■설 연휴 건강관리 요령

설거지땐 발판 사용 … 척추 부담 덜어

과음·과식 금물 … 상비약은 반드시 준비해 둬야

가사노동 분담은 필수 격려·배려도 잊지 말아야

민족 최대의 명절인 설날이 이틀 앞으로 다가왔다. 설 연휴는 꿀맛 같은 휴식기간임과 동시에 생활리듬이 깨지기 쉬워 건강에 각별히 유의해야 하는 기간이다. 장거리 운전, 과식과 과음으로 인한 피로는 명절 건강관리의 최대 적이다. 특히 올해는 긴 연휴기간 탓에 명절증후군 발생 위험 또한 크다. 전문의들의 도움말로 건강하게 명절을 보낼 수 있는 건강관리법에 대해 알아본다.

◇**귀성·귀경길 안전운전**= 나쁜 자세로 장시간 운전을 하게 되면 피로가 쉽게 쌓인다. 목, 허리와 어깨, 다리 등 척추에 무리를 주기 때문이다. 운전자 등받이는 90도~110도가 적당하고, 엉덩이와 허리는 좌석 뒷편에 밀착해 앉는 것이 중요하다.

팔을 쭉 뻗었을 때 양손이 핸들에 자연스럽게 닿을 정도의 거리가 좋다. 장거리 운전시 핸들을 잡는 손의 위치는 8시와 4시 방향에 두는 것이 근육에 부담을 줄여준다. 졸음운전을 예방하기 위해서는 최소한 2시간 운전 후 10분의 휴식시간을 가져야 한다. 휴식시 스트레칭과 체조는 운전자의 피로회복과 정신집중에 도움이 된다.

또 날씨가 춥다고 자동차의 창문을 굳게 닫아놓으면 차내 공기에 이산화탄소 농도가 높아져 두통과 졸음을 유발할 수 있다.

◇**과음·과식 금물**= 기름진 음식을 많이 먹을 경우 배탈이나 소화불량을 일으킬 수 있다. 이럴 때는 한끼 정도를 걸러 위장을 쉬게 해주는 것이 좋다. 대신 보리차 등으로 속을 달래주고 소화가 잘되는 죽 등을 천천히 씹어 먹는다.

구토나 설사를 할 때는 탈수증세가 일어나지 않도록 수분을 충분히 섭취해 준다. 약국에서 파는 전해질 가루를 물에 타 먹이는 것이 좋지만 구하기 힘들 때는 밥을 끓인 물을 마시게 하는 것도 괜찮다.

하지만 물을 삼키지 못할 정도로 구토가 심하거나 설사가 이어지면 병원을 찾는 것이 좋다. 생활환경이 바뀌면서 마음 편하게 대변을 보지 못해 변비로 고생하는 일도 흔하다. 특히 통증이 심한 경련성 변비는 배에서 소리가 나고 배가 차며 만지면 아픈 증상을 보인다.

이 경우 과일 등 섬유질과 물을 충분히 섭취하면서 반신욕 등을 하면 도움이 된다. 명절에 쉬는 의료기관이 많아 미리 상비약을 구입해 두는 것이 좋다.

◇**명절증후군 예방**= 명절만 되면 찾아오는 정신적·신체적 부적응 상태를 말한다. 장시간 정지된 자세는 근육, 관절 통증의 원인이다. 특히 끊임없이 나오는 그릇들을 설거지 할 때는 허리와 어깨 등이 뻐근해진다.

이럴 땐 체중을 한쪽 발에 싣는 것이 척추의 부담을 덜어준다. 높이 10~15㎝의 발판을 준비, 번갈아 가면서 발을 올려놓고 설거지를 하는 것도 좋은 방법이다. 음식을 준비할 때는 쪼그려 앉기보다는 의자나 상을 놓고 하는 것이 좋다. 정신적 스트레스로 인한 두통과 소화장애, 불안, 우울증 등도 유의해야 한다.

우울한 기분을 호소하는 주대상은 주부들이었지만 최근 아내와 부모님 눈치를 살펴야 하는 남편, 취직이나 결혼을 하지 못한 청년과 미혼 여성들까지도 스트레스성 질환을 앓기 쉽다.

예방을 위해서는 가족간의 격려와 배려가 필수다. 가사노동은 분담하고 잠시라도 휴식을 취해 육체적 피로를 줄인다. 또 명절 스케줄을 미리 짜놓고 시행하는 것도 좋은 예방법이다. 가족들끼리 즐길 수 있는 각종 프로그램을 준비, 기분전환을 시도하는 등 예상되는 스트레스에 미리 대비하는 방법이다.

개그프로그램 시청 등으로 웃음을 나누고, 두피마사지를 해주는 것도 일시적인 스트레스 해소에 도움이 된다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

〈도움말=효정형외과 정고훈 원장, 마음사랑정신과의원 최재영 원장〉

장시간 동안 설거지를 할 때는 높이 10~15㎝의 발판을 준비, 번갈아 발을 올려 가면서 체중을 한쪽 발에 싣는 것이 척추의 부담을 덜어준다. /안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

담배, 저타르는 괜찮다고? …NO

오히려 금연에 안좋고 흡연 피해 심각

흡연자들이 금연의 전 단계로 피우는 이른바 저타르, 저니코틴 담배가 오히려 금연을 어렵게 할 뿐만 아니라 일반 담배를 피우는 것 이상의 피해를 줄 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

한국보건사회연구원 신윤정 부연구위원은 보건복지포럼 2008년 1월호에 발표한 '저타르 담배 등이 흡연 행태 및 금연에 미치는 영향 분석'이란 연구보고서를 통해 이 같은 결과를 공개했다.

신 부연구위원은 저타르 및 저니코틴 담배, 각종 향료 및 첨가물을 포함한 담배, 얇은 두께의 슬림형 담배, 새로운 필터를 사용한 담배 등 4가지 담배(이하 저타르 담배 등)에 대한 흡연자의 인식을 살펴보기 위해 한 달간 수도권 거주 흡연자 500명(남자 443명, 여자 57명)을 대상으로 직접 면접방식의 설문조사를 진행했다.

그 결과 조사대상자 중 316명(63.2%)이 저타르 담배 등을 피워 본 경험이 있다고 응답했으며, 학력이 높고, 흡연 기간이 10~19년의 흡연자가 저타르 담배 등을 이용한 경험이 많은 것으로 나타났다.

또 저타르 담배 이용 경험자 316명의 저타르 담배 인식도를 조사한 결과 62.3%(197명)가 저타르 담배 등이 일반 담배보다 덜 해롭다고 여기고 있는 것으로 나타났다.

특히 저타르 담배 흡연자 중 59.2%(187명)와 57.9%(183명)가 일반 담배보다 저타르 담배를 더 세게, 더 많이, 더 깊이 흡입하게 된다고 답해 '건강상의 효과'는 크지 않은 것으로 드러났다.

실제로 저타르 담배 흡연자의 88.3%(279명)와 75.2%(237명)가 저타르 담배를 피우더라도 일반 담배보다 담배 소비량이 줄지 않으며, 일반 담배보다 금연하기가 더 쉬운 것도 아니라고 대답해 이를 뒷받침했다.

신 부연구위원은 "이런 보상행동으로 인해 일반 담배보다 더 많은 니코틴을 체내 흡수함으로써 도리어 더 큰 피해를 볼 수 있을 가능성을 배제할 수 없다"고 말했다.

/연합뉴스

M 의료 라온지 Medical lounge

조선대병원 '교직원 QI 경진대회'

조선대학교병원(병원장 조남수)은 지난 1일 병원 내 의성관에서 '제8회 교직원 QI(Quality Improvement·의료질 관리) 경진대회'를 개최했다. 〈사진〉

경진대회는 지난 한 해 동안 병원운영에서 낭비되는 부분을 최소화하고 효율적인 업무개선, 신속·정확한 진료를 위한 방안을 모색하는 자리였다. 또 감염 및 임상지표관리 등 의료서비스의 질적 향상을 결산하는 자리에서는 지난해 각 진료부서에서 진행해온 연구과제 11개와 연구내용을 기록한 포스터 17개가 발표됐다.

이날 대회에서는 '각 부서협력을 통한 신속한 혈전용해치료'란 주제를 발표한 신경과 안성환 교수가 대상을 수상했으며, '수술부위 표식 활성화 방안'을 발표한 수술실이 최우수상을, 보험팀은 포스터 부문에서 최우수상을 차지했다.

건보평가원 광주지원 책 발간

건강보험심사평가원 광주지원(지원장 최웅찬)은 4일 개원 20주년을 맞아 '건강보험심사평가원 광주지원 20년' 책자를 발간했다고 밝혔다.

지원의 뿌리와 변천사를 한눈에 볼 수 있는 이 책은 지난해 초부터 직원들이 자발적으로 학습동아리(COP)를 구성, 자료를 체계적으로 취합, 정리한 끝에 1년만에 완성됐다.

책은 화보, 연혁, 자료와 현황 등 총 3편으로 구성돼 있으며 현장 직원들의 진솔한 이야기와 현장감 있는 내용을 위주로 제작됐다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

척추디스크 전문 동광주우리병원 개원

척추디스크 전문병원인 동광주우리병원(대표원장 김대용)이 4일 광주시 두암동 말바우 사거리에 문을 열고 본격적인 진료를 시작했다. 〈사진〉

동광주우리병원은 신경외과와 마취통증의학과, 영상의학과, 내과 등 7명의 전문의가 진료하며 지상 6층 건물에 MRI, CT, 초음파, 레이저 등 대학병원 수준의 의료장비를 갖췄다. 특히 광주·전남지역 전문병원으로는 최초로 상무지구 광주우리병원과 협진 네트워크를 구성, 메덱스 운동치료와 신경통증치료 등 비수술적인 치료를 우선 시행한다.

병원측은 수술을 해야할 경우에는 전신마취 대신 척추마취를 시행, 고령자와 당뇨병, 고혈압 등의 질환이 있는 환자에게도 안전한 수술이 가능하다고 밝혔다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr