

건강 칼럼

겨울철 외상 조심하세요

겨울철에는 정형외과를 찾는 환자들이 늘어난다. 기온이 떨어지면서 미끄러진 빙판길에 낙상 사고를 당하는 경우부터, 스노보드, 스키, 스케이팅 같은 겨울 레저 활동 중 발생하는 외상까지 다양한 원인으로 병원을 찾는다.

부상 중 가장 흔한 것이 골절이다. 골절은 증상이 악화되거나 치료 시기가 늦으면 후유증으로 관절염이 발생할 수 있어 초기에 정확한 치료를 받는 것이 중요하다. 골절과 낙상, 겨울 레저 활동으로 인한 외상에 대하여 알아본다.

겨울철 골절의 원인 중 가장 흔한 것은 미끄러운 눈길, 빙판길로 인한 낙상이다. 충남소방본부에 따르면 최근 3년 동안 충남에서 발생한 겨울철 빙판길 낙상사고는 모두 176건으로 특히 60세 이상 환자가 118명으로 전체 사고의 67%를 차지했다. 노인들은 균형감이 낮고, 사고 위험에 대처할 수 있는 능력이 떨어져 낙상을 쉽게 겪을 수 있는데, 골밀도가 낮은 탓에 손목, 척추, 고관절 등에서 골절상을 입기가 쉽다.

젊은층도 빙판길 낙상에 방심할 순 없다. 높은 굽의 구두나 키높이 신발, 최근에는 무릎까지 오는 부츠 등 불편한 신발을 신고 빙판길에 넘어지면서 심하게 다쳐 병원을 찾는 경우가 많은데, 흔히, 인대, 근육이 다치거나 골절된 경우이다. 유아의 경우 어른보다 균형 감각이 떨어져



이철형 대전선병원 정형외과 전문의

쉽게 빙판길에 넘어질 수 있는데, 이때, 손목, 발목, 팔꿈치, 무릎 등이 잘못 다칠 경우 성장판 손실로 성장 장애로 이어질 수 있어 주의해야 한다.

겨울 레저 활동인 스키, 스노보드는 빠른 스피드를 즐길 수 있어 많은 이들이 즐긴다. 하지만 큰 장비를 이용하거나, 경사진 곳에서 하거나, 미끄러운 곳에서 하는 경우가 많아 신체가 바닥에 부딪히는 등의 충격으로 골절이 발생할 위험이 높다.

미국 스포츠의학저널에 따르면, 지난 18년간 스키장에서 다친 1만725명을 조사한 결과, 스노보드 이용자의 20.4%는 손목부상, 11.7%는 어깨 부상, 6.2%는 발목부상 순으로 손목 부상이 가장 많은 것으로 밝혀졌다. 두발이 보드에 고정되어 있는 보드는 지지대가 없어 넘어질 경우 손을 포함한 상체 부상의 위험이 크다는 것이다.

빙판길 낙상과 겨울 레저활동의 공통된 외상으로 손목 골절을 꼽을 수 있는데, 이는 넘어지는 과정에서 손으로 바닥을 짚을 때 체중이 쏠리기 때문이다. 손목 골절은 체중의 몇 배에 달하는 충격이 손목으로 전달돼 관절이 비틀어지거나 꺾여 발은 이틀이 걸린다. 하지만 큰 장비를 이용하는 경우 팔과 어깨에도 전해져 부상이 더욱 심해질 수 있다.

골절이 발생하면, 손목 부위가 부어오르며 심한 통증이 나타난다. 손목을 구부리거나 펴거나 돌리는 등 움직이기 힘들어진다. 골절이 진단되면 골절 부위를 맞춘 뒤 고정하는 치료를 받는다. 정도에 따라 1~2달 가량 석고고정 치료를 하거나 수술을 통하여 골절부위를 맞춘 뒤 핀, 금속판, 나사 등으로 고정해야 할 수 있다.

그렇다면 겨울철 빙판길 낙상을 주의하기 위해서는 어떻게 해야 할까? 노인의 경우 단순 낙상으로도

골절상을 입을 수 있어 낙상 있어 주의해야 한다. 불필요한 외출은 자제하고, 꼭 외출을 해야 한다면, 가벼운 스트레칭으로 몸을 풀어주고, 두꺼운 외투보다 얇은 옷을 여러 장 겹겹이 입고 외출한다. 주 3회 30분 이상 규칙적인 근력 운동을 하며, 음식을 골고루 섭취한다.

시력검사, 감각신경검사, 인지기능 저하검사, 골밀도검사 등의 정기 검진을 통해 낙상 위험을 높일 수 있는 것을 사전에 체크하여 예방한다. 낙상 후 무리해서 일어나면 부상의 정도가 심해질 수 있어 바로 일어나지 말고 부상 부위부터 먼저 확인하는 것이 좋다.

스노보드 같은 레저활동을 안전하게 하기 위해서는 손목·무릎 보호대나 헬멧 같은 보호 장비를 반드시 착용해야 한다. 자신에게 맞는 코스를 선택한다.

안전 공간을 충분히 확보하고 사 람들이 많은 주말이나 심야 시간대는 피하는 것도 중요하다. 활강하다 균형을 잃을 때는 손으로 땅을 짚는 대신 다리를 들고 몸통 전체를 이용해 미끄러지지 넘어지는 것이 비교적 안전하다.

이렇게 해야 신체에 가해지는 충격이 분산된다. 이때 손목은 가슴에 모으고, 넘어진 뒤 일어날 땐 손바닥을 사용하면 손목 인대에 무리가 갈 수 있어 주먹을 쥐고 일어나는 것이 좋다.

사설

전주대사습청 개관의 의미

전주대사습놀이(전주대사습놀이)의 역사와 전통을 이어갈 전주대사습청이 최근 문을 열어 기대감이 커지고 있다. 전주시는 지난 11월 28일 한옥마을 내 전주대사습청에서 사단법인 전주대사습놀이보존회 이사장 등 관계자들이 참석한 가운데 '전주대사습청' 개관식을 가졌다.

전주대사습청은 전주대사습놀이의 역사와 전통을 보존·계승하기 위해 이미 지난 5월 건립됐다. 이날 개관식에서는 전주대사습청 현판식과 함께 △지전춤(김덕속) △가아름 병창(강정열) △관소리(김나영) △경기민요(이호연 외 4명) △북춤(채창순) 등 축하 공연도 이어졌다.

전주대사습청은 기존 전주소리문화관 부지에 △대창마루 △소리마당(150명 이상 수용) △오정숙 전시관 △연습실(4개) △연못정자(관광객 쉼터) 등을 갖추고 있다.

전주대사습청은 전주대사습놀이 자료를 수집하고 전시하는 등 보존·관리에 집중하기 위해 전주대사습 전시관 구축 사업을

펼치고 있다. 토요 상설 공연과 특별 기획 공연, 전주대사습 체험 프로그램 등 다양한 콘텐츠도 운영 중이다.

전주대사습놀이(全州大私習)는 전주 지방에서 거행된 궁술대회(弓術大會:속중대)와 전주 특유의 통인물(通人物) 놀이(영조대), 그리고 관소리 백일장(철종 후기) 등 민속 무예 놀이를 통틀어 일컫는 명칭이다. 관소리 백일장은 영문통인(營門通人:전라감영)과 본부통인(本部通人:전주)의 경창(競射)을 위하여 전국에서 초치(招致)하여 대결했다.

순조(純祖) 때에는 대사습놀이에서 정원(正元)한 사람에게 가자(嘉資)와 명창(名唱)의 칭호를 내렸다.

한동안 중단되었다가 1975년 이후 매년 개최되는 국악 경연대회로서, 종목도 기악·시조·민요 등이 추가되었다. 전주대사습놀이를 세계적인 축제로 성장시키기 위해 대사습청을 중심으로 전문가들과 힘을 합쳐 나가기 바란다.

장수대국의 모델 일본

갑수륙 초고령 사회가 빨라지고 있다. 그러면서 초고령 사회에 대비해야 한다는 지적이 많다.

이웃나라 일본은 초고령 사회의 모델이다. 일본은 최근 초고령 사회로 진입했다.

일본의 100세 이상 초고령자 인구는 1년 전보다 8%(6060명) 늘면서 51년 연속 사상 최대 기록을 경신했다. 100세 이상 인구는 지난 9월 기준 8만1651명이다. 일본 내 100세 이상 고령자 수는 20년 전보다 6배 증가했다.

성별로는 남성이 1만600명으로 1만 명대에 처음 올랐다. 여성은 7만1645명으로 90% 가량을 차지했다. 일본 정부는 1963년부터 100세 이상 인구 통계를 내고 있다.

통계를 낸 첫 해에 153명이던 100세 이상 인구는 1981년 1000명을 넘겼고, 수치는 해마다 오르고 있다.

주요 48개국 중에서 지난해 기준 일본인 평균 수명은 여성이

87.74세로 세계 1위, 남성은 81.64세로 세계 2위에 올라 있다.

일본 최고령자는 1903년생인 다나카 가네(후쿠오카 거주) 할머니다. 그는 지난 1월 2일 118번째 생일을 맞았다. 일본인 남성 중 최고령자는 111세로 1910년생인 우에다 미키조(나라현 거주) 였다.

일본 인구 10만 명당 100세 이상은 68.54명이다. 전국 47개 광역자치단체 중 시마네 현이 134.75명으로 9년 연속 선두다. 일본은 100세를 맞는 국민에게 총리 이름으로 축하장과 기념품으로 은배(銀杯)를 증정한다.

한편 한국의 총 인구는 지난 2019년 기준 5,163만 명, 100세 이상 인구는 4,232명이다. 문제는 한국의 고령화가 유례없이 빨리 진행되고 있다는 점이다. 이런 추세라면 초고령사회 진입이 당초 예상한 2035년부터 더 앞당겨 질 수 있다. 초고령화 사회 대비책이 절실해지고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

미 공항 탑승 수속 기다리는 여행객들



26일(현지시간) 미 콜로라도주 덴버 국제 공항 터미널 사무스웨스트 항공사 탑승 수속 창구에서 여행객들이 순서를 기다리고 있다. 전 세계 항공사들은 코로나19 오미크론 확산 여파로 인력난을 겪으면서 크리스마스 연휴 기간 중 7500여 편의 항공편 운항을 취소한 것으로 알려졌다.

브라질 호우로 12월 강수량 평년의 6배



26일(현지시간) 브라질 바이아주 이타페링가 홍수로 물에 잠겨 있다. 바이아주 공보실은 지난 11월 초부터 폭우로 18명이 사망하고 60개 이상의 도시에 홍수가 발생해 1만6000명 이상이 집을 잃었으며 12월 강수량이 평년의 6배에 이르고 전했다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일