

휴가철 건강관리 이렇게 하세요

일광욕 오전 11시 이전, 오후 3시 이후에

본격적인 여름 휴가철이 시작됐다. 그러나 낭만과 분위기 등 들뜬 마음에 건강은 뒷전일 수 있다. 척추건강에 악영향을 미치는 장거리 운전과 비행기 여행, 그리고 자외선 아래 피부 화상 등은 건강을 위협하기 십상이다.

광주우리병원 김철수 원장·조선대병원 피부과 신봉석 교수 등의 도움말로 휴가철에 특히 쾜겨야 할 건강관리법에 대해 알아본다.

▷척추·관절 운동은 필수=장시간 운전은 척추 입장에서 보면 휴가가 아니고 매우 심한 노동이다. 운전할 때는 평소보다 척추에 두 배 가량의 심한 하중을 받기 때문에 엉덩이와 허리를 좌석 깊숙이 밀착시켜 앉는 것이 좋다. 등받이를 90도 가깝게 세우거나 보조 등받이를 사용하는 것이 바람직하다. 최소 2시간 마다 휴식을 취하면서 스트레칭을 통한 이완 및 자세 교정이 필요하다.

항공 여행은 좁은 공간에서의 제한된 자세의 유지·낮은 기압과 부족한 산소의 영향 등으로 요통이나 경추의 통증이 발생할 수 있으며, 기존의 척추 질환이 악화될 수 있다.

따라서 주기적으로 자리에서 앉거나 서기를 반복하는 등 자세의 변환과 스트레칭이 필수적이다. 특히 척추 질환을 앓고 있거나 척추 수술을 받은 환자는 주의와 상의한 뒤 여행을 하는 것이 좋다.

▷무리한 선풍은 '금물'=바닷가에서 물놀이와 일광욕을 즐길 때는 자외선으로 인한 일광 화상을 주의해야 한다. 건강한 구릿빛 피부를 만들기 위해 해변에서 일광욕을 즐기는 사람들이 늘고 있다. 하지만, 무리한 선풍은 금물이며, 세심한 주의가 필요하다.

장시간 운전 보조 등받이 사용하면 좋아 일광 차단크림 외출 30분전에 발라줘야

일광화상은 자외선 A 주범으로, 노출 즉시 증세가 나타나지 않는다.

4~8시간이 지나야 별것처럼 붓고 화끈거리는 증세가 나타나기 시작해 24시간이 지나서야 최고조에 달한다. 심할 경우 물집이 생기거나 껍질이 벗겨진다.

일광화상을 입었을 때는 화끈거리는 부위를 찬물이나 얼음을 이용해 진정시켜 주는 것이

최우선이다. 피부를 진정시키고 염증을 가라앉히는 진정효과가 있는 감자·당근·오이를 이용한 팩도 도움이 되지만, 가끔 천연 팩에 의한 접촉 피부염이 오기도 하므로 주의를 해야 한다.

심하거나 물집이 생기면 가까운 병원에서 치료를 받는 것이 좋다. 일광욕은 오전 11시 이전과 오후 3시 이후에 해야 한다. 이때 시간에 상관없이 반드시 자외

선 차단크림을 바르도록 해야 한다. 차단크림은 다양한 상품이 많기 때문에 본인 피부에 맞는 것을 사용하는 것이 중요하다. 일광차단제를 바르고 나서 자극증상이 발생하는 경우 흥반·수포·수양증이 발생하는 경우는 차단제 크림을 중단하고 전문의와 상담이 필요하다.

일광 차단제의 경우 외출하기 30분 전에 적당량 꼼꼼히 바르는 것이 중요하며 외출시간이 길어지거나 땀을 많이 흘릴 경우는 3~4시간마다 덧바르는 것이 필요하다.

바닷가에서는 자외선 차단지수는 적어도 30도 이상인 것을 사용해야 하고, 햇볕에 노출되기 30분 전에 발라야 한다.

최권일기자 cki@kwangju.co.kr



건강한 구릿빛 피부를 만들기 위해 해변이나 수영장에서 일광욕을 즐기는 사람들이 늘고 있다. 하지만, 여름 자외선으로 일광화상을 입을 수 있어 무리한 선풍을 피하는 등 세심한 주의가 필요하다. (광주일보 자료사진)

의료 라운지 Medical lounge

전남대병원 산부인과 김윤하교수

국제 산부인과학회지 우수 논문상

전남대병원 산부인과 김윤하 <사진> 교수가 발표한 '조기 분만진통 임신부의 질 내 과산화수소 생성 유산균들의 양' 주제 논문이 지난 12일 세계산부인과학회(FIGO)에서 출판하는 국제 산부인과학회지 2006년도 우수 논문상으로 선정됐다.



산부인과 학회에 발표된 논문 중 가장 우수한 임상실험 연구에 주는 것이다.

김윤하 교수는 논문에서 "임신 부 질 내 숙주방어작용을 하는 과산화수소 생성 유산균들의 분포 양상이 조기분만진통 발생에 중요한 역할을 한다"고 밝혔다.

조대병원 전문진료센터 내달 준공

스포츠 건강의학센터 등을 갖춘 조대병원 전문진료센터가 8월에 문을 연다.

<조감도> 지하 4층·지상 4층 규모(전체 면적 1만6천198㎡)의 전문진료센터에는 ▲심장혈관센터 ▲암센터 ▲척추센터 ▲당뇨병센터 ▲외상전문 응급의료센터 ▲스포츠건강의학센터 ▲종합건강검진센터 ▲최첨단 수술실 ▲회복실 ▲중환자실 등이 들어서게 된다.



이 가운데 지역에서 최초로 문을 열게 되는 스포츠건강의학센터는 직장인을 비롯한 운동선수에게 맞춤형 처방을 제시해 줄 것으로 보여 각광이 예상된다. 특히 꿈나무 운동선수들에게 필수 감진 코스로 여겨져 과학적 시스템이 의한 선수발굴이라는 의미에서 지역 체육계에 큰 기여를 할 것으로 전망된다.

동아병원 아동보호시설 봉사활동



동아병원(대표이사 이경호)은 지난 14일 아동보호시설인 신애원 원생들을 대상으로 봉사활동을 펼쳤다. 이날 김남동 동아병원 마케팅 실장과 간호사 등 5명이 신애원 원생 10명과 함께 나주 천연 염색 문화관을 방문해 천연 염색 체험

과 음식 나누기 등을 하며 즐거운 시간을 보냈다. <사진> 한편, 동아병원은 호남에서 가장 존경받는 병원을 만들기 위해 사회봉사활동 등의 내용이 담긴 '그레이트(Great) 동아-2010'을 지난해부터 추진 중이다. 최권일기자 cki@kwangju.co.kr

불면환자 62%는 잠 덜 잔 것으로 착각

서울수면센터 130명 다원검사

만성불면증을 호소하는 환자의 절반 이상이 실제보다 잠을 덜 잔 것으로 착각하고 있다는 조사가 나왔다.

수면장애 전문 의원 서울수면센터 한진규 원장팀은 만성불면증 호소 환자 130명에 대해 '수면 다원검사'를 실시한 결과, 대상자의 62%가 잠을 충분히 자고도 실제보다 최소 30% 이상 덜 잤다고 착각하는 '수면 착각 증후군'인 것으로 나타났다고 16일 밝혔다.

정상적으로 8시간 동안 수면을 취하고도 실제 수면시간의 30%(2시간 24분)밖에 자지 못했다는 비율은 18%, 50%(4시간)밖에 자지 않았다는 응답자는 18%, 70%(5시간36분)밖에 안 잤다고 응답한 비율은 26%였다.

불면증 증상과 흔한 원인

Table with 3 columns: Symptom, Cause, and Description. It lists symptoms like difficulty falling asleep and waking up, and causes like physical discomfort, stress, and medication side effects.

한진규 원장은 "잠을 깨게 되는 원인을 철저히 진단·치료해야 만성불면증을 막을 수 있다"며 "자가진단으로 수면과 수면제를 복용하지 않도록 주의해야 한다"고 당부했다. /연합스

위암환자 조기진단 비율 50% 넘었다

'5년 생존율'도 66%로 향상

위암환자 중 조기위암 비율이 50%를 넘어선 정도로 조기진단이 확대되고 있으며 이에 따라 위암 치료성과도 향상되고 있는 것으로 나타났다.

서울대병원이 위암수술 2년간 달성을 기념해 최근 개최한 '한국 대령병원의 위암 치료 현황' 심포지엄에서 이 병원 소화기과 양한광 교수는 1986년 이후 수술 환자 1만2천217명을 대상으로 조사한 결과 조기진단의 증가로 1986년 전체 위암 환자의 23.4%이던 조기위암 환자의 비율이 2005년 이후 50%를 상회하는 것으로 나타났으며, 환자의 5년 생존율도 향상되고 있다고 발표했다.

서울대병원이 1986년부터 2006년까지 21년을 세 구간으로 나눠 분석한 결과 '기간1(1986-1992)' 동안 조기위암환자 비율은 25.2%였으나, '기간2(1993-2000)' 동안은 34.9%, '기간3(2001-2006)'에서는 48.1%로 증가했다.

이에 따라 위암 치료성적도 향상돼 5년 생존율은 '기간1' 동안 63.0%에 그쳤지만, '기간2'는 65.2%, '기간3'에서 66.3%로 지속적으로 증가했다. 양 교수는 "위암 치료성적이 향상된 것은 자가 증상이 없는데도 건강검진에서 조기에 진단된 경우가 많았기 때문"이라고 말했다. /연합스

Real estate advertisement for '대인동상일부동산' (Daedong Sangil Real Estate) featuring various properties for sale and rent.

Real estate advertisement for '무등공인중개사' (Mudeong Public Broker) listing multiple properties and services.

Real estate advertisement for '정우부동산' (Jeongwoo Real Estate) with a focus on '금매매' (gold sale) and various real estate listings.

Real estate advertisement for '첨단월계공인중개사' (Cheon-dan-wol-gye Public Broker) highlighting '금매매' and property listings.

Real estate advertisement for '국민공인중개사' (National Public Broker) listing various properties and services.

Real estate advertisement for '대지부동산' (Daedae Real Estate) featuring '임야, 목장, 아파트 전원주택 전문' (Specializing in farmland, ranches, and apartment-style country houses).

Real estate advertisement for '특급상가 매매·임대' (Special Premium Commercial Property Sale/Rent) and 'BM公認仲介士事務所' (BM Certified Real Estate Agency).