



늦겨울 낙상·골절 주의보

방치하면 큰 코 다친다

겨울은 다른 계절에 비해 낙상사고로 인한 골절의 위험이 높다. 활동량이 줄고 근육이나 관절 유연성이 떨어져 눈길, 빙판길에서 넘어지면 큰 사고로 이어지기 때문이다. 겨울의 끝자락인 2월이라고 안심하는 건 금물이다. 늦추위 기세가 등등하고, 별이 잘 들지 않은 곳은 여전히 빙판길로 남아 있는 데다, 가는 겨울을 아쉬워하며 무리하게 스키, 스노보드 등을 즐기다 자칫 방심하면 낙상사고로 이어진다.

글 이은정 기자 사진 뉴스스

본격적인 겨울로 접어드는 12월에는 가벼운 낙상사고가 많은 반면, 늦겨울로 접어드는 1월과 2월에는 중상자 비율이 높아지는 것으로 나타났다. 지난 2012년 12월부터 이듬해 2월까지, 서울에서 발생한 낙상사고 2,778건 중 320건이 골절 등으로 인해 전치 3주 이상 판정을 받은 중상이었다. 특히 12월에 발생한 낙상사고 1,448건 중 5%(77건)만이 중상인 반면, 1월에는 18%(122건), 2월에는 19%(121건)가 중상으로 집계됐다. 이는 늦겨울 낙상사고의 위험을 단적으로 보여 준다.

고관절·척추 골절이 가장 흔하다

겨울철 낙상사고에서 가장 많이 다치는 곳은 엉덩이와 척추다. 빙판길 등에서 넘어지면서 엉덩방아를 찧는 경우가 많기 때문이다. 우리 몸의 골반과 다리를 이어주는 고관절에 부상을 입으면 앉았다 일어나는 행동이나 걷기 등의 일상생활에 어려움을 겪는다. 그런데 대퇴골 경부에 살짝 금이 간 경우에는 걸을 때 따끔거리기만 할 뿐 별다른 증상이 없어 초기에 치료를 하지 않고 방치하는 사람이 많다. 이를 계속 놔두면 골절 부위가 주저앉아 다리가 짧아지는 등의 변형이

일어날 수 있으므로 주의해야 한다. 특히 65세 이상 노인은 엉덩이 관절을 다치면 사망률이 10%에 이른다는 연구 결과도 있으므로 결코 방심해서는 안 된다.

또, 같은 낙상사고를 당하더라도 골밀도가 상대적으로 낮은 노인은 작은 충격에도 척추압박골절과 같은 척추 손상을 입을 수 있다. 외부의 강한 힘에 의해 척추 모양이 납작해진 것처럼 변형되는 척추압박골절은 대개 요추와 흉추가 만나는 부분에 나타나고, 허리 통증이 발생한다. 뼈 손상이 심각하지 않으면 경미한 요통이 있지만, 손상이 심한 경우에는 극심한 허리 통증과 함께 하체에도 통증이 일어날 수 있고, 심하면 하반신 마비까지 일으킬 수 있기 때문에 주의해야 한다. 특히 척추 골절은 엑스레이를 찍지 않으면 증상을 발견하기가 어려우므로 낙상사고를 당한 후 통증이 일주일 이상 이어진다면 전문의를 찾아 정확하게 진단을 받는 것이 좋다.

이 밖에, 넘어질 때 발을 접질리거나 손목을 잘못 짚으면 발목골절, 손목골절 부상도 함께 입는다. 국민건강보험공단의 건강보험통계연보에 따르면, 지난 2004년 25만 7,000명 수준이던 손목골절 환자가 2011년에는 30만 2,000명으로 7년 사이 18%가량 증가했다. 순간적으로 미끄러지면서 손을 짚었다면 손목뿐만 아니라 충격이 미칠 수 있는 팔꿈치, 어깨관절 부상 여부까지 꼼꼼히 살피는 것이 좋다.

낙상사고 시 통증부위 확인하고 정밀검사 필수

겨울철, 낙상사고로 인한 골절을 막는 방법은 최대한 안전하게 움직이는 것이다. 우선, 추운 날에 외출할 때에는 내의나 목도리, 장갑, 모자 등의 방한용품을 착용해 보온에 신경을 쓴다. 또, 낙상사고의 위험을 줄이려면 주머니에 손을 넣지 않고 보폭을 줄여 천천히 걷도록 한다. 평소 걷는 속도나 보폭보다 10~20% 정도 줄이는 게 바람직하다. 높은 구두는 지면에 닿는 면적이 좁은 경우가 많아 미끄러지기 쉬우

므로 되도록 바닥이 넓고 평평한 신발을 신는다. 특히 사고 위험이 높은 노약자나 어린이는 보호자와 동행해야 큰 사고를 막을 수 있다.

이 밖에 안전하게 넘어지는 방법을 익히는 것도 바람직하다. 미끄러져 균형을 잃을 경우 넘어지지 않으려고 버티거나 바닥에 덩석 손목을 짚는 것보다는, 양손으로 머리를 감싼 후 머리가 바닥에서 최대한 멀리 떨어질 수 있도록 목을 약간 숙이고 체중을 엉덩이 쪽으로 실은 채 양 무릎을 구부리면서 쪼그려 앉듯이 넘어지는 것이 좋다.

만약 낙상사고를 당했다면 초기 대응도 중요하다. 성급하게 일어나려고 하지 말고 통증이 있는 부위를 먼저 확인하도록 한다. 그런 다음 천천히 움직이되 통증이 심하면 주위 사람들에게 도움을 요청하고 안정을 취하는 게 좋다. 일반적으로 골절을 입으면 4~6주 정도 안정을 취하면 증상이 호전되는데, 사고 후에 일주일 이상 통증이 이어지거나 통증 정도가 더욱 심해지면 반드시 전문의를 찾아 정확하게 검사하고 치료를 받아야 한다. 더 큰 후유증을 막는 최선의 방법이다. ㉞

