

소식지

구미차병원

Summer

2025 VOL.10

Health Topics

수상 안전 응급상황 대처
- 응급의학과 이용탁 교수

무릎 반월연골판 파열
- 정형외과 남준호 교수



CHA 의과대학교부속
구미차병원

수상 안전 응급상황 대처



응급의학과 이용탁 교수

■ 전문분야 : 응급의학, 외상학, 독성학, 소생학

바다나 계곡에서 응급상황 발생 시 어떻게 행동해야 할지
응급의학과 이용탁 교수와 함께 알아보겠습니다.

✓ 바다나 계곡에서 어떤 응급상황이 발생할까요?

물놀이 중에 몸이 떨리고 피부가 창백해지는 저체온증에 걸릴 수 있으며 다리에 경련이 일어날 수 있습니다.
뿐만 아니라 바다에서 물놀이를 할 경우에는 해파리에게 쏘이는 사고가 발생할 수 있습니다.
소방청 자료에 의하면 2020년 ~ 2024년 5년 동안 119시민수상구조대는 5923명을 구조하고,
4만 2729건의 응급처치를 했습니다.
이처럼 다수의 건을 보건대 응급상황을 예방하고 대처하는 자세가 중요합니다.



물에 들어가기 전 심장에서 먼 손으로
물을 적히고 간단한 준비운동



몸에 맞는 구멍조끼 착용



몸이 안 좋을 때 물놀이 삼가
(배고픔, 식사 직후, 음주 후)



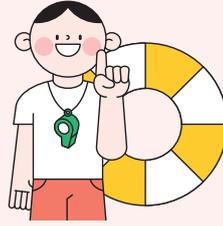
물놀이 전 일기예보 확인



어린이는 보호자 함께



물놀이 위험지역,
금지구역 출입 삼가



✓ 응급상황 발생 시 어떻게 대처를 하면 좋을까요?

● 저체온증

- 젖은 옷을 벗고 마른 수건으로 물기를 닦아 체온이 떨어지는 것을 막아야 합니다.
- 주의해야 할 점은 따뜻한 물로 몸의 체온을 높이려거나 따뜻한 물건을 몸에 대는 행위는 삼가야 한다는 것입니다.
- 차가운 혈액이 다시 심장으로 돌아가 체온을 더 낮출 수 있기 때문입니다.
- 저체온증으로 의식이 없는 경우에는 즉시 119에 신고를 해야 합니다.

● 다리 경련

- 당황하지 말고 몸을 둥글게 말아 손으로 경련이 일어난 쪽의 발 끝을 몸 쪽으로 최대한 당겨야 합니다.
- 물에서 나온 후에는 종아리 근육을 마사지하고 온찜질을 하는 것이 효과적입니다.

● 해파리에 쏘인 경우

- 해변에서 해파리에 쏘였을 때, 어떤 종류의 해파리인지 모르는 경우가 대다수입니다.
- 이런 경우 바닷물로 소독을 해주는 것이 좋습니다.
- 수돗물로 세척 시 오히려 독소가 분비될 수 있습니다.
- 핀셋이나 플라스틱 카드를 사용하여 촉수를 제거하고, 구토, 식은 땀, 어지러움, 통증 등이 느껴지면 병원을 방문해야 합니다.

✓ 응급상황 발생을 예방하려면 어떠한 방법들이 있을까요?

1) 준비운동을 하자

- 팔과 다리, 목, 허리를 스트레칭을 한 후 구명조끼를 착용합니다.
- 심장에서 먼 곳부터 천천히 입수하고, 물놀이 후에도 스트레칭으로 몸을 풀어줍니다.
- 안전수칙을 숙지하자.
- 식사 후 2시간 이내에는 수영을 하지 않습니다.
- 구조 경험이 없는 사람은 안전구조요원의 위치를 미리 파악하고 무모한 구조 행위를 피합니다.
- 안전선을 넘지 않습니다.
- 음주 후에는 수영을 하지 않습니다.
- 장시간 수영이나 혼자 수영을 하지 않습니다.

2) 날씨 및 환경을 고려하자.

- 폭풍우 예보가 있는 날에는 물놀이를 피하고, 무더운 여름날에는 긴팔 수영복을 입거나 자외선 차단제를 바릅니다.

이러한 응급상황 대처법과 예방 방법을 숙지하고 안전한 휴가를 보내세요!

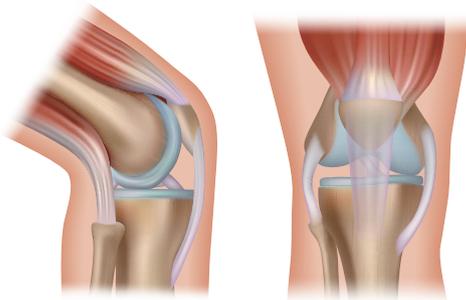


무릎 반월연골판 파열



정형외과 남준호 교수

■ 전문분야 : 슬관절, 외상, 인공관절, 관절경수술, 족부



혹시 운동하다가 무릎에 통증이 느껴진다면?
무릎 반월연골판 파열이 아닌지 의심해보세요!
정형외과 남준호 교수와 함께 알아보겠습니다.

✓ 무릎 반월연골판 파열

무릎 반월연골판은 무릎 내부에 위치한 C자 모양으로 체중을 전달하고 충격을 흡수합니다. 또한 관절을 안정시키고 연골을 보호하는 역할을 하는 조직입니다. 이러한 조직이 파열되어 다리를 부드럽게 움직이는 것을 방해하는 것이 무릎 반월연골판 파열이라고 합니다.

무릎 반월연골판 파열은 흔한 무릎 부상 중 하나이며 무릎을 자주 쓰는 운동선수뿐만 아니라 나이와 상관없이 누구나 발생할 수 있는 부상입니다.

● 원인

무릎 반월연골판 파열은 20~40대에서는 스포츠로 인해 무릎을 빈번하게 사용하고 무릎을 과도하게 구부리거나 뒤틀려져 발생하며 무릎에 대한 타박에 의해서 발생할 수 있습니다.

50대부터는 연골이 약해지고 얇아지는 퇴행성 반월연골판 파열이 발생할 가능성이 높습니다.

퇴행성 반월연골판 파열은 외상의 병력이 없어도 발생할 가능성이 있으므로 주의해주셔야 합니다.

● 휴가철에 조심해야 하는 이유는?

여름철 휴가에도 무릎 반월연골판 파열 증상이 빈번하게 나타납니다.

스노클링, 제트 스키, 서핑 등 다양한 수상레저 스포츠와 물놀이를 하면서 무릎을 과도하게 사용하게 되어 파열이 발생할 수 있습니다. 이를 방지하기 위해 충분한 준비 운동 시간을 가지고 물놀이를 해주는 것이 좋습니다.



✓ 어떤 증상이 있을 때 무릎 반월연골판 파열을 의심할 수 있을까요?

무릎에서 통증이 느껴지거나 뻣뻣하고 붓기가 발생할 때 의심을 해 볼 필요가 있습니다. 또한 무릎에서 걸리는 느낌이 들거나 무릎이 완전히 펴지지 않을 때 무릎 반월연골판 파열이 나타날 수도 있습니다.

반월연골판은 자연적으로 재생되지 않기 때문에 연골 손상이 악화되고 가속화되기 전에 증상이 있다고 판단되면 전문 의와 상담을 하는 것이 좋습니다.

✓ 비수술적 치료가 가능할까요? 병원에서의 치료법은 무엇일까요?

● 비수술적 치료

무릎 반월연골판 파열이 발생하였을 때 모든 경우에서 수술을 필요로 하는 것은 아닙니다.

파열이 작고 무릎의 통증과 붓기 등 증상이 지속되지 않으며 무릎이 안정적이면 비수술적 치료만으로 효과를 볼 수 있습니다. 우선, 충분한 휴식을 취하며 무릎에 부담이 가는 운동을 하지 않는 것이 좋습니다.

무릎 보호대를 사용하거나 목발을 사용하여 다리에 체중이 가해지는 것을 피하는 방법과 얼음찜질을 하는 것 또한 효율적이고 효과적인 방법입니다.

● 병원에서의 치료법

비수술적인 치료를 했음에도 증상이 개선되지 않으면 수술적 치료를 받아야 합니다.

파열이 더 악화되는 것을 방지하기 위한 수술은 절제술과 봉합술이 있으며 두 가지 방법 모두 관절경으로 시행하고 있습니다.

관절경 수술은 상처가 작고 회복도 빠르며 수술의 결과가 좋은 편입니다.

초기 치유가 완료되면 무릎 운동성과 힘을 기를 수 있도록 재활 훈련을 합니다.

규칙적인 운동을 하면서 점진적으로 근력 강화 운동도 하게 됩니다.

✓ 운동 전 어떤 준비운동을 해야 무릎에 무리가 가지 않을까요?

1) 스트레칭을 하자.

운동 시작 전에 다리 들어 올리거나 벽에 등대고 허리피기 등 유연성 운동을 통해 경직된 근육으로 인한 손상을 줄이고 운동 중에 생길 통증을 완화할 수 있습니다. 스트레칭으로 인해 관절 주변 근력을 강화해 관절을 보호할 수 있습니다.

2) 평지 걷기 운동을 하자.

평지를 걷는 것이 계단이나 경사가 있는 곳에서 장시간 걷는 것에 비해 무릎에 가해지는 하중이 2~3배 감소하므로 평지에서 걷기를 추천합니다. 단, 걷는 시간과 거리는 연령, 성별, 근력 등에 따라 적당한 시간 동안 적당한 거리를 걸어야 합니다.

3) 수영을 하자.

고도비만일 경우 걷기 운동만으로 무릎에 손상이 갈 수도 있습니다. 이 경우에는 물의 부력을 이용하여 무릎의 부담을 덜어내며 준비운동을 할 수 있습니다. 수영을 못하는 경우에는 물 속에서 걷는 것만으로도 충분히 운동이 될 수 있습니다. 단, 과도한 동작을 요구하는 수상레저는 지양하는 게 좋습니다.

구미차병원, 'APEC 정상회의 협력병원' 공식 지정



차의과학대학교부속 구미차병원은 최근 경주화백컨벤션센터에서 열린 업무협약식에서 경북도와 외교부로부터 'APEC 정상회의 협력병원'에 지정됐다고 26일 밝혔다. 구미차병원에 따르면 오는 10월 열리는 APEC 정상회의 기간 동안 국내외 정상들의 응급환자 진료 및 의료지원을 수행하고 현장진료소 운영에도 적극 협조할 예정이다. 특히 심장, 뇌혈관, 중증외상분야에 구미차병원 최대해 교수(경북응급의료지원센터장)가 위촉됐다. 이에 구미차병원은 경북도와 경주시, 대한병원협회 및 협력병원들과 긴밀한 협조체계를 유지하여 빈틈없

는 의료대응체계를 구축할 계획이다. 최대해 교수는 “국제회의의 의료지원은 단순한 진료를 넘어 복합적 대응체계가 요구된다”며 “응급상황에 신속하게 대응할 수 있도록 최선을 다하겠다”고 말했다. 김재오 구미차병원장은 “APEC 정상회의가 안전한 의료 환경에서 성공적으로 치러질 수 있도록 최선을 다하겠다”고 강조했다.

구미차병원, '개원 25주년 기념식' 개최



차의과학대학교 부속 구미차병원은 지난 12일 개원 25주년을 맞아 본원 강당에서 기념식을 개최했다고 밝혔다. 이날 기념식에는 김재오 병원장과 주요 보직자를 포함한 교직원 100여 명이 참석해 지난 25년간의 성과를 돌아보고, 향후 50년을 향한 도약을 다짐하는 뜻깊은 시간을 가졌다. 행사에서는 신경외과 권태형 교수, 심장내과 이주환 교수 외 16명의 교직원이 우수 교직원 표창을 받았으며, 환자확인 표창, 타임아웃 표창, 근접오류 표창, 손위생 표창, 친절직원 시상 등에 대한 포상이 이뤄졌다. 기념식 후에는 본원 중앙정원에서

‘환우들과 함께하는 희망콘서트’를 주제로 한 버스킹 공연이 열려, 감성적인 음악과 따뜻한 분위기 속에서 축하 분위기를 더했다. 김재오 병원장은 “구미차병원은 지난 25년간 경북 서북부 지역을 대표하는 종합병원으로 성장할 수 있었던 것은 지역사회와 교직원 여러분들의 노력이다.”라며 “앞으로도 환자 중심의 의료 서비스와 최신 의료 환경을 구축하는 데 최선을 다하겠다.”라고 말했다.

구미차병원, 경북지역 산불 피해 지원 성금 전달



차의과학대학교 부속 구미차병원은 지난 14일 구미시청을 방문해 경북 지역에 발생한 산불 피해 지원 성금 1500만원을 경북사회복지모금회에 전달했다.

산불 피해복구와 이재민 지원을 위해 임직원들이 자발적으로 모은 성금은 김장호 구미시장, 전우현 경북사회복지공동모금회장 등 100여명이 참석한 가운데 전달됐다. 이번에 전달된 성금은 산불로 어려움을 겪고 있는 이재민들의 생필품 지원 및 주거 복구 등에 사용될 예정이다.

앞서 병원은 지난 8일 경상북도간호사회와 함께 영양군 지역의 입암면 보건지소, 화매보건진료소를 방문해 혈압·혈당 측정, 건강 상담 등의 료봉사를 진행했다. 김재오 병원장은 “갑작스러운 재해로 어려움을 겪

고 있는 주민들에게 조금이나마 힘이 되기를 바란다”며 “앞으로도 지역사회와 함께하는 병원으로서 책임과 역할을 다하겠다”고 밝혔다. 구미차병원은 평소에도 다양한 사회공헌 활동을 통해 지역 사회에 따뜻한 나눔을 실천하고 있다.



다웃사촌

당뇨병

환자들이 가장 많이 오해하는 5가지!

당뇨병, 환자들이 가장 많이 오해하는 5가지

CHA 의료재단구미차병원 구미차병원



#1분 구미차

불안장애란 무엇인가?



불안은 심리적 영역의 '통증'

CHA 의료재단구미차병원 구미차병원



blog



출산 준비, 이것만은 꼭 알아두세요

구미차병원 분만실

출산준비, 이것만은 꼭 알아두세요!

구미차병원 분만실에서 출산 전 반드시 알아야 할 주요 정보들을 한눈에 정리한 안내문을 제작했습니다. 안내문 내용을 살펴볼까요?

- 구미차병원 분만실



Instagram



5월 21일 부부의날 행사현장

5월 21일 둘이 하나가 되는 날! 구미차병원 산부인과에서 진행한 부부의날 기념행사 현장사진 함께 보실까요?



신규 의료진 소개



2025년 4월 14일 진료시작

신경과 정진우 교수

전문분야 두통, 손발저림, 안면마비, 치매, 뇌졸중, 파킨슨질환, 뇌전증

- 학력**
- 신촌세브란스병원 신경과 외래교수
 - 신촌세브란스병원 신경과 전임의
 - 순천향대학교 구미병원 신경과 교수
 - 계명대학교 의과대학 졸업



2025년 6월 2일 진료시작

소아청소년과 이상수 교수

전문분야 성조숙증, 성장클리닉, 소아비만

- 학력**
- 영남대학교 의과대학 소아청소년과학교실 외래교수
 - 안동성소병원 소아청소년과 진료과장
 - 구미강동병원 소아청소년과 진료과장
 - 영남대학교 의과대학 학사/석사 졸업





홍역 예방 수칙 이것만은 꼭 지켜주세요.

홍역은

기침 또는 재채기 등 비말과 공기를 통해 전파되는 전염성이 매우 높은 감염병
초기 감기처럼 기침, 콧물, 결막염 등의 증상이 나타나고, 고열과 함께 홍반성 발진이 나타남

홍역, 이렇게 예방하세요.

- 해외 여행 전 - 홍역 예방접종력(2회 접종) 확인 및 예방접종 완료하기
- 해외 여행 중 - 사람이 많은 여행지에서는 마스크 착용하기
손위생 준수하기
기침할 때 옷 소매로 입과 코 가리기
- 해외 여행 후 - 홍역 의심 증상(발열, 발진 등)이 생기면
가까운 병·의원에 전화 연락 후 진료 받기
마스크 착용, 대중교통 이용 자제 등
다른 사람과 접촉 최소화 하기



QUIZ - 다른 그림 찾기

부부의날 행사



2개의 사진을 비교하여 다른 그림 3개를 찾아 표시 후 구미차병원 메일로 보내주세요.
추첨을 통해 '이디야 아이스 아메리카노'를 보내드립니다.

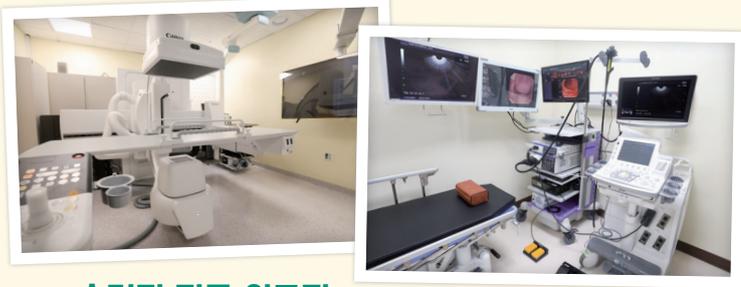
- ◎ 이벤트 마감 : ~ 2025. 7. 23.(수)
- ◎ 당첨자에게는 개별 메일 회신 드리겠습니다.
- ◎ 구미차병원 메일 : cha_gumi@naver.com



◀ 봄 소식지 틀린그림찾기 정답 사진

소화기 치료내시경실 OPEN!

**취·담도 위장관 질환을
전문적으로 진단하고 치료합니다.**



- ✓ 숙련된 전문 의료진
- ✓ 원스톱 의료서비스 시스템
- ✓ 최신 고해상도 내시경 및 투시장비 구비

김동욱 교수

- 취장 및 담도질환, 취장암, 담도암, ERCP, EUS

박성준 교수

- 상부위장관질환, 간질환, EUS, 치료내시경

김태연 교수

- 하부위장관질환, 염증성장질환, 기능성위장관질환, 치료내시경

이승연 교수

- 취장담도내시경, 초음파내시경, 위대장내시경술, 취장담도질환, 상하부위장관질환

이용우 교수

- 소화기질환, 간질환, 치료내시경

구미차병원 진료협력센터

병·의원과 상호 효율적인 진료의뢰, 전원체계, 협진, 의료 관련 정보의 상호공유를 통하여 효율적인 의료체계를 구축하며 환자에게 원활한 진료를 제공하고자 최선을 다해 중재 역할을 하고 있습니다.



이용 절차

- 지역병원 진료의뢰서 작성 (수탁검사) → 전화/FAX의뢰 (진료의뢰서 지참 후 병원 방문) → 해당진료과 진료 접수 및 예약 → 진료 및 검사 시행 → 입원 or 귀가 → 진료결과 회신(우편발송/FAX전송) → 지역 병(의)원에서 계속 진료

주요 업무

- **진료의뢰**
별도의 예약 프로그램을 갖고, 1·2차 병원에서 의뢰한 환자의 신속·정확한 진료를 도모하고, 급한 경우 당일 진료도 받으실 수 있도록 중재하고 있습니다.
- **진료회신**
환자의 진료 진행상황이나 검사결과, 치료계획 등을 담당 주치의가 작성해 주면, 의뢰한 1·2차 병원 선생님들께 우편 또는 팩스로 발송하고 있습니다.
- **퇴의뢰**
본원에서의 진료가 더 이상 필요치 않은 환자들을 다시 의뢰되어온 병원으로 의뢰하는 것을 퇴의뢰라 합니다. 퇴의뢰는 담당 주치의가 의뢰하면 환자의 상태에 맞는 진료가 가능한 병원을 물색하고 환자 및 보호자와 상담하여 전원할 수 있도록 도와드립니다.

이용 안내

- 평일 오전 8시 30분 ~ 오후 5시 30분
- **진료협력센터 연락처**
전화(의뢰 환자의 당일 진료 및 예약) 054-450-9797
팩스 054-450-9798

협력병원 체결안내

협력네트워크를 통하여 협력의료기관과 공동발전을 추구하고, 올바른 의료전달체계를 정립 및 의뢰환자 편의 향상을 위해 협력네트워크(협력병·의원 및 협력의사 회원제도)를 운영하고 있습니다. 구미차병원은 현재 전 지역 약 270여개 의료기관과 협력관계를 유지하고 있습니다.

- ☑ 신속한 외래 진료의뢰 연계
- ☑ 의뢰한 환자의 진료결과 회신
- ☑ 급성기 및 중증질환 치료가 종료된 후 후속 진료를 위한 퇴회송
- ☑ 병원 소식지 및 신규 소식 리플렛 발송
- ☑ 병원 및 진료과 주치 각종 집담회 및 연수강좌 안내
- ☑ 개원의 초청행사 등의 행사참석 우선권 부여
- ☑ 협력증서, 현판 제공
- ☑ 홈페이지 내 협력의료기관 등재



진료협력센터 바로가기

구미차병원 산모수첩 리뉴얼



한 생명이 만들어져 태어나기까지 걸리는 기간은 280일.
소중한 280일을 영원히 기억하라는 의미로
'Forever280' 이라고 이름 붙였습니다.



반짝반짝 예쁜 디자인에 내구성은 더욱 탄탄해요.
산모체크리스트, 병원안내, 한눈에보는 임신 10개월 캘린더 등
실제 산모분들에게 맞춘 알찬 정보들이 가득해요!

초음파사진을 부착할 수 있도록 뒷편엔 양면테이프,
다이아몬드 보석펜을 함께 증정하여
소중한 기록들을 담을 수 있어요. 💕

새롭게 리뉴얼된 구미차병원 산모수첩은
'산전관리실'에서 25년 1월부터 신규등록 산모님께 전달드립니다.



구미차병원 공식 홈페이지 & 카카오톡 채널

“

‘처음 오신분’ 창구

본원에 처음 방문하시는 분은
1층 ‘처음 오신분’ 창구를 이용하면
빠른 접수 및 예약을 하실 수 있습니다.”

”



구미차병원 홈페이지와 카카오톡 채널을 통해
다양한 정보와 이벤트 소식을 받아보세요!



공식홈페이지



카카오톡 채널



CHA 의과학대학교 부속
구미차병원

발행처 차의과학대학교 부속 구미차병원 편집·기획 구미차병원 홍보

주소 경북 구미시 신시로 10길 12 대표전화 054)450-9700 예약전화 054)450-9970~1 응급의료센터 054)450-9997 홈페이지 <http://gumi.chamc.co.kr>