

# 겨울철에 흔한 정형외과적 손상

어느덧 첫눈이 내리고, 코트 깃을 끈추 세우게 되는 겨울의 문턱에서, 또 얼마나 많은 사람 특히 노인분들에 빙판에 넘어져 다치고 그로 인한 후유증으로 고생을 할까?

정형외과 의사로서 걱정이 먼저 앞선다. 겨울에 빙판 위에서 뽕뽕 옷깃을 날리며 즐거워하는 연인들, 새하얀 눈밭 위에서 멋있게 활강하는 낭만적인 모습만을 떠올리지만 나는 그로 인해 발생하는 많은 사람들의 부상이 더욱 걱정이 되는 것은 내 직업이 그리하니 어쩔 수 없는 모양이다.

겨울철에 흔히 발생될 수 있는 정형외과적 손상에 대하여 살펴, 미리 예방방법을 알아두는 것은 매우 의미있는 일일 것이다.

추운 날씨에는 길거리 응달에는 빙판이 있고, 사람들은 근육이 경직되어 넘어지거나 엉덩방아를 찢는 등의 손상이 잘 발생된다. 그러한 가벼운 손상에도 특히 노인들은 흔히 골다공증으로 뼈가 약해져 있으며, 쉽게 골절이 일어날 수 있어 이중 척추의 압박골절, 엉치뼈 주위 골절과 손목골절(요골원위부 골절, 콜레 골절)이 가장 흔하게 발생한다.

또한 겨울철에 즐기게 되는

스포츠(스키)로 인한 손상도 흔히 발생한다. 이러한 골절의 가장 큰 문제점은 아주 가벼운 외상으로도 발생할 수 있기에 대부분 단순한 타박상으로 간주하여 진단과 치료가 늦는 데에 있다. 이제 이러한 골절들의 특징과 치료의 지침을 간단히 소개 하고자 한다

## ■ 대퇴부 골절

사람들의 평균 연령이 점차 증가하고 있는 추세이며, 특히 대퇴근위부 골절의 대부분을 차지하는 노년층에서는 부상 후 기동하지 못하는 시일이 길어질수록 폐렴, 욕창 등의 치명적인 합병증이 빈발하여 이 골절 자체가 사망의 중요한 원인이 될 수 있기 때문에, 가능한 한 빨리 수술하여 빨리

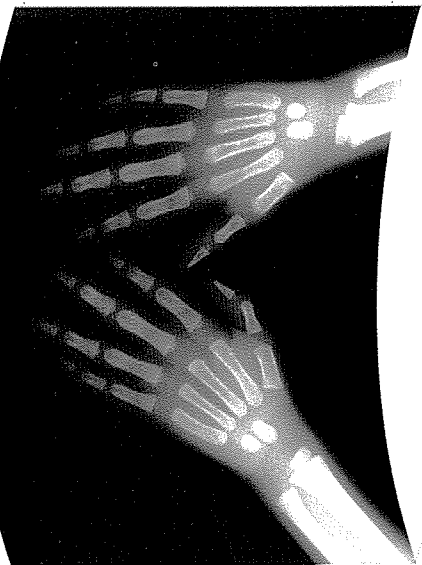
리 걸을 수 있도록 하게 하는 것이 가장 중요한 치료의 목표라 할 수 있겠다.

집안이나 길거리에서 단순히 넘어져 골절이 생기는 경우가 대퇴근위부 골절의 가장 흔한 원인이기 때문에 이를 막는 것이 골절의 빈도를 줄일 수 있는 가장 좋은 방법이다.

따라서 젊어서부터 꾸준히 운동을 하여 근력을 유지하고 골다공증을 예방하며 몸을 가볍게 하여 몸의 움직임 조절을 쉽게 한다든지, 보행이 불편한 환자가 있는 경우 집안에서 걷는데 장애가 될 만한 것들을 치워놓는 방법과 평소 충분한 영양 섭취와 꾸준한 운동을 통해 골다공증을 예방하는 것 등이 좋은 예방법이라 할 수 있다. 또한 낙상이 예상되는 고령의 환자는 여러 보조장구 또는 노인용 기능성 의류를 이용하는 것도 좋은 방법이다.

이 골절의 증상은 골절 부위가 붓게 되며 통증과 함께 기동이 어렵게 되고, 다친 쪽의 다리 길이는 짧아져 있을 수 있다.

치료는 노인일수록 빨리 기동을 시켜야 하기 때문에 대부분 수술을 시행해야 하며 정복 후 금속물을 이용한 고정법과 인공 관절 치환술 등의 방



범이 있다.

### ■ 손목부위 골절

손목부위 골절은 모든 골절의 1/6을 차지할 정도로 흔한 골절이며 특히 60세 이상의 여성에서 흔하다. 과거 손목부위 골절은 치료와 관계없이 좋은 결과를 얻을 수 있는 골절로 취급되어 무시되거나 석고 고정 등으로만 치료되어 왔다.

그러나 최근 이 골절은 골절의 형태와 치료 방법 등에 따라 다양한 결과를 얻을 수 있는 매우 복잡한 골절로 인지되는 경향이다.

인구의 노령화로 이 골절은 증가 추세에 있으며, 소득 수준의 향상 및 환자의 향후 활동력에 대한 기대 수준이 높아지고, 수술적 기법이 향상됨으로서 수술적 치료가 늘어나고 있는 추세이다.

골다공증이 있는 노인들이 겨울철에 미끄러운 길을 가다가 손을 짚고 넘어진 후, 손목 부위의 통증이 생기고 부어 오르며, 피멍(반상 출혈)등이 생기는 것을 볼 수 있다. 진단은 손상 당시의 병력과 임상 증상 및 징후로 추정 진단을 한 후, 방사선 사진으로 확정 진단을 한다.

치료는 손목 골절 직후 많이 어긋나지 않은 골절이 다시 충격을 받아 많이 어긋나거나 날카로운 골절편이 주위 연부 조직의 추가 손상을 유발할 수 있으므로, 골절 직후에 치료를 시작하는 것이 바람직하다.

즉, 손목을 짚고 넘어진 병력이 있으며, 손목이 아프고 부어오를 때



는 지체없이 병원에 들러 정확한 진단 하에 치료를 시작해야 한다.

골절의 치료는 비수술적 치료와 수술적 치료로 대별할 수 있다. 비수술적 치료는 전위 여부에 따라 응급실 혹은 수술장에서 전위를 정복한 후 석고 부목 등으로 6-8주 정도 고정한다. 심한 전위를 보이거나 관절면 골절, 정복의 유지가 되지 않는 경우는 수술적 치료를 한다.

수술적 치료의 종류는 손목 골절된 부위의 뼈를 손으로 맞추고(도수 정복) 핀(pin)으로 고정, 손목 골절된 부위의 뼈를 손으로 맞추고 외고정 장치에 의한 고정, 수술 및 내고정 등으로 구분할 수 있다.

### ■ 척추의 압박골절

남녀모두 40세 이후에는 골 소실이 일어나며 특히 여성의 경우 폐경 전후에 급격한 소실이 발생한다. 골다공증이 있으면 가벼운 충격에 의해서도 척추 압박골절이 발생하며 심한 허리의 통증이 있고, 이러한 통증은 약 2-3 주간 계속되며 그후

점차 통증이 감소하나 두 달 이상 허리 통증을 호소하는 경우가 많다.

압박골절로 인하여 신경의 마비가 오는 경우는 매우 드물며 이러한 골절은 계속 반복하여 일어날 수 있으며 이 경우 척추의 변형으로 인해 등이 굽어지는(척추후만증)것이 남아 있게 된다.

척추압박골절의 치료는 수술적 요법이 시행되는 경우는 매우 드물며 대부분에서 보존적 치료를 시행하게 된다. 골절 직후 심한 통증이 어느 정도 감소될 때까지 안정 가료가 요하나 노인환자에서 장기간의 안정가료는 근약화 및 위축, 욕창, 폐렴 등의 많은 합병증을 초래할 수 있으므로 가능한 1주일을 넘지 않도록 해야한다.

이 동안 통증완화 목적으로 소염진통제를 사용할 수 있으며 가능하면 보조기, 코르셋을 착용시킨 후 조기에 기동을 시켜야한다.

결론적으로 날씨가 추워지고 눈이 내리는 겨울철에 잘 발생하는 손상의 치료와 예방법은 골다공증의 예방 및 치료와 함께 외출 시에 적당한 보온 및 장갑의 착용으로 몸이 둔해지지 않도록 하며 몸이 균형을 이룰 수 있는 자세유지와 미끄러운 날에는 가능한 외출을 삼가고 평상시에 관절과 몸의 유연성을 유지하는 적당한 운동으로 겨울철 건강관리를 하는 것이 권장된다.

이동주 · 인하대병원 정형외과