통해 대응 지침을 점검하고 개선사항에 대해 논의하는 시간도 가졌다.

김진호 병원장은 "이번 훈련은 유행성 감염병 발생 상황을 대비해 위기 상황 대응체계를 수립하고 직원 간 역할 분담을 통한 긴밀한 협력체계를 확보해 보다 안전한 병원 환경을 구축하기 위해 마련됐다"고 말했다.

김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

강호철 진료부원장은 "우리병원은 감염내과와 응급의학과, 간호부, 총무팀 등 다양한 직종의 직원들로 유행성 감염병 대응팀을 구성해 지침에 따라 체계적으로 대응하고 있다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

관상동맥우회술 분야에서 최우수 의료기관으로 인정받았다.

주요 평가지표는 ▲관상동맥우회술 총 건수 ▲내흉동맥을 이용한 관상동맥우회술 ▲수술 후 출혈과 혈중으로 인한 재수술률 ▲수술 후 30일 내 사망률 ▲퇴원 30일내 재입원율 등 총 7개 지표이다.

조선대병원은 "심혈관센터를 중심으로 우수한 의료진과 최적의 시스템과 장비를 갖추고 있다"며 "심장질환 환자에게 최고의 진료서비스를 제공하기 위해 최선을 다하겠다"는 방침이다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

함께하는 100년 동행

**NH 국민은행**  
언제 어디서나 간편하게 꼭!

조회, 송금, 결제, 대출 그리고 금융서비스까지!  
전국 3,000여 개 하나로마트에서 꼭 바로 바로 확인까지 꼭!

아름다운 동행 **서광주농협**

농업인·고객·지역사회와 함께 농업의 새로운 가치를 창조하고, 더불어 사는 밝은 미래를 만들고자 최선의 노력을 다하겠습니다.

**zgm**  
zgm.the pay 카드

- 비대면 발급전용 상품
- 국내 해외 전 가맹점 10% 할인
- N·페이 온라인 결제 1.7% 할인
- 10대 페이 온라인 결제 1.2% 할인
- 전월 실적 제한없음

(무) All NEW **리치하우스**  
가정종합보험 (무배당)

누구에게나 일어날 수 있는 화재 피할 수 없어도 대비해야 합니다

임시거주비(숙박비)하  
하루 20만원(일 이상 90일 한도)  
한도 실손보장(해당 특약 가입 시)  
월 5만원으로 만기 시 89% 환급  
(매월 변동 가능, 공시이율 2023년 6월 기준)

**햇살론**  
열심히 사는 사람들을 위한 따뜻한 금융

저신용자, 저소득자 서민(사업자 및 근로자)을 위한 대출, 개인신용등급에 따라 대출한도 차등 적용

서광주농협에서 더 편한 환전·해외송금을 맡기다

환전부터 해외송금까지 수수료 우대 적용

본점 | 광주광역시 서구 죽봉대로 107(광천동) TEL. (062) 362-8400~6 FAX. (062) 362-8407

용 산 지 점 062)526-0222~3	유 동 지 점 062)512-1984~5	유 덕 지 점 062)373-3235~6	운암백산지점 062)529-5335~6
치 평 지 점 062)381-8212~3	동 립 지 점 062)513-8521~3	동 운 지 점 062)528-2640~2	빛 고을로지점 062)531-1213~5
쌍 촌 지 점 062)381-6551~2	운 암 지 점 062)527-3295~6	배 들 지 점 062)381-1971~2	양 동센트럴지점 062)361-4472~4
화 정 지 점 062)372-0421~3	운 천 지 점 062)371-2772~3	상 무 동 지 점 062)372-3741~2	기아지동차지점 062)385-4977~8

동림하나로지점 062)531-7745~6  
로컬푸드(시청) 062)364-8400  
유덕하나로마트 062)373-3235  
애니로마트동림점 062)511-2901~3

지역대표 금융기관 **서광주농협**