

건강·의료

추석연휴 건강관리 이렇게

식사 한 끼 정도 걸러주면 과식 예방에 좋아

긴 추석연휴가 다가왔다. 추석을 앞두고 고향 갈 생각에 많은 사람이 들떠 있다. 또한, 어느 때보다 긴 연휴여서 야외활동을 계획하고 있는 사람들도 많다. 하지만, 어린 자녀를 둔 부모들은 걱정이 앞선다. 병·의원들이 문을 닫는 연휴 중 탈이 나면 어쩌할까 싶어서. 무엇보다 가을 들어 유행하는 쯔쯔가무시병 등 가을철 열성 질환에 대한 예방도 필요하다.

성묘때 원색 옷, 강한 향수는 벌 쏘일 위험

야외 맨살 노출 유행성출혈열 등 감염 주의

◇맛있는 음식, 조금은 참자=명절 때면 맛있는 음식과 많은 음식으로 인해 자칫 과식으로 이어지기 쉽다. 이때는 소화제부터 먹이지 말고 한끼 정도 식사를 걸러 위와 장을 쉬게 하는 것이 좋은 방법이다. 그러나 하루 5회 이상 설사나 복통 증상이 있거나 열이 동반되거나 변에 피가 섞여나올 때는 바로 가까운 당직 병원 응급실을 찾아야 한다.

어린이들은 명절 음식을 준비하는 어른들 옆에서 놀다가 뜨거운 기름이 튀거나, 달궈진 솥에 부딪혀 화상을 입을 수도 있다. 이때는 먼저 화상 부위를 깨끗한 찬물에 3~5분 담가 통증과 열을 가라앉힌다. 물집이 생기기 시작했다면 터뜨리지 말고 즉시 응급실로 가는 것이 좋다.

동아병원 내과 문 병원장은 "연휴 기간 어린이나 가족들에게 건강상 문제가 발생할 때를 대비해, 소화제 등 구급약은 미리 구입해놓고, 집에서 가까운 당직의료기관 및 약국도 알아두는 것이 좋다"고 조언했다.

◇성묘 길 준비 단단히=호기심 많은 어린이는 성묘를 하러 가면 풀숲을 헤치고 다니다 벌집을 건드릴 수 있다. 벌에 쏘이지 않으려면 밝은 색 옷을 피하고, 동반한 어른도 향이 강한 향수나 화장품은 쓰지 말아야 한다.

만약 벌에 쏘였다면 독침 제거가 급선무다. 신용카드 등 납작하고 딱딱한 도구를 이용해 피부를 밀어내면 쉽게 벌 침을 빼낼 수 있다. 그

다. 매년 9월부터 발생하기 시작해 10월과 11월에 급격히 증가하는 대표적 가을철 열성 질환은 유행성출혈열·렙토스피라·쯔쯔가무시 등이 있다.

유행성출혈열은 한탄 바이러스 등에 의해 발생하는 전염병으로 11월에 발생률이 가장 높고, 지역별로는 전남과 전북·충남·충북지역의 발생률이 높다.

감염은 쥐 오줌에서 나오는 바이러스가 건조되면서 에어로졸 상태로 공기 중에 떠돌며 결국 호흡기를 통해 감염된다.

이 바이러스에 감염되면 12~16일 정도의 잠복기를 거쳐 증상이 나타나며, 처음에는 두통·발열·쇠약감 등 감기 증세와 비슷한 치료시기를 놓치기도 한다.

렙토스피라증은 동물의 소변으로 오염된 물

로 통해 감염된다. 감염 동물은 쥐 등 설치류다. 사람은 물이나 음식·흙 등과 접촉에 의해 감염된다. 균에 노출된 뒤 증상이 발생할 때까지는 2일에서 4주까지 걸린다.

쯔쯔가무시병은 현재 제3종 법정전염병으로 지정돼 있다. 초기 증상으로는 주로 심한 두통이 시작되며, 수 시간 후에 몸이 심하게 떨리는 발열이 생긴다. 이어 구토와 오토름 등이 생길 수도 있다. 치료를 하지 않으면 열은 약 14일가량 지속한다.

예방은 가을철 벌·야산 등 수풀에 있는 지역에서 일을 하거나 휴식을 취할 때는 진드기 유충에 물리지 않기 위해 맨살이 노출되지 않도록 해야 한다. 오염지역으로 갈 때는 진드기 기피제를 뿌리거나 바르는 것이 도움이 될 수 있다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr

의료 라운지 Medical lounge

기독병원 최용수 과장 인명 사전 등재

광주기독병원 정형외과 최용수(사진) 과장이 세계적인 인명사전인 '마르퀴스 후즈후(25th Silver Anniversary Edition of Marquis Who's Who in the World, 2007)' 사전에 등재되는 영광을 안았다. 최용수 과장은 척추분야에서



분야에 다수의 국내내문을 발표해 왔다.

골 이식 대체물에 대한 연구를 계속해 왔으며, 이외에 관련된 SCI 논문과 척추 분야에 다수의 국내내문을 발표해 왔다.

건보 광주본부 1사1촌 자매결연

국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이병식)는 지난 13일 장성 수산3리 신천마을(이장 국종문)과 농촌사랑 1사1촌 자매결연을 하고 '노동(都農)교류'를 통한 상호지원과 협력을 다짐했다. 이번 결연식에는 이병식 본부장을 비롯한 장성군의원 등 20여명의 내외빈과 마을주민 100여명이 참석했으며, 건강보험공단은 주민들에게 안락의자 1대와 급급함 70개를 마을에 기증했다.

공단은 행사에 앞서 주민들을 대상으로 건강강수를 운영, ▲체성분 분석 ▲혈압측정 ▲골밀도 측정 및 건강상담 ▲장성 해원병원의 무료 양한방 치료를 했다. 공단은 이번 자매결연을 시작으로 ▲농촌 인문순회 ▲건강검진 및 의료봉사 활동 지원 ▲자매마을 특산물구매 ▲마을주민 초청 행사 및 직원 농촌체험 행사 ▲농촌환경보호 운동 등 다양한 교류 프로그램을 개발할 계획이다.



조선대병원 임상의학연구 심포지엄

조선대병원 임상의학연구소는 오는 28일~30일까지 3일간 병원 의사관 5층 김동국 관에서 '제4회 국제임상(관찰)심포지엄'을 갖는다. 이번 심포지엄에는 관찰에 관

한 연구에 참여하고 있는 많은 국내·외 석학들이 참석해 기초 및 임상분야에서의 최근 발전과 연구동향에 대해 설명할 계획이다. (문의) 062-220-3730

치매가족협회 치매의 날 기념행사

한국 치매가족협회 광주·전남 지부(지부장 송대현)는 20일 오전 11시 광주 관천터미널 2층 회의실에서 '제7회 세계치매의 날 기념행사'를 갖는다. 이날 행사는 양동석 천주교성요한병원 정신과전문의가 참석자들을 대상으로 '치매와 가족'을

주제로 강연을 갖는다. 앞서 오전 10시부터는 광주시 서구 관천동 기아자동차 남문에서부터 관천터미널 공연장 앞까지 걷기대회 및 가두 캠페인도 가질 예정이다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr



가을철에 발생하는 고열과 발진을 동반한 열성 질환이 유행하고 있어 추석 성묘 또는 추석 연휴기간 야외활동에 각별한 주의가 요구되고 있다. (광주일보 자료사진)

전남대병원 지역 암센터 11월 개원

92% 공정을...치과병원도 막바지 공사

전남대학교병원(원장·김상형)이 추진하고 있는 지역 암센터, 치과병원 등 각종 공사가 막바지 속도를 내고 있다. 화순전남대학교병원에 들어설 보건복지부 지정 '지역 암센터'(사건)는 2006년 5월 4일 기공식을 가진 이래 8월말까지 92% 공정을 보이고 있다.

연면적 1만1천66㎡에 지하 1층, 지상 7층으로 지어지는 지역 암센터는 국비·지방비 및 자체 부담을 포함 총 250억원이 투입돼 오는 11월 개원 예정이다.

지역 암센터는 암 환자 진료는 물론 ▲지역민 암질환 역

학적 특성 파악을 위한 조사연구사업 ▲암 조기발견사업 ▲암 예방·홍보 및 교육훈련 ▲호스피스 및 재가 암환자 관리사업 등 암과 관련된 전반적인 업무를 다루게 된다.

따라서 지역민들의 암 조기 발견 및 치료는 물론 경제적 부담을 줄여주는 효과를 가져 올 것으로 기대된다. 또한 광주 시 북구 용봉동 전남대학교 농생대 연세빌 부지에 치의학 전문대학원 임상교육관과 함께 지어질 치과병원은 연면적 1만7천980.32㎡에 지하 1층, 지상 10층 건물로 현재 63%의 공정을 보이고 있다. 치과병원은 내년 6월 준공 예정이다.

김상형 병원장은 "지역 암센터 및 치과병원 공사가 순조롭게 진행되고 있다"며, "암센터 및 EMR, PACS, CT 등 최첨단 시설을 갖춘 치과병원이 완공되면 지역민에게 최적의 진료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다"고 말했다. /최권일기자 cki@kwangju.co.kr



용봉구 금보부동산
(☎)430-6100, 6106-610-9444
(☎)430-6100, 6106-610-9444
(☎)430-6100, 6106-610-9444

LC타워(주)
(☎)972-8004, 010-7154-6886
첨단지구 LC타워
최고의 요지
최적의 조건으로
임대합니다.

일가공인중개사
(☎)234-8216, 011-608-0886
(☎)234-8216, 011-608-0886
(☎)234-8216, 011-608-0886

대인동심일부동산
(☎)225-1140, 010-801-082-552
(☎)225-1140, 010-801-082-552
(☎)225-1140, 010-801-082-552

국민공인중개사
(☎)011-635-7939, 010-3114-6103
(☎)011-635-7939, 010-3114-6103
(☎)011-635-7939, 010-3114-6103

21세기부동산컨설팅(주)
부지의 길을 아는 사람들 (☎) 525-0021, 전철상담 011-612-3421
(☎) 525-0021, 전철상담 011-612-3421
(☎) 525-0021, 전철상담 011-612-3421