

손상된 연골 자연회복 어려워…단순 통증도 적극 치료를



건강 바로 알기 무릎 관절염

김동규

한국건강관리협회 광주전남지부 원장

무릎 관절염은 무릎 관절을 보호하는 연골이 점차 마모되면서 통증과 불편을 일으키는 질환이다. 가장 흔한 형태는 퇴행성 관절염(골관절염)이다. 나이가 들수록 연골이 손상되면서 관절 내 염증이 생기고, 무릎을 움직일 때 통증이 동반된다. 질환이 진행되면 관절 사이 공간이 좁아지고 연골이 사라진 부위에서 뼈끼리 직접 맞닿아 통증이 심해지며 관절의 변형으로 이어질 수 있다.

무릎 관절염의 초기 증세는 무릎이 뻣뻣하거나 계단 오를 때 통증이 느껴지는 정도로 시작된다. 하지만 이를 방치하면 ▲무릎이 붓고 열감이 생김 ▲움직일 때 ‘뚝뚝’ 마찰음이 들림 ▲오래 서 있거나 걷는 것이 힘들어짐 ▲심한 경우 다리가 O자형으로 변형 등의 증상으로 악화될 수 있다.

무릎 관절 보호하는 연골 손상 방치하면 퇴행성 변화 가속화
약물·물리치료·근력강화 등 우선
관절 변형 진행되면 수술적 치료

무엇보다 한번 손상된 연골은 자연적으로 회복되지 않기 때문에 증상이 가볍더라도 초기에 진단하고 적극적으로 관리하는 것이 중요하다.

무릎 관절염 치료는 통증을 줄이고 관절 기능을 최대한 보존하는 것이 핵심이다. 환자의 증상과 진행 정도에 따라 비수술 치료와 수술 치료로 구분된다.

먼저 질환 초기나 중등도 관절염에는 약물·주사·물리치료 등 보존적 치료가 우선 적용된다. 약물치료는 진통소염제·연골보호제 등을 복용하고, 주사 치료는 히알루론산 주사·스테로이드 주사 등으로 관절 내 염증을 완화시키는 것이다. 또 통증 완화와 관절 기능 회복을 위해 물리치료와 체외충격파 치료를 하고, 생활습관 개선을 통한 체중 감량 및 허벅지 근력 강화 운동도 비수술 치료법이다.



김동규 원장

하지만 통증이 심하거나 관절 변형이 진행된 경우에는 관절내시경술·절골술(다리 정렬 교정)·인공관절치환술(전치환 또는 부분치환) 등의 수술적 치료를 고려해야 한다.

최근에는 부분 인공관절 수술 등 회복이 빠른 치료법도 활발히 시행되고 있다.

무릎 관절염을 예방하려면 무릎을 아예 쓰지 않는 것이 아니라, 올바른 사용과 꾸준한 관리가 중요하다. 특히 체중을 조절하고 허벅지 근력을 강화하는 것이 관절을 보호하는 핵심이다.

무릎 관절염은 초기에는 단순한 통증처럼 느껴질 수 있지만 치료 없이 방치하면 관절 기능이 급격히 저하될 수 있다. 나이에 따른 자연스러운 변화라고 방심하지 말고 초기에 진단하고 적극적으로 관리한다면 수술 없이도 건강한 무릎을 오래 유지할 수 있다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



무릎 관절염은 초기에 단순한 통증처럼 느껴질 수 있지만 이를 방치하면 관절기능이 급격히 저하될 수 있기 때문에 방심하지 말고 적극적인 관리가 필요하다. <클립아트코리아 제공>



화순전남대병원, 안전하고 건강한 직장문화 조성

직원 대상 소통역량 강화교육

화순전남대병원이 최근 병원 미래의료혁신센터 대강당에서 직원을 대상으로 진행된 소통역량 강화교육을 시행했다.

<사진>

이번 교육은 총무과 안전관리팀 주관으로 열렸으며 조직 내 갈등과 직장 내 괴롭힘 예방, 안전하고 건강한 직장문화 조성을 위한 실천적 접근을 중심으로 한 강의로 구성됐다.

강의는 강민정 보건관리사이자 감정코칭전문가 ‘안전한 소통’을 주제로 진행됐다.

강민정 보건관리사는 ‘말의 이해’를 통해 대화 중 갈등이 발생하는 심리적 메커니즘과 왜곡된 소통 패턴을 설명하고, 자존감을 잡아먹는 부정적인 대화 패턴의 반복을 인식하도록 도왔다.

이어 데일 카네기의 인간관계론, 매슬로우의

욕구이론 등을 바탕으로 관계를 살리는 소통 기술과 효과적인 칭찬의 방법 등을 소개하며 실생활에 적용 가능한 커뮤니케이션 전략을 공유했다.

강민정 강사는 “소통은 조직을 지탱하는 가장 강력한 보호장치이다. 앞으로 다치지 않고 서로를 이해하는 대화 속에서 조직의 성과를 이끌어낼 수 있는 화순전남대학교병원의 직원이 되길 바란다”고 말했다.

화순전남대학교병원은 이번 교육 외에도 화순 정신건강복지센터와 협력해 정기적인 정신건강 교육과 직무 스트레스 예방 프로그램을 계획 중이다. 앞으로도 구성원 모두가 존중받고 안전하게 일할 수 있는 환경 조성을 위해 지속적인 노력을 이어갈 계획이다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

화순전남대병원-아이티아이즈, 의료 빅데이터 플랫폼 설계 업무협약

AI 인프라 환경 조성 등 협력

화순전남대병원이 지난달 27일 병원 미래의료혁신센터에서 코스닥 상장 기업이자 금융 IT 및 헬스케어 솔루션 전문기업인 ㈜아이티아이즈와 디지털 통합 의료 빅데이터 플랫폼 설계와 AI 인프라 환경 조성을 위한 업무협약을 체결했다.

<사진>

이번 협약은 공공의료기관인 화순전남대병원과 민간 IT 전문기업 간의 전략적 협력을 통해 정밀 의료 및 바이오 빅데이터 산업 생태계의 공동 발전을 도모하고, 미래 의료 환경을 선도할 기술 기반을 마련하기 위해 추진됐다.

이날 협약식에는 화순전남대병원 김형석 의생명연구원장, 안재숙 의생명연구원 부장, 조상희 임상시험센터장을 비롯해 ㈜아이티아이즈 김지수 사업대표, 김영철 상무, 김지석 수석이 함께했다.

이번 협약에 따라 양 기관은 ▲의료 데이터 기반의 DT(Data Transformation)·DI(Data Inter-



gration) 플랫폼 설계 ▲AI 서버를 포함한 플랫폼 운영 인프라 조성 ▲유관 기술을 활용한 신규 사업 발굴 등을 협력할 계획이다.

김지수 ㈜아이티아이즈 사업대표는 “화순전남대병원과의 긴밀한 협력을 통해 현장의 의료 데이터를 기술적으로 정제·연계하고, 이를 기반으로 실질

적 가치를 창출하는 플랫폼을 구축해 나가겠다”고 말했다.

김형석 의생명연구원장은 “이번 협약은 공공의료기관과 민간 기술기업 간 협력의 모범 사례로, 지역 의료 데이터 산업 생태계 활성화에 크게 기여할 것이다”고 밝혔다.

/서승원 기자 swseo@

전남대병원, 정신건강 입원영역 적정성 평가 3회 연속 1등급

전남대병원이 건강보험심사평가원의 ‘정신건강 입원영역 적정성 평가’에서 3회 연속 1등급을 획득했다.

건강보험심사평가원이 지난 21일 발표한 ‘2023년 정신건강 입원영역 적정성 평가’ 결과에 따르면, 전남대병원은 종합점수 92.8점을 획득해 1등급(80점 이상)을 받았다.

이번 평가는 지난 2023년 8월~2024년 1월까지 정신건강의학과 입원 진료비를 청구한 의원급 이상

415개 기관을 대상으로 진행됐다. 주요평가 항목은 ▲입·퇴원 시 기능평가 시행률 ▲입원 중 정신증상 또는 이상반응 평가 시행률 ▲정신요법(정신요법, 개인정신치료) 실시횟수(주당) ▲퇴원 후 30일 이내 낮병동 또는 외래방문을 등 7개의 평가지표와 2개의 모니터링 지표다.

이번 평가에서 전남대병원은 특히 ‘정신요법 실시횟수(주당)’에서 9.9건으로 상급종합병원 평균 4.8건을 2배 이상 넘어서는 등 최상위권 성과를 기

록했다. 이는 전남대병원이 입원 환자들에게 보다 집중적이고 체계적인 정신치료 서비스를 제공하고 있음을 나타낸다.

또한 ‘퇴원 후 30일 이내 낮병동 또는 외래 방문율’에서 98%를 달성, 상급종합병원 평균 92.3%를 크게 앞섰다. 이는 퇴원 후 지속적인 치료 연계와 관리의 우수성을 입증했다. ‘지역사회서비스 연계 의뢰율(조현병)’ 부문에서도 100%를 달성해 상급종합병원 평균 99.7%를 상회했다. 이는 정신질환 환자의 사회복귀와 지역사회 적응을 위한 체계적인 연계 시스템이 잘 구축되어 있음을 나타낸다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“

지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, ‘나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데’라며 죽음을 생각하며 격정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶었습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.

”

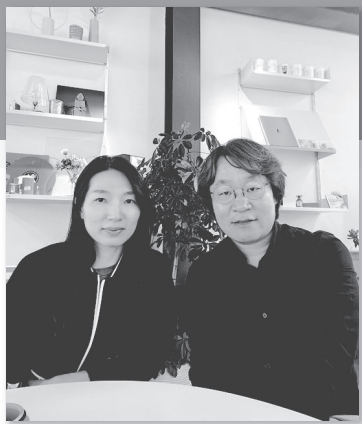
이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나
어디로 가느냐/ 갈 길은 아느냐/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화
감동과 향기, 따스함을 전하다



이호동(오른쪽)·박소영 부부 교사 ▲

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정복스