

# Medifoam®



보호층 - 흡수층 - 상처 접촉층으로 이루어진 Triple-layered 폼 드레싱 메디폼®  
 삼출물 흡수력으로 습윤 환경을 유지하고, 외부로부터 상처를 보호하며,  
 상처에 비부착성으로 빠르게 상처 치유를 도와줍니다.<sup>2</sup>

References

1. Data on file. Genewel(GTR-RD-0001-005, Rev.0), May 2014.
  2. Young Oh Park, et al: The Effect of Medifoam®(Hydrophilic Polyurethane Foam) dressing in split thickness skin graft donor site. J Korean Soc Plast Reconstr Surg 2002;29(4):297-301.
- ※ 이 제품은 의료기기이며, 사용상의 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용하십시오. © : 메디폼 and Medifoam are Registered Trademarks.

## 정형외과학회소식

Newsletter of the Korean Orthopaedic Association

정형외과 질환별 팜플릿 발간 | 공지사항 | 2015년도 지도전문의 입문교육 일정 안내 | CIOS 안내 | CIOS 부록 편지 | CIOS 인용상 | 국문학회지편집위원회 공지 | 관련학회 및 국내학술회 소식 | 교실 소식 | 만례재단 2015년도 해외 연수 장학생 선발 모집 공고 | 국제학회 소식 | 모집공고 | CONFERENCE | 대한정형외과 사이버 학회 소식 | 건강정보 | 출간소식

회장 정재윤 · 이사장 김용식 · 총무 한석구





# 골관절염 통증치료제 심발타®!

Non NSAIDs Non Narcotic  
Once daily analgesic  
Cymbalta®!<sup>1,2</sup>



Reference 1. Cymbalta full Prescribing Information. 2. Mease PJ, et al. Pain Manage. 2011;1(2):159-170.

심발타® (duloxetine HCl)

원료약품의 명칭 및 분량 심발타® 30mg 중 주성분 돌록세틴 30mg, 심발타® 60mg 중 주성분 돌록세틴 60mg **효능·효과** 주요 우울 장애의 치료, 범불안장애의 치료, 당뇨병성 말초 신경병증성 통증의 치료, 섬유근육통의 치료, 비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs)에 반응이 적지 않은 골관절염통증의 치료 **용법·용량** 1) 주요 우울장애: 1일 1회 60mg, 최대 1회 60mg 2) 범불안장애: 1일 1회 60mg, 최대 1회 120mg 3) 당뇨병성 신경병증성 통증: 1일 1회 60mg, 최대 1회 120mg 4) 섬유근육통: 1일 1회 60mg, 최대 1회 60mg, 이 약은 식사와 관계없이 투여할 수 있으며 일부 환자에는 약물에 적응할 수 있도록 1주일 동안 1일 1회 30mg으로 투여를 시작하여 1일 1회 60mg으로 증량한다. 5) 비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs)에 반응이 적지 않은 골관절염통증의 치료: 1일 1회 60mg 투여. 환자가 약물에 적응할 수 있도록 1일 1회 30mg을 1주일 간 투여한 후 1일 1회 60mg으로 증량. 1일 60mg 초과용량 투여는 추가적으로 유의성이 없으며 더 높은 이상 반응을 발현할과 연관된다. **사용상의 주의사항** **경고** 1) 소아, 청소년 또는 젊은 성인에게 이익이나 다른 우울증 치료제 투여 고려 시 임상적 필요성이 위험성보다 높을지 신중하게 고려해야 함. 2) 세로토닌중추군 또는 신경이완제/항콜린성중추군 **금지** 1) 이 약의 주성분 또는 첨가제에 대한 과민증 2) MAO억제제 투여 환자 3) 간질환 환자 4) 투석이 필요한 말기 신질환 환자 또는 중증의 신장에 환자 5) 조절되지 않는 협위 각 녹내장 환자 6) 조절되지 않는 고혈압 환자 7) 과당 불내성, 포도당-갈락토스 흡수장애, 또는 수크로스 이소말타아제 결핍증 등의 유전 질환이 있는 환자 **제조원** 계약제조원 Eli Lilly Netherlands BV Grootslag 1-5, NL-3991 RA Houten **수탁제 조원** Eli Lilly and Company, Lilly Technology Center Indiana, 46221, U.S.A **수입판매** 한국윌리(서울특별시 중구 남대문로 5가 STX 남산타워 4층) Tel(02-3459-2676) ※ 제품에 대한 자세한 내용은 설명서 원본을 참고하시기 바랍니다

2013-0229-30 Apr 2015



한국윌리 서울시 중구 남대문로 5가 631번지 STX 남산타워 4층 Tel. 02-3459-2676 www.lilly.co.kr



Global · R&D 선도  
**Hanmi 한미약품**



NSAIDs 대표약물  
**나프록센** (Naproxen)

통증, 심혈관 위험은  
낮추고<sup>2)</sup>

FDA 승인 **에소메졸**  
(Esomeprazole strontium)  
위장장애는 줄인<sup>1)</sup>

진통소염 복합제

**낙소졸**® 정



**파격적 약가로 환자 부담을 낮췄습니다**  
(Daily Cost 890원, 보험약가 445원/정)

- 성분 : 나프록센 500mg+에소메프라졸 스트론튬 24.6mg
- 용법용량 : 1일 2회, 1회 1정씩 경구투여한다.
- 효능효과 : 비스테로이드성 소염진통제와 관련한 위궤양 또는 심이지궤양의 발생 위험이 있으면서 저용량 나프록센 또는 다른 비스테로이드성 소염진통제로 충분하지 않은 환자에서의 골관절염, 류마티스성 관절염, 감작성척추염의 증상 치료
- 제품문의 : 080-916-9000(소비자상담실)

1) Am J Gastroenterol, 2005;100(12):2650-7 / Aliment Pharmacol Ther 2010; 32: 401-413 2) BMJ 2011;342:C7086 / N Engl J Med 2005;352:1071-80

# 정형외과 질환별 팸플릿 발간



- 질환별 팸플릿 7종을 추가 제작(통증, 발목염좌, 테니스엘보, 반월상 연골판 손상, 근골격계 초음파, 십자인대 파열, 어깨 인공관절수술)하였습니다.
- 질환별 팸플릿 신청을 원하시는 회원께서는 아래 양식에 의거하여 학회 팩스(02-780-2767) 또는 이메일(ortho@koa.or.kr)로 신청하시기 바랍니다.
- 가격은 질환별 100부당 15,000원입니다
- 송금계좌: 국민은행 269101-04-008077 예금주: 대한정형외과학회

## 팸플릿 신청

○ 신청자 성명: \_\_\_\_\_ ○ 병원명: \_\_\_\_\_  
 ○ 전화번호(핸드폰번호): \_\_\_\_\_ ○ 이메일: \_\_\_\_\_  
 ○ 주소: \_\_\_\_\_

| 질환명 | 신청 수 | 질환명 | 신청 수 |
|-----|------|-----|------|
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |
|     |      |     |      |

위와 같이 신청함.

## 공지사항

### 1. 대한의사협회 연수교육 실시 관련사항 중 평점카드 발급이 아래와 같이 변경되었습니다. 변경된 내용을 숙지하여 참고 바랍니다.

| 기 존                                  | 변 경  |
|--------------------------------------|--|
| 해당 연수교육 참석이수자에 대하여 현장에서 연수교육 평점카드 발급 | ※해당 연수교육 참석이수자가 KMA 교육센터(edu.kma.org)에서 온라인으로 '연수교육이수확인서' 직접 발급 받음 |



※ 이수 평점은 연 8평점 이상입니다.

## 2015년도 지도전문의 입문교육 일정 안내

지도전문의 자격요건으로 병원협회에서 주관하는 지도전문의 공통교육과 정형외과학회에서 주관하는 지도전문의 교육을 모두 이수하여야 합니다.

#### □ 대한정형외과학회 지도전문의 교육 일정 및 장소

1. 2015년 4월 16일(목), 오전 9시~12시 부산백스코

#### ※ 전문학회별 교육대상

##### □ 기존 지도전문의

- 기존 지도전문의를 계속 인정하되, 2015년 12월 31일까지 교육 이수

##### □ 5년마다 지도전문의 재교육을 이수해야 지도전문의 자격 유지

※ 대한의학회에서는 지도전문의 본인이 전문학회별 교육이수 여부를 확인할 수 있도록 대한의학회 홈페이지에 "전문학회 지도전문의 교육이수 내역" 배너를 개발하였습니다. 대한의학회 홈페이지(<http://www.kams.or.kr>)에 접속 후 대한의학회 공지사항 왼쪽 배너 '전문학회 지도전문의 교육이수 내역'을 클릭 후 선생님의 성함과 의사번호번호를 기입하시면 교육이수번호와 학회명 교육일자 등이 뜹니다.

## Clinics in Orthopedic Surgery(CiOS) 안내

대한정형외과학회의 영문 학회지인 CiOS (Clinics in Orthopedic Surgery)가 2009년 PMC (PubMed Central)에 2010년 10월 SCOPUS에, 그리고 11월에 MEDLINE 등재되었습니다. 2013년 1월에 한국연구재단 등재 학술지로 인정을 받았습니다. CiOS에 게재된 논문은 정부 및 산하기관에서 주관하는 연구 과제 제출 시 국제 논문으로 인정받을 수 있습니다. 정형외과 전문의 응시 조건 중 논문 점수 한편만 게재하면 3점 인정됩니다.

## CiOS 부탁 편지

1. CiOS는 Medline, Pubmed, Pubmed central, Scopus, Embase 등 국제적인 DB에 등록되어 정보가 전 세계적으로 online상에서 개방, 접근이 되고 있습니다. 2014년부터 CiOS mobile web을 open하였습니다. 그리고 매호마다 highlight article, current issue뿐만 아니라 forthcoming issue를 쉽게 알 수 있도록 하였습니다. Cross reference, e-table of contents(e TOF)가 제공되고, highlight article의 저자와 논문 reviewer의 동영상 인터뷰도 준비하고 있습니다.
2. 2013년 인용지수는 1.114로 일본 정형외과 학회지인 J Ortho Sci(SCIE)와 비슷합니다. 그리고 정형외과 분야 잡지중 상위 59.6%정에 랭크되어 있습니다. SC(E) 등재를 위해 회원님들이 외국잡지에 원고를 게재할 때 CiOS에 게재된 논문을 많이 인용해 주십시오. 인용은 학회 홈페이지를 통해 등재된 논문이 분야별로 정리되어 있고, 피인용에 대한 정보도 실시간으로 제공되고 있습니다.
3. 현재 국외 편집위원 32명이며 주로 미국, 일본 이어서 추가로 다른나라의 편집위원들을 15명 정도 추가로 초빙하려고 합니다. 초빙할 분의 소속, 이메일 연락처를 CiOS 편집장(김신윤, 010-4502-9739, [syukim@knu.ac.kr](mailto:syukim@knu.ac.kr))이나 학회에 알려주시면 CiOS 운영위원회의 심사를 거친 후에 편집위원으로 모시겠습니다.
4. CiOS 편집위원들께서는 꼭 한편 이상의 원고를 2014년 내에 제출해 주십시오.
5. 2014년 8월, SC(E) 등재에 실패했다는 연락을 받았습니다. 차후 조기등재를 위해 회원님들의 적극적인 투고와 인용이 필요합니다.

## CiOS 인용상

CiOS 인용상은 전년도 8월부터 해당년도 7월까지 CiOS에 게재된 논문을 다른 SC(E) 잡지에 가장 많이 인용한 회원에게 수상합니다.  
김신윤(CiOS 편집위원장)

## 국문학회지편집위원회 공지

1. 본 학회 국문학회지인 대한정형외과학회지가 한국연구재단(학진) 2013년도 학술지평가 계속평가 결과 등재지 유지로 평가 받았습니다. 회원 여러분의 노력에 감사드립니다.
2. 국문학회지편집위원회에서는 앞으로 심사받는 논문에 대해서 게재확정 이후 저자변경은 불가함을 공지합니다.

## 관련학회 및 국내학술회 소식

### 1. 대한정형외과 스포츠의학회 2015년도 GOTS fellows 모집

2015년 5월 말에 출발하여 4주간 독일, 스위스, 오스트리아의 주요 정형외과 스포츠의학 기관을 방문하는 travelling fellowship 프로그램입니다.

#### • 지원 자격

- 1) 대한정형외과 스포츠의학회 정회원.
- 2) 영어로 의사 소통에 지장이 없는 자.
- 3) 수련병원 이상 근무하는 자.
- 4) 정형외과 전문의로 스포츠 의학과 관련이 있는 자.

#### • 선발기준

아래 사항을 고려하여 선발함

1. 대한정형외과 스포츠의학회 공헌도 (논문, 구연, 임원활동 등)
2. 스포츠 의학 공헌도 (관련 fellowship, 논문, 구연, 학회활동, 팀닥터 경험 등)
3. 연수 후 장기간 지도 전문의로 근무할 수 있는지 여부
4. GOTS fellow의 hosting 가능 여부
5. GOTS 위원회에 의한 추천
6. 선발 이후 부적격 사유가 발생하면 취소될 수 있음

#### • 신청 서류

1. GOTS fellow 지원 신청서
2. 본인의 국문 및 영문 이력서 (국내 및 국외 정형외과 및 스포츠 의학관련 논문 투고 및 구연, 포스터, 실적 포함)
3. 소속 병원 주임교수나 주임과장의 추천서 (도장 및 사인 포함)
4. 소속병원장의 해외출장가능 확인서 (5월 0일 ~ 6월 0일)

신청서, 국문 및 영문 이력서는 3월 1일(일)까지 이메일([office@kossm.or.kr](mailto:office@kossm.or.kr))로, 추천서는 학회사무실로 보내 주십시오. 신청된 서류는 반환하지 않으며, GOTS fellow로 선발된 분은 개별 통고할 예정입니다.

#### • 문의 사항

대한정형외과 스포츠의학회 사무실

Tel : 02-747-6148 / Fax : 02-764-2718 / E-mail : [office@kossm.or.kr](mailto:office@kossm.or.kr)

### 2. 2015 HUTS (HAND&UPPER EXTREMITY TRAUMA Symposium)(2015 수부상지외상 심포지엄)

국내 저명한 선생님들과 함께 수부와 상지외상 중 Intra-articular Fracture의 진단과 치료의 최신 지식을 나눌 수 있으며, 수부와 상지외상 치료에 관심 있는 선생님들에게는 임상적으로 실제적 도움이 될 수 있는 다양하고 유익한 프로그램으로 구성되어 있습니다. 부디 참석하시어 심포지엄을 빛내 주시기를 바랍니다.

• 일 시 : 2015년 3월 15일(일) 오전 8시 30분~오후 5시 20분

• 장 소 : 가톨릭대학교 서울성모병원 지하 1층 대강당

• 주 관 : 수부상지외상연구회

• 주 최 : AO Trauma Korea 한국지회

• 후 원 : 대한골절학회

• 평 점 : 대한의사협회 6점

### 3. 2015년도 춘계 대한정형외과 스포츠의학회 학술대회

• 일시 및 장소 : 2015년 4월 4일(토), 서울대학교병원 의생명연구원 1층 강당

• 초록접수 : 2015년 3월 1일(일)까지, 학회 홈페이지 배너를 통해 온라인 제출 (<http://www.kossm.or.kr/>)

• 문 의 : 대한정형외과 스포츠의학회 사무실

Tel : 02-747-6148 / Fax : 02-764-2718 / E-mail : [office@kossm.or.kr](mailto:office@kossm.or.kr)

### 4. 제6회 상지외상 심포지움 (The 6<sup>th</sup> Shoulder&ElbowinjuryinTraumaandSports(SETS) Symposium)

국내 최초 견주관절 외상 중심의 상지외상 심포지움이 어느덧 6회째를 맞이하게 되었습니다. 본 심포지움에서는 상지 외상 치료에 관한 기본적인 지식부터 최신 지견까지 소개하며 같이 공부하는 시간이 되도록 힘써 왔으며, 특히 금번에는 상지 외상의 범위를 스포츠 분야까지 확장하였습니다. 또한 상지 외상의 최신 치료법을 소개 하고자 관절경 및 인공 관절을 이용한 치료법을 새롭게 추가하여 다양한 치료 방법에 대한 토론을 하고자 합니다. 올해에도 참석하셔서 많은 토론과 의견을 부탁드립니다.

• 일 시 : 2015년 4월 5일(일) 오전 9시~오후 5시 40분

• 장 소 : 이대목동병원 김옥길홀

• 주 관 : 상지외상연구회

• 주 최 : AO Trauma Korea 한국지회

• 후 원 : 대한건·주관절학회

• 평 점 : 대한의사협회 6점

## 교실 소식

### 1. 2015년 3월 28(토)에 제59차 Shoulder&Elbow Workshop, 4월 11일(토) 제60차 Knee&Ankle Workshop을 개최합니다. 선착순으로 신청을 받습니다.

본 workshop은 ISAKOS(International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine)와 AAC(Asia Arthroscopy Congress)의 공식 승인을 받았음을 알려드립니다. Workshop에서 사용되는 Fresh Cadaver는 고정을 위한 화학적 처리를 하지 않고, 워크샵을 위해 마련된 냉동장치에서 보존된 것으로 거의 실제와 같은 상태에서 실습이 가능하게끔 합니다.

• 주 최 : 연세대학교 관절경·관절 연구소

세브란스 관절경 연구회

연세대학교 의과대학 정형외과학교실

연세대학교 의과대학 해부학교실

• 장 소 : 연세대학교 의과대학 임상의학연구센터(1F)

수술해부교육센터

• 일 시 : 59차 Shoulder&Elbow 2015년 3월 28일(토요일) 8:30~18:00

60차 Knee&Ankle 2015년 4월 11일(토요일) 8:30~18:00

\* 2인 1조로 실제 fresh cadaver를 이용한 관절경 수술 및 Cadaver Dissection \*

## • 일정

**Knee(lower extremity joint)**

- 1) Diagnostic arthroscopy
- 2) Meniscal repair
- 3) ACL reconstruction
- 4) PCL reconstruction
- 5) Posterolateral reconstruction

**Shoulder(Upper extremity joint)**

- 1) Diagnostic arthroscopy
- 2) Bankart repair
- 3) SLAP repair
- 4) Subacromial decompression&Rotator Cuff repair
- 5) Elbow arthroscopy

\* 위의 일정은 주최 측의 사정에 따라 변경될 수 있음을 알려드립니다.

- 연수평점 : 대한의사협회 6점, 대한스포츠의학회 분과전문의 평점 30점
- 참가 비용 : 100만원(Knee, Shoulder 각각) 입금 계좌 : 우리은행 1002-949-167656 예금주 남선정
- 문 의 : 연세대학교 관절경·관절 연구소 남선정 Tel : 010-7564-6175 E-mail : [sas1992@hanmail.net](mailto:sas1992@hanmail.net)

**2. 서울대 정형외과 “2015 SNU Orthopedic Update(II): Shoulder” 연수강좌**

- 제 목 : All about Shoulder arthroplasty
- 일 시 : 2015년 3월 8일(일) 09:00~17:30
- 장 소 : 서울대학교어린이병원 1층 임상 제1강의실
- 연수평점 : 6점
- 주 최 : 한국인체기초공학연구재단
- 주 관 : 서울대학교 의과대학 정형외과학교실

**3. 2015년 서울대 정형외과 논문 작성 심포지엄**

- 일 시 : 2015년 5월 23일(토) 08:00~17:00
- 장 소 : 분당서울대학교병원 1동 지하 1층 대강당
- 주 최 : 한국인체기초공학연구재단
- 주 관 : 서울대학교 의과대학 정형외과학교실
- 평 점 : 추후 제공지
- 문 의 : 분당서울대학교병원 정형외과 동희영 (Tel : 031-787-7199, E-mail : [c0293@snuh.org](mailto:c0293@snuh.org))

**4. 2015 Asan Meniscus&Osteotomy Symposium**

- 일 시 : 2015년 7월 5일(일) 오전 8시 50분~오후 6시
- 장 소 : 서울아산병원 동관 6층 대강당
- 연수평점 : 6점

## • 참가비용

- 사전등록기간 : 2015년 6월 27일(토)까지
- 비용 : 사전등록 5만원 / 현장등록 6만원 (군의관, 전공의 및 간호사 : 사전등록 4만원 / 현장등록 5만원)
- 등록하신 분에게 점심 식사가 제공됩니다.

## • 등록방법

- 신청서 내용 : 성명, 입금자, 입금자 성명, 소속기관, 직위, 의사면허 번호, 전문의 번호, 휴대폰 전화, Fax, E-mail 주소 기입
- 입금계좌 : 외환은행 620-240994-501 / 김종민

## • 문의

- 연락처 : Tel : 02-3010-3530/3536, Fax : 02-488-7877
- E-mail : [hjalee@amc.seoul.kr](mailto:hjalee@amc.seoul.kr)
- 담당자 : 이항자, 추화라, 서승희

**만례재단 2015년도 해외 연수 장학생 선발 모집 공고****1. 만례재단에서는 2015년도 해외 연수 장학생을 모집합니다. 만례재단은 장학생 선발 요강 나이 지원쪽을 40세에서 43세 이하로 수련병원 5년이상 근도 3년이상으로 낮춰 지원쪽을 넓혔습니다. 회원님들의 많은 응모 바랍니다.**

- 모집 인원 : 1명
- 지원 금액 : \$24,000 (1개월 \$2,000x12개월)
- 모집 마감 : 2015년 3월 31일(화)
- 서류 제출처 : 대한정형외과학회사무실(영등포구 여의도동 61-4 라이프콤비빌딩 1111호)
- 지원 자격 : 2015년 해외 연수가 결정되어 2015년 12월 31일 이전 출국이 확정된 자
  - 1) 선발 요강 : ① 43세 이하(2015년 3월 31일기준) 정형외과학회 정회원으로써 3년 이상의 교육 병원에서 경험이 있는자  
② 영어 및 해당국의 언어에 능통한자
  - 2) 제출서류 : ① 영문이력서 및 국문이력서 각 2통(사진첨부) (subspeciality 및 해외 연수 경험이 있는 경우 필히 기입)  
② 논문 목록(영문) 2통  
③ 과장 추천서 및 2014년 연수 결정 확인서 1통  
④ 연수계획서(기간, 연수대상병원, 지도교수등 명기) 2통
  - 3) 연수국 및 기간 : ① 학회가 인정할 만한 우수 병원  
② 기간 : 1년 (선발 후 당해년도에 연수 출발 예정인자)
  - 4) 선발심의 기준 : ① 연수 후에도 장기간 지도 전문의로서 근무할 수 있는 자.  
② 선발 후 자격 상실 사유가 발생할 시는 선발을 취소 함.
  - 5) 기타 : ① 연수 후 귀국보고서 제출

## 국제학회 소식

### 1. AAOS(American Academy of Orthopaedic Surgeons) Annual Meeting 2015

- 일 시 : 2015년 3월 24일(화)~28일(토)
- 장 소 : Las Vegas, Nevada

### 2. 6<sup>th</sup> Annual Meeting of Cervical Spine Research Society(CSRS), Asia Pacific Section

- 일 시 : 2015년 3월 27일(금)~28일(토)
- 장 소 : Pacifico Yokohama, Japan
- 웹사이트 : <http://convention.jtbcom.co.jp/6th-csrs-ap>

### 3. World Arthroplasty Congress

- 일 시 : 2015년 4월 16일(목)~18일(토)
- 장 소 : Paris, France
- 웹사이트 : [www.icjr.net/2015paris](http://www.icjr.net/2015paris) E-mail: [mjohnson@icjr.net](mailto:mjohnson@icjr.net)

### 4. 8<sup>th</sup> Annual Musculoskeletal Tumor Meeting of the JOA

- 일 시 : 2015년 7월 9일(목)~10일(금)
- 장 소 : 가가와현 다카마치시 가가와국제회의장

### 5. ILLRS Congress Miami 2015(Combined meeting of ILLRS and LLRS)

- 일 시 : 2015년 11월 4일(수)~7일(토)
- 장 소 : Loews Miami Beach Hotel, Miami, FL, USA
- 웹주소 : [www.ILLRSMiami2015.com](http://www.ILLRSMiami2015.com)

## 모집공고

### 1. 2015년도 김성재 교수님 전임의(Fellow) 모집 공고(연세사랑병원, 강릉점)

- 연세사랑병원(강릉점)
- 모집 분야 및 인원 : 슬관절 및 견관절(1명)
- 자격 : 정형외과 전문의
- 담당 교수 : 김성재 교수
- 근무기간 : 2015년 3월 1일~2016년 2월 28일 (군 전역 예정자는 2015년 5월 1일~2016년 2월 28일)
- 제출서류 : 이력서 (사진첨부)
- 제출기한 : 2015년 2월 15일(일)
- 문의 및 연락처 : 비서 남선정 (비서) / H·P : 010-7564-6175, E-mail : [sas1992@hanmail.net](mailto:sas1992@hanmail.net)

### 2. 2015년 국립중앙의료원 척추, 슬관절 지도전문의 모집안내

공공의료의 산실로 오랜 전통을 자랑하는 국립중앙의료원 정형외과에서 척추와 슬관절 분야의 지도전문을 모집합니다. 관절센터와 척추센터 개소로 특성화 진료에 힘쓰고 있으며 2018년 최첨단 병원으로의 신축이전을 계획하고 있어 앞으로의 발전이 기대되고 있습니다. 이에 발맞춰 의욕적으로 일해주실 선생님들의 많은 연락 기다리겠습니다.

- 모집분야 및 인원 : 척추 1명, 슬관절 1명
- 전형방법
  - 1차 : 서류전형(병원 홈페이지 채용 공고란 참조)
  - 2차 : 면접(개별통보)
- 지원 자격
  - 가. 해당분야 전임의 1년 이상 수료하였거나 수료 예정자 및 이에 상응하는 임상 경력자
  - 나. 대한 정형외과학회 인정 지도전문의 자격조건 충족자 : 당해연도 지도전문의 논문점수 1점 이상 혹은 최근 4년간 3점 보유자
- 문의처 : 서울특별시 중구 을지로 6가 245 국립중앙의료원 정형외과(관절센터)  
과장 전숙하 (H·P : 010-8812-5922, E-mail : [mcjsh@nate.com](mailto:mcjsh@nate.com))

### 3. 인제대학교 서울백병원 전임교원(조교수) 초빙 공고

저희 서울백병원 정형외과는 서울의 한복판에 자리잡아 오랜 전통과 역사를 바탕으로 우수한 연구업적과 탁월한 환자 진료 실적을 보여왔습니다. 2015년 상반기부터 함께 일할 전임교원을 다음과 같이 모집하오니, 많은 관심 바랍니다.

- 분 야 : 고관절
- 인 원 : 1명
- 자격 : 해당분야 전임의과정 수료(예정)자
- 연락처 : 하정구 H·P : 010-4781-8197 (통화가 안될 경우 문자 메시지를 남겨주세요)
- E-mail : [revo94@hanmail.net](mailto:revo94@hanmail.net)



### 1. Intercollegiate X-ray Conference 일정

| 년 도  | 개최월일    | 병 원 명   | 개최월일    | 병 원 명      |
|------|---------|---------|---------|------------|
| 2015 | 3월 12일  | 건국대학병원  | 5월 7일   | 순천향대학병원    |
|      | 6월 11일  | 국립중앙의료원 | 7월 9일   | 한전병원       |
|      | 9월 10일  | 고대구로병원  | 11월 12일 | 삼성서울병원     |
|      | 12월 10일 | 경희대병원   |         |            |
| 2016 | 2월 11일  | 서울성모병원  | 3월 10일  | 중앙대(흑석동)병원 |

(매월 둘째 목요일 저녁 6:00) (1, 4, 8, 10월 없음)

• 연락처 : Tel : 02-2072-2367~2368, E-mail : [yoowj@snu.ac.kr](mailto:yoowj@snu.ac.kr)

### 2. Interhospital Orthopaedic Conference(매월 첫째 수요일 18:30) (3, 5, 7, 9, 11월 년 5회 개최)

| 년 도  | 날 짜    | 횟 수    | 병 원 명          |
|------|--------|--------|----------------|
| 2015 | 3월 4일  | 제 112차 | 이화여자대학교 목동병원   |
|      | 5월 6일  | 제 113차 | 국민건강보험공단 일산병원  |
|      | 7월 1일  | 제 114차 | 연세대학교 강남세브란스병원 |
|      | 9월 2일  | 제 115차 | 연세대학교 세브란스병원   |
|      | 11월 4일 | 제 116차 | 연세사랑병원         |

☞ 사정상 변경이 필요하시면 연락 주시기 바랍니다.

• 연락처 : Tel : 02-2228-2180~2181, E-mail : [os@yuhs.ac](mailto:os@yuhs.ac), 담 당 : 송미현

### 2015년도 대한정형외과 사이버 학회 임원진

- 회 장 : 석세일(인제의대)
- 부회장 : 최인호(서울대학교)
- 이사장 : 옥인영(가톨릭의대)

### 사이버 학회 회비 납부 안내

2015년 대한정형외과 사이버학회 활성화를 위하여 잠정적으로 회비를 유보(폐지)하고자 합니다. 많은 참여 부탁드립니다.  
또한, 현재까지 회비를 납부해주신 선생님들에게 깊은 감사를 드리며 회원지위 및 포인트는 유효하며  
2014년도에 한하여 회비가 폐지됨을 알려 드립니다. 감사합니다.

### 대한정형외과 사이버 학회 카페 개설 소식(네이버)

<http://cafe.naver.com/koreacyberos.cafe>

관리자 : 서울성심병원 김지형

정형외과 사이버 학회 네이버 카페 소식

### [ Intercollegiate X-ray conference ]

- 글쓴이 : 관리자 날짜 : 2014-05-29 (목) 11:28 조회 : 6

- 글주소 : <http://mwt.so/0La2P>

intercollegiate X-ray conference 관련 자료입니다.

- 아래 내용은 다운로드 순서입니다.

Foot and Ankle → hand → Hip → SPINE → knee1 → knee2 → pediatrics → shoulder → Trauma → Tumor

[출처] 사이버학회 - [http://www.koc.or.kr/bbs/board.php?bo\\_table=month2&wr\\_id=61](http://www.koc.or.kr/bbs/board.php?bo_table=month2&wr_id=61)



**증례토의실**

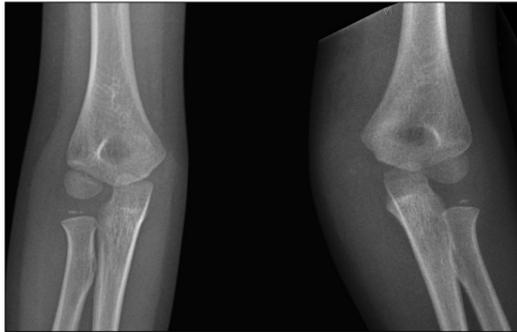
관리자: 석경수, 글쓴이: 박훈



6세 남아로 2주전에 해외여행중 캐나다에서 미끄럼을 타다가 떨어진 이후 좌측 팔꿈치의 통증을 호소하였습니다. 캐나다 병원에서 특별한 문제 없다고 했으며 귀국후 본원 내원하였습니다.

내원시 medial side tenderness가 있었으며, painful LOM 소견을 보였습니다.

1. 다음은 수상당시 시행한 방사선 사진입니다. 이상 소견 및 의심되는 진단은 무엇인가요?



2. 다음 사진은 본원 내원 당시 시행한 사진입니다. 진단명 및 향후 치료계획은 무엇인가요?

**동영상 자료실**

1. Neurologic Examination for Cervical Radiculopathy
2. 하지 초음파
3. 통증유발점 주사요법

**2015 자료실**

1. Physical examination-spine
2. Physical examination-Knee
3. Physical examination-F&A
4. Physical examination-shoulder

**공지사항**

1. 다양한 증례 등록 및 의견교환을 위하여 자유 증례를 상시 받기로 한바 많은 관심 부탁드립니다.
2. 지방의 전공의 선생님들을 위한 intercollege 월례집담회 란에 2015년도에는 충실이 등록될 예정이오니 참고하길 바랍니다.

대한정형외과 사이버학회 회원 여러분의 적극적인 후원에 감사드립니다.



건강 정보 안내는 진료실에서 환자에게 설명할 때 유용한 자료로 활용하시기 바라며 대기실에 비치하면 환자분들이 기다리는 동안에 정형외과 질환을 이해하는데 도움이 될 것으로 기대합니다. 회원 여러분의 많은 관심과 조연을 부탁드립니다.

## 회전근 개 파열의 보존적 치료 (운동 치료를 중심으로)

전인호, 전재명, 정홍준(서울아산병원 정형외과)

나이가 들어감에 따라 회전근 개는 점진적인 퇴행성 변화를 겪게 되며, 결과적으로 회전근 개 파열에 이르게 되고, 이는 통증과 불안정성 등과 같은 증상을 야기하게 된다.<sup>1-5)</sup> 회전근 개 파열에 있어 수술적 치료의 적응증은 보통 증상이 있는 회전근 개 전층 파열이다. 회전근 개 파열이 한 번 발생하게 되면, 부분층 파열은 전층 파열로 진행하고<sup>7)</sup>, 전층 파열의 경우에는 파열의 크기가 증가한다고 알려져, 수술적 봉합로 치유를 유도, 파열의 진행을 막고, 더불어 회전근 개 근육의 변성도 방지할 수 있다.<sup>6,11)</sup> 하지만 이러한 회전근 개 파열의 자연 경과와 병의 진행에 대한 다른 의견<sup>12-14)</sup>도 있으며, 이는 회전근 개 파열에 대한 보존적 치료의 근간이 된다.

충돌 증후군 정도나 회전근 개 부분 파열이 일반적인 보존적 치료의 적응증이며, 전층 파열이 있지만 증상이 없는 경우에도 3~12개월 정도 충분한 기간 동안 보존적 치료를 하면서 주의 깊게 관찰하는 것이 보다 합리적일 것으로 생각된다.<sup>15,16)</sup> 실제로 고령의 환자들 중 일부에서는 회전근 개 파열이 매우 심함에도 불구하고 통증이 전혀 없거나 경미한 경우를 자주 보게 되므로 증세가 경미하거나 없는 환자에서는 무리한 수술적 치료를 해서는 안될 것으로 생각된다. 고령의 환자에서 외상의 병력이 없으며, 근 위축 정도가 심하지 않은 경우에는 일차적으로 보존적 치료를 추천한다. 또한 수술 후 유착 등으로 인해 수술 전 없던 새로운 증상이 야기될 수도 있음을 알아야 한다. 하지만 전층 파열의 경우에 있어 파열의 크기가 클수록 증상의 호전을 기대하기가 어렵고, 파열의 크기가 심해질 가능성과 비가역적인 근 위축이나 회전근 개 파열 관절병증 등이 발생할 수 있기 때문에 보존적 치료를 시행하면서도 적절한 수술의 시기를 놓치지 않도록 항상 환자에게 관심을 가지고 주의를 기울여야 할 것으로 생각된다.

보존적 치료에서부터 이러한 다양한 수술적 치료 방법 중에서 어떤 치료 방법을 선택하느냐 하는 것은 정확한 환자의 상태, 환자의 나이, 활동 정도, 기대 수준 등에 따라 달라져야 한다. 중요한 것은 수술적 치료만이 유일한 치료라는 생각에서 벗어나, 보존적 치료에 대한 개념과 적응증, 운동 치료를 중심으로 한 치료 방법 등을 확실하게 이해하고 적용시키려는 노력도 소홀히 해서는 안 될 것이다.

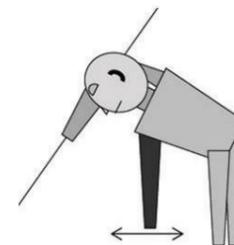
운동 치료의 원칙은 반드시 먼저 관절 운동 범위를 회복 한 후, 근력 강화 운동을 시작한다는 것이다.

### 관절 운동 범위의 회복 운동(Stretching exercise)

견관절의 운동 범위를 회복시키기 위한 운동은 주로 추 운동(pendulum exercise), 벽 오르기 운동(wall climbing exercise), 막대 운동(T-bar stretching exercise), 도르래 운동(pulley exercise) 등을 주로 이용한다. 주로 전방 거상과 외회전을 중심으로 하되, 환자에게 통증은 유발되지 않으면서 관절이 늘어나는 기분이 드는 범위로, 자주 시행하는 것이 중요하다고 교육한다. 하루 여섯 차례, 한 차례에 다섯 번씩 반복하는 것이 가장 바람직하다. 환측의 힘을 되도록 빼고, 최대한의 범위에 도달해서 5초 동안 자세를 유지해서 강직된 조직이 서서히 이완되도록 하면 통증을 유발하지 않고도 관절 운동 범위를 어렵지 않게 회복시킬 수 있다. 다른 관절 운동 범위가 회복되었으나 후방 관절막의 구축이 남은 경우에는 후방 관절막을 늘리는 운동을 추가하기도 한다. 전방 거상 및 외회전 운동 범위는 회복되고 통증이 많이 호전되었음에도 내회전 범위가 회복이 잘 되지 않는 경우에는 내회전 운동을 순차적으로 추가하기도 한다.

#### 1. 추 운동(Pendulum exercise)

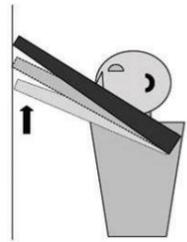
선 자세에서 허리를 약 90도 정도로 앞으로 구부려서 의자 등받이나 책상 모서리에 건축의 팔을 얹고 건축의 전완부에 이마를 대고 엎드린 자세에서 힘을 빼고 늘어뜨리면 어깨의 관절이 자연히 약 90도 정도의 전방 거상 자세가 된다. 이 자세에서 마치 추가 흔들리듯이 힘을 빼고 서서히앞뒤로 흔든다. 통증이 유발되지 않는 범위 내에서 흔드는 범위를 차츰 늘린다. 다른 운동을 시작하기 전에 약 30초 내지 1분 정도씩 시행한다(Fig. 1A).



(A) Pendulum exercise.

#### 2. 벽 걸어 오르기 운동(Wall climbing exercise)

벽 앞에 서서 양손으로 벽을 짚고 손가락으로 벽을 걸어 올라간다. 최대한 올라간 위치에서 손가락을 펴서 손바닥을 벽에 댄다. 약간 무릎을 구부리면서 몸을 약간 벽 쪽으로 기대면 견관절의 앞쪽이 펴지는 느낌이 든다. 그 자세에서 5초 간 유지한 후에 서서히 몸을 다시 일으켜 원위치로 돌아간 다음에 손가락을 움직여 걸어 내려온다(Fig. 1B).



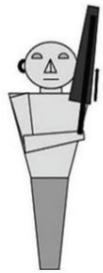
(B) Wall climbing exercise.

### 3. 막대 운동(T-Bar stretching exercise)

막대 운동은 전방 거상, 외회전 운동 등을 주로 시행한다. 약 1 m 내지 1.5 m 길이의 막대를 양손으로 잡고 환측은 힘을 빼고 건측의 힘을 이용하여 앞 쪽에서 위로 밀어 올리는 전방 거상 운동, 밖으로 돌리는 외회전 운동 등을 각각 다섯 번씩, 하루 여섯 차례 반복한다. 모두 통증이 없는 한도 내에서, 관절이 늘어나는 기분이 들 때까지 시행한다. 흔히 관절 운동 범위가 제한되어 있는 경우에 외회전 운동을 시행하면 팔이 외전되기 쉽지만 팔의 외전을 막아야 효과적인 외회전 운동이 된다. 잘못 이해하는 환자는 팔꿈치를 신전하는 운동으로 착각하기 쉽다. 환자에게 잘 설명하여 외회전 운동 방법을 숙지시켜야 한다. 모두 최대한의 운동 범위에 도달한 다음에 그 자세를 5초 간 유지하는 것이 중요하다(Fig. 1C, 1D).



(C) T-bar forward elevation exercise.



(D) T-bar external rotation exercise.

### 4. 도르래 운동(Pulley exercise)

도르래 운동은 전방 거상 운동 범위를 회복시키는데 매우 유용한 방법이다. 관절 운동 범위가 120도 이하인 경우에는 도르래를 앞에 설치해서 시행하다가 (pulley forward exercise) 관절 운동 범위가 120도 이상으로 회복되면 도르래를 뒤에 설치하거나 (pulley backward exercise) 돌아 앉아서 시행한다. 양손으로 도르래 손잡이를 잡고 환측은 힘을 빼고 건측을 잡아 내리면서 환측의 손이 올라가도록 한다. 통증이 없으면서 관절이 늘어나는 기분이 드는 자세에서 5초 간 멈추고 있다가 서서히 손을 내린다. 각각 하루 여섯 차례씩, 한 차례에 다섯 번씩 반복한다(Fig. 2A, 2B).



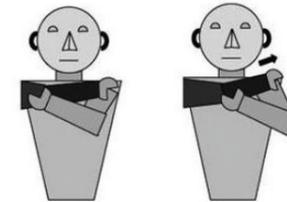
(A)



(B)

### 5. 후방 관절막 이완 운동(Posterior capsular stretching exercise)

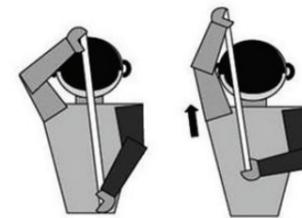
후방 관절막이 구축되면 팔을 들어 올릴 때에 견봉 돌기와 견봉하 점액낭 및 회전근 개 등의 충돌이 일어나기 쉽다. 따라서 후방 관절막의 구축이 의심되는 경우에는 후방 관절막을 늘려주는 운동을 시행하여 충돌 현상이 발생하지 않도록 하는 것이 바람직하다. 내전 운동을 하면 후방의 관절막이 늘어난다. 환측 팔을 수평으로 들어 올린 자세에서 팔꿈치를 구부려 환측의 손을 건측의 어깨 위에 올려놓고, 건측 손으로 환측의 팔꿈치를 잡아 건측 어깨 쪽으로 통증이 유발되지 않을 정도로 지긋하게 밀고 5초 간 유지한다. 하루 여섯 차례, 한 차례에 다섯 번씩 반복한다(Fig. 2C).



(C)

### 6. 내회전 운동(Internal rotation stretching exercise)

흔히 내회전의 운동 범위가 제한되기는 하지만 내회전 운동은 세심한 주의가 필요하다. 내회전 운동을 너무 빨리 시행하면 대 결절이 더욱 오구견봉 궁에 부딪쳐서 통증이 심해지고 다른 관절 운동 범위가 더욱 제한될 수도 있다. 통증이 거의 해소되고 다른 관절 운동 범위가 모두 회복되면 내회전 운동이 스스로 회복되는 경우도 적지 않다. 다른 문제가 모두 해소된 상태에서 내회전 운동만이 제한되어 있는 경우에 한하여 내회전 운동을 시행하는 것이 안전하다. 건측의 손에 막대나 수건 등을 들고 이를 몸 뒤로 돌려서 내려뜨려 반대편 허리 아래에서 이를 환측의 손으로 잡는다. 환측의 힘을 빼 상태에서 건측에 잡고 있던 막대나 수건을 위로 당겨 올리면 환측의 손이 위로 당겨 올라가면서 어깨가 내회전된다. 늘어나는 기분이 드는 곳에서 멈추고 5초 동안 자세를 유지한다. 하루 여섯 차례, 한 차례에 다섯 번씩 반복한다(Fig. 2D).



(D)

Fig. 2. Stretching exercises. (A) Pulley forward exercise. (B) Pulley backward exercise. (C) Posterior capsular stretching exercise. (D) Internal rotation stretching exercise.

### 근력 강화 운동(Strengthening exercise)

관절 운동 범위의 제한이 없거나, 회복된 환자들에서 회전근 개 및 견갑골 주변 근육을 강화하는 운동을 시행한다. 이러한 운동 치료 방법은 단순한 근력의 강화가 아니고 근육들 사이의 상호 균형과 유기적인 관계를 되찾으면서, 회전근 개 및 견갑골 주변 근육의 기능을 점차 강화한다는 점이 중요하다. 반드시 약한 힘으로 시작하고 충분히 시행한 다음에 다음 단계로 이행하여야 하며, 힘의 강도는 서서히 증가시켜야 한다. 흔히 일정한 강도의 고무줄을 사용하는데 색깔에 따라 강도가 다른 고무줄을 사용하면 강도를 조절하기가 편리하기 때문에 강도에 따라 노란색, 빨간색, 녹색, 청색, 검정색,

회색 등으로 이루어진 theraband가 자주 쓰인다. 강화 운동은 반드시 약한 힘으로 시작해야 하며 하루 두 차례 아침과 저녁에 각각 다섯 번씩 시행한다. 운동의 강도를 증가하는 것은 매우 완만하게 진행해서 대략 한 달에 한 단계씩 증가하는 것이 안전하다.

### 1. Theraband 운동(Theraband exercise)

한 쪽에 theraband를 고정하고 theraband를 몸 앞에 위치한 상태에서 고정된 반대편을 환측의 손으로 잡는다. 팔꿈치를 90도로 구부려 손이 정면을 향하게 한 자세를 기본으로 한다. 매번 기본 자세에서 시작해서 기본 자세로 돌아온다. Theraband는 너무 팽팽하게 잡고 시작할 필요는 없다. 약간의 탄력이 있는 위치가 바람직하다. Theraband가 아래로 처지지 않은 위치에서 시작하면 된다. 운동은 모두 45도 미만으로 시행한다. 만일 통증이 유발되면 범위를 줄여야 한다. 가능하다고 해서 45도 이상으로 범위를 넘는 것은 바람직하지 않다. 1) 기본 자세에서 팔을 서서히 외회전하여 45도 외회전 한 위치에서 5초 간 멈추고 서서히 기본 자세로 돌아온다. 모두 다섯 번을 반복한다. 2) 그 다음에 기본 자세에서 45도 외회전하여 5초 동안 유지한다. 서서히 기본 자세로 돌아간다. 잠깐 쉬었다가 외전을 반복하여 모두 다섯 번을 반복한다. 외전 운동을 할 때에 잘못 이해하여 팔꿈치만 벌리고 손은 그냥 잡은 위치에서 움직이지 않아서 외전 및 내회전을 동시에 시행하기가 쉽다. 이렇게 외전 및 내회전을 동시에 시행하는 방법은 오구견봉 궁 밑으로 대 결절을 밀어 넣는 방향이므로 증상이 악화되기 쉽다. 잘못된 방법을 사용하지 않도록 조심해야 한다. 3) 몸을 뒤쪽으로 90도 돌려서 theraband가 환측의 팔과 같은 방향에 오게 한 다음에 손이 몸 옆에 올 때까지 어깨를 신전하여 5초 간 유지한다. 서서히 기본 자세로 돌아간다. 잠깐 쉬었다가 신전을 반복하여 모두 다섯 번을 반복한다. 4) 다시 몸을 뒤쪽 같은 방향으로 90도 돌려서 선다. 이렇게 하면 처음 자세에서 180도 돌린 자세가 되고 theraband는 처음 시작한 것과 반대 방향에 있게 된다. 서서히 팔을 45도 내회전하여 5초 간 유지하고 서서히 기본 자세로 돌

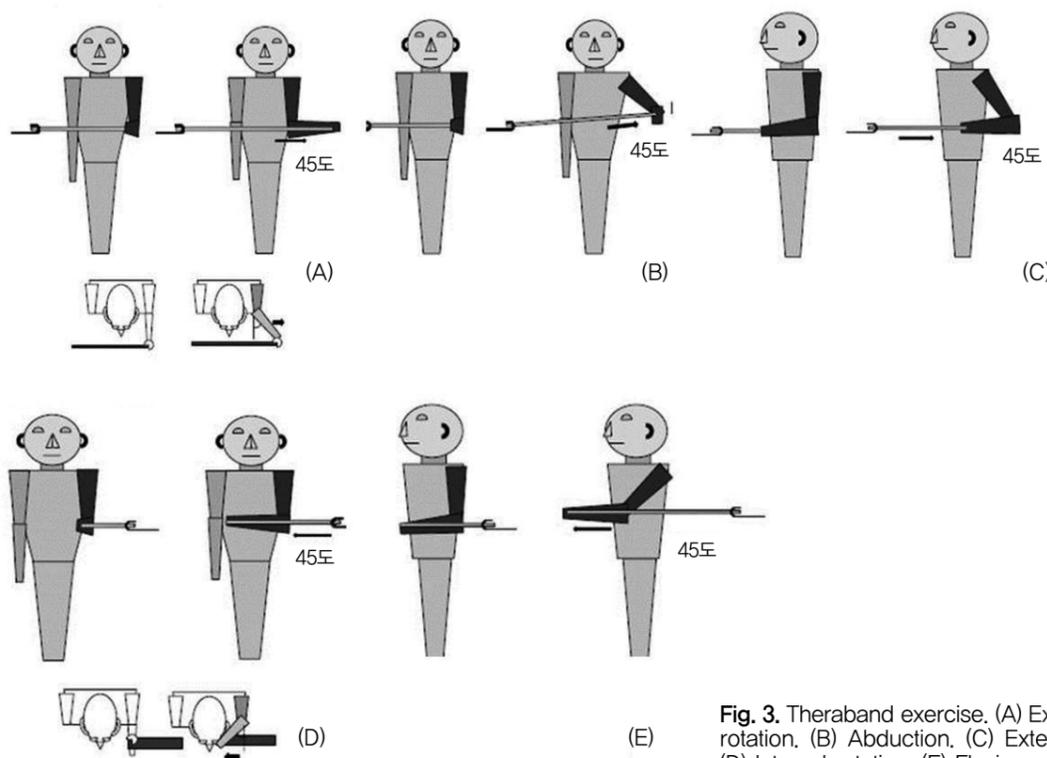


Fig. 3. Theraband exercise. (A) External rotation. (B) Abduction. (C) Extension. (D) Internal rotation. (E) Flexion.

아간다. 잠깐 쉬었다가 내회전을 반복하여 모두 다섯 번을 반복한다. 5) 다시 90도 몸을 돌리고 한걸음 뒤로 물러서서 theraband의 긴장도를 적절하게 조절한다. 이렇게 하면 theraband가 손 등 쪽을 거쳐서 몸 옆을 거쳐 몸 뒤쪽으로 위치하게 된다. 서서히 앞으로 손을 밀어서 45도 굴곡한 위치에서 5초 동안 유지한다. 서서히 기본 자세로 돌아간다. 잠깐 쉬었다가 굴곡을 반복하여 모두 다섯 번을 반복한다. 굴곡 운동 할 때에 최대한으로 팔을 뻗는 것으로 잘못 이해하기 쉽다. 과도한 굴곡은 견봉 돌기의 앞부분에서 충돌 현상이 초래되기 쉽다. 굴곡의 범위도 45도 미만에서 멈추도록 주의해야 한다(Fig. 3A-3E).

### 2. 벽 팔굽혀 펴기 운동(Wall push up exercise)

벽에서 약 30cm 정도 떨어져 선 자세에서 발을 어깨 넓이로 벌리고 손을 어깨 높이 어깨 넓이로 짚는다. 천천히 몸을 벽 쪽으로 기울여서 코가 벽에 닿을 듯 말 듯한 자세를 취한 다음에 5초 동안 유지한 다음 제자리로 돌아온다. 한 차례에 다섯 번씩 하루 두 차례를 반복한다. 만일 통증이 유발되면 약간 더 벽 쪽으로 다가서고 손과 손 사이를 약간 좁혀서 조절해서 통증이 없도록 조절한다. 약 3개월 후에는 약간 벽에서 멀리서고 손을 약간 더 벌리거나 옆드려서 무릎을 대고 팔굽혀 펴기를 시행하는 방법(modified wall push up exercise)으로 전환한다. 약 6개월쯤 되면 보통의 팔굽혀 펴기로 전환하기도 한다. 주요 목적은 전거근(serratus anterior) 등의 강화에 있다(Fig.4A).

### 3. 어깨 추스르기 운동(Shrugging exercise)

약 30cm 정도의 막대 중간에 약 1 m 정도의 줄을 묶고 그 끝에 약 1-2Kg 정도의 무게를 매단다. 만일 1-2Kg이 너무 무겁다고 느끼면 무게는 편안한 무게로 줄이는 것이 바람직하다. 아주 힘이 약한 경우에는 무게가 없이 시행해도 무방하다. 발을 어깨 넓이로 벌리고 막대의 양 끝을 손으로 잡고 서서 팔의 힘을 빼고 자연스럽게 서 있는 자세에서 무게의 밑 부분이 지면에 닿도록 줄의 길이를 조절한다. 줄이 길면 줄을 막대에 감아서 줄이고 약간 짧으면 발을 약간 더 벌려서 무게의 밑 부분이 바닥에 닿도록 해도 된다. 무게의 밑 부분이 바닥에 닿지 않으면 무게가 지속적으로 팔에 주어지게 되고 근육이 지속적으로 힘을 주게 되어 휴식하는 시간이 없게 되어 좋지 않다. 먼저 어깨에 힘을 주어서 어깨가 무게 때문에 처지지 않게 한 다음에 어깨를 추슬러서 무게를 끌어 올린다. 무게를 끌어 올린 자세를 5초 동안 유지한 다음 무게를 내려놓고 잠깐 쉬 다음에 다시 반복한다. 한 차례에 다섯 번씩 하루 두 차례 반복한다. 팔꿈치를 구부려서 무게를 들어 올리는 것으로 오해하는 환자들이 많다. 팔꿈치를 구부려서 주관절의 근육을 써서 무게를 올리는 것이 아니고 어깨를 추슬러서 승모근 등으로 무게를 끌어올리는 운동이라는 것을 잘 이해시켜야 한다. 주요 목적은 승모근(trapezius)의 강화에 있다(Fig. 4B).

### 4. 몸 일으키기 운동(Press up exercise)

팔걸이가 있는 의자에 앉아서 팔로 양쪽 팔걸이를 잡고 팔을 뻗어서 몸을 의자로부터 일으켜서 팔로 몸무게를 지탱한 자세에서 5초 간 유지한다. 다시 의자에 앉아 잠깐 쉬 다음에 반복하여 모두 다섯 번 반복한다. 하루 두 차례, 한 차례에 다섯 번씩 반복한다. 만일 통증이 유발되면 이 운동은 중지한다. 주요 목적은 광배근(latissimus dorsi) 등의 강화에 있다(Fig. 4C). 하지만 이 운동 방법은 다른 근력 강화 운동 방법과 비교하여 환자가 운동 중 통증을 호소하거나 불편함을 호소하는 경우가 흔하여 추시 관찰 중 증상을 호소하는 경우에는 중단하는 것이 좋다.

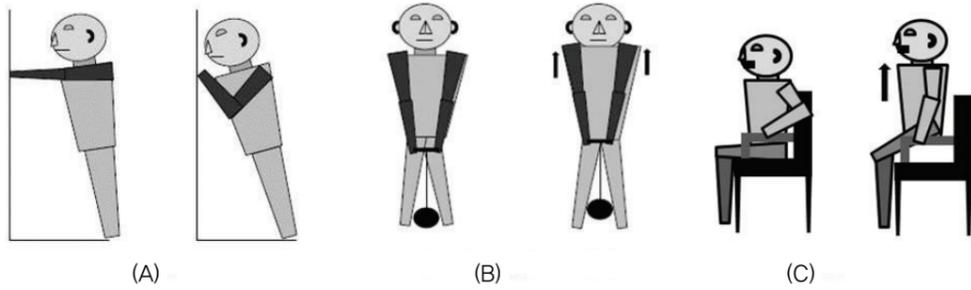


Fig. 4. Para-scapular muscle strengthening exercise. (A) Wall push up exercise—Serratus anterior strengthening exercise. (B) Shrugging exercise—Trapezius strengthening exercise. (C) Press up exercise—Latissimus dorsi strengthening exercise.

### 결론 및 요약

최근 회전근 개 봉합술의 기술적 발달과 함께 수술 기구의 발달로 회전근 개 파열에 대한 수술적 치료의 우수한 결과들이 보고되고 있다. 또한 회전근 개 파열의 자연 경과시 파열의 크기가 증가하며, 파열의 증가는 수술적 치료의 결과에 좋지 않은 영향을 미친다는 연구 결과들이 발표되면서 조기에 수술을 결정하는 경우가 증가하고 있다. 하지만 증상이 없는 회전근 개 전층 파열 환자 역시 많다는 사실을 기억하고 수술적 치료의 결정에 신중을 기해야 할 것이다. 과도한 수술은 환자에게 도움을 주지 못하면서 사회적 의료 비용의 증가를 불러올 수 있다. 따라서 정확한 환자의 상태를 파악하고, 가장 적절한 치료 방법을 항상 고민해야 할 것이며, 회전근 개 파열의 보존적 치료를 시행함에 있어 치료를 하는 의사 스스로가 다양한 보존적 치료 방법 및 운동 치료 방법을 정확하게 숙지하고 교육하여 환자의 상태에 맞게 적용하는 것이 가장 중요하다고 생각한다.

### 참고문헌

1. Adamson GJ, Tibone JE. Ten-year assessment of primary rotator cuff repairs. *J Shoulder Elbow Surg.* 1993;2:57-63.
2. Gazielly DF, Gleyze P, Montagnon C. Functional and anatomical results after rotator cuff repair. *Clin Orthop Relat Res.* 1994;304:43-53.
3. Fuchs B, Gilbert MK, Hodler J, Gerber C. Clinical and structural results of open repair of an isolated one-tendon tear of the rotator cuff. *J Bone Joint Surg Am.* 2006;88:309-16.
4. Boileau P, Brassart N, Watkinson DJ, Carles M, Hatzidakis AM, Krishnan SG. Arthroscopic repair of full-thickness tears of the supraspinatus: does the tendon really heal? *J Bone Joint Surg Am.* 2005;87:1229-40.
5. Lafosse L, Brozka R, Toussaint B, Gobezie R. The outcome and structural integrity of arthroscopic rotator cuff repair with use of the double-row suture anchor technique. *J Bone Joint Surg Am.* 2007;89:1533-41.

6. Liem D, Lichtenberg S, Magosch P, Habermeyer P. Magnetic resonance imaging of arthroscopic supraspinatus tendon repair. *J Bone Joint Surg Am.* 2007;89:1770-6.
7. Yamanaka K, Matsumoto T. The joint side tear of the rotator cuff. A follow up study by arthrography. *Clin Orthop Relat Res.* 1994;304:68-73.
8. Codman EA. *The shoulder: rupture of the supraspinatus tendon and other lesions in or about the sub-acromial bursa.* Boston: Thomas Todd; 1934.
9. Yamaguchi K, Tetro AM, Blam O, Evanoff BA, Teefey SA, Middleton WD. Natural history of asymptomatic rotator cuff tears: a longitudinal analysis of asymptomatic tears detected sonographically. *J Shoulder Elbow Surg.* 2001;10:199-203.
10. Yamaguchi K, Ditsios K, Middleton WD, Hildebolt CF, Galatz LM, Teefey SA. The demographic and morphological features of rotator cuff disease. A comparison of asymptomatic and symptomatic shoulders. *J Bone Joint Surg Am.* 2006;88:1699-704.
11. Gerber C, Meyer DC, Frey E, von Rechenberg B, Hoppeler H, Frigg R, Jost B, Zumstein MA. Neer Award 2007: Reversion of structural muscle changes caused by chronic rotator cuff tears using continuous musculotendinous traction. An experimental study in sheep. *J Shoulder Elbow Surg.* 2009;18:163-71.
12. Jost B, Zumstein M, Pfirrmann CW, Gerber C. Long-term outcome after structural failure of rotator cuff repairs. *J Bone Joint Surg Am.* 2006;88:472-9.
13. Maman E, Harris C, White L, Tomlinson G, Shashank M, Boynton E. Outcome of nonoperative treatment of symptomatic rotator cuff tears monitored by magnetic resonance imaging. *J Bone Joint Surg Am.* 2009;91:1898-906.
14. Sandro F, Andreas L, Christian W.A, Christian Gerber, Bernhard Jost. Evolution of nonoperatively treated symptomatic isolated full-thickness supraspinatus tears. *J Bone Joint Surg Am.* 2012;94:801-8.
15. Neer CS, 2nd. Impingement lesions. *Clin Orthop Relat Res.* 1983;(173):70-7.
16. Morrison DS. Conservative management of partial thickness rotator cuff lesions. In: Burkhead WZ Jr., ed. *Rotator cuff disorders.* Baltimore: Williams & Wilkins; 1996. 249-57.

 **출간소식**

**1. 정형외과학 용어집 제 3판**

대한정형외과학회에서 출품하신 여러 선배회원님들의 노고로 1989년 10월 정형외과학용어집 제1판이 발간. 1997년 10월 제2판이 발간된 후 10년여의 세월이 흘러 거의 사용치 않는 용어도 생겨나고 정형외과학의 발달로 수많은 새로운 용어의 탄생으로 용어집 개정의 필요성이 대두되어 제 2판에 누락된 용어 및 새로이 탄생한 용어의 보완과 사용치 않는 용어(폐어)를 삭제하고 일본식 용어도 우리말 용어로 개정하여 출간하였습니다.

- 가격 : 50,000원
- 입금계좌 : 국민은행 269101-04-008077 (예금주 : 대한정형외과학회)



**2. 「장애판정기준」-사지 및 척추 분야- 개정판 발간**

장애판정을 하는 정형외과학회 회원 뿐만 아니라 장애판정을 필요로 하는 다른 과의 의사 선생님은 물론, 사회에서 배상 및 보상분야에 종사하시는 분과 법조계 등에서도 광범위하게 통용될 수 있도록 여러 차례의 회의와 워크샵에서의 토론을 통해 2005년 초판 이후 첫 개정판을 발간하게 되었습니다.

- 가격 : 회원 15,000원/ 비회원 30,000원
- 입금계좌 : 국민은행 269101-04-008077 (예금주 : 대한정형외과학회)



**3. 골다공증 지침서**

정형외과 학회에서는 지속사업으로 임상 진료 지침서를 만들고자 하여 일차적으로 골다공증과 골관절염에 대한 진료지침을 제작하게 되었습니다. 이 책은 모든 정형외과 의사뿐만 아니라 일반 의사도 갖추어야 할 골다공증에 대한 이해와 진료지침을 망라한 표준 지침서라 할 수 있습니다. 책을 발간하면 서에서 발체.

- 대한정형외과학회/ 신국판(140\*200)/ 216p/ ISBN 978-89-92676-28-1
- 가격 : 20,000원
- 구입은 영창출판사(Tel : 02-926-3223, orthobook.com)에서 구입하실 수 있습니다.

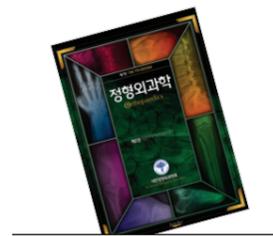


**4. 정형외과학 7판 발간**

- 구 입 : 최신의학사(Tel : 02-2263-4723)
- 가 격 : 300,000원대
- ※새로 개정된 정형외과학 7판 내용 중 일부 수정 사항이 있어 아래와 같이 정오표를 공지합니다.

신·구조문 대비표

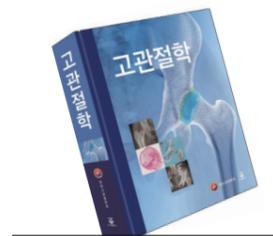
| Page | 구조문   | 신조문   |
|------|---|---|
| 89   | 그 외 동종골이식, 골수 이식 및 세포이식 등이 있다.  | 그 외 자가 골수 이식 및 자가 세포 이식 등이 있다.  |
| 89   | 골원세포  | 골조상세포   |
| 89   | 골대체물로는 수산화 인회석(hydroxyapatite), 인산칼슘(calcium phosphate), 카본산칼슘(calcium carbonate), 황산칼슘 (calcium sulfate) 등이 대표적이다. | 골대체물로는 인산칼슘(calcium phosphate), 카본산칼슘(calcium carbonate), 황산칼슘(calcium sulfate) 등이 대표적이다. |
| 90   | 골 전도능력은 좋으나, 초기의 구조적인 강도를 유지할 수 없고, 골유도 능력이 없으며, 이물반응 등을 일으킬 수 있다는 단점이 있다.  | 골 전도능력은 좋으나, 초기의 구조적인 강도를 유지할 수 없고, 골유도 능력이 없다는 단점이 있다.                                   |
| 90   | 제1형 교원질은 골전도가 용이할 수 있는 틀(scaffold)을 제공하여 골형성을 촉진시킨다.  | 제1형 교원질은 골전도가 용이할 수 있는 틀(scaffold)을 제공하여 골전도에 도움을 준다.                                     |
| 90   | bone morphogenic protein  | bone morphogenetic protein  |



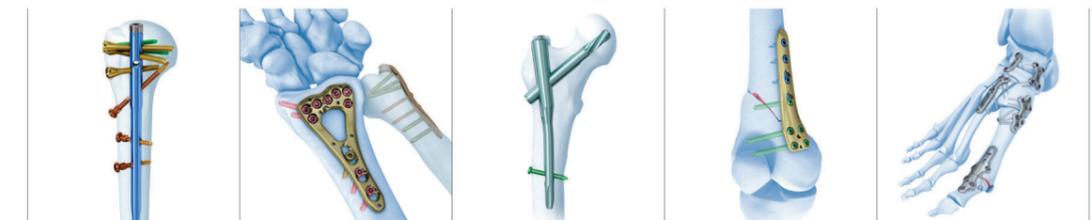
**5. 고관절학 교과서 제1판 발간**

대한고관절학회에서는 기초부터 임상적 적용에 이르는 고관절에 관한 학문적 내용을 모두 망라한 고관절학 교과서 제 1판을 발간하였습니다. 이 책에서는 진단과 치료방법의 최신 지견을 비롯하여 고관절학을 이해하고 실제적으로 치료법을 적용하는데 도움이 되도록 하였습니다. 또한 전공의들도 고관절학을 체계적으로 습득할 수 있도록 전체적인 개요를 비롯하여 기본적인 내용에도 중점을 두어 편찬 발간하였습니다.

- 가격: 200,000원
- 구입처: 군자출판사 (Tel: 02-744-9194, www.koonja.co.kr)



**COMPREHENSIVE TRAUMA SOLUTIONS**



Together, we are inspired by you to advance the care of patients globally.

www.depuysynthes.com