Medical lounge 의료 라운지

노인장기요양보험 운영 센터 개소

광주·전남 시·군·구 25곳

광주·전남지역 25개 시·군·구에 노인장기요양보험 운영센터가 들어선다.

24일 국민건강보험공단 광주지역본부(본부장 이병식)에 따르면 이날부터 6일간 광주 3개, 전남 22개 지역 국민건강보험공단 지사에서 노인장기요양보험 운영센터 개소식을 갖는다.

‘녹내장·백내장’ 건강강좌

한국건강관리협회 광주·전남지부가 ‘녹내장과 백내장 치료를 통한 맑은 세상보기’란 주제로 무료 건강강좌를 연다.

조선대병원 안과 고재웅 교수의 강연으로 진행되는 이번 강좌는 오는 28일 오후 2시 광주시 서구 대남로 건협 광주·전남지부 보건교육관에서 열릴 예정이다. 건협은 이날 참석자 중 희망자에 한해 무료 건강검진도 실시할 계획이다. 문의 062-363-4040.

히포크라테스 흉상 제막

조선대병원(원장 조남수)은 지난 20일 병원 내 전문진료센터에서 히포크라테스 흉상 제막식 행사를 가졌다.

이날 열린 제막식에 참가한 병원 의료진들은 인종·종교·국적·정당정파·지위고하를 초월해 나의 생애를 인류봉사에 바칠 것을 서약한 히포크라테스 정신을 잊지말고 환자진료에 최선을 다하자는 각오를 다졌다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

광주 동아병원 고객중심 병원으로

ISO 국제표준화 기구·품질경영시스템 4회 연속 인증

광주시 남구 동아병원이 국제표준화기구 ISO9001 : ISO2000(품질경영시스템) 인증을 4회 연속 갱신했다.

24일 동아병원에 따르면 지난 1999년 국내병원 최초로 ISO 품질경영시스템 인증을 획득한 이후 지난 10일부터 이틀간 네 번째 갱신심사를 거쳐 4회 연속 인증을 따냈다.

ISO 인증대행기관인 ‘SGS 인증원 한국지사’의 심사로 진행된 이번 품질경영시스템 갱신은 병원업무의 표준화 및 체계화, 의료의 질과 서비스 향상, 대고객 신뢰도 향상을 위한 경영이념과 목표, 경영수지 등의 평가가 이뤄졌다.

국제표준화기구에서 제정한 ISO 인증은 품질경영과 품질보증에 관한 규격을 말하며 인증을 받기 위해서는 각 기업이 품질혁신에 대한 시스템 구축한 뒤 제3의 인증기관으로부터 심사를 받아야 한다.

동아병원 이경호 대표원장은 “ISO 인증갱신은 의료서비스 전반에 대한 시스템을 한 단계 향상시키는 계기가 됐다”며 “봉사하는 고객중심의 병원, 고객에게 존경받는 병원이 되기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

■ 몸 만들려다 몸 망치는 ‘운동중독증’

운동 안해 불안해진다면 중독 의심

운동중독을 예방하기 위해서는 자신의 신체에 맞는 적절한 운동을 찾는 것이 중요하다. 24일 광주시 남구 주민건강증진센터를 찾은 한 주민이 운동능력 테스트를 받고 있다.

/최현배기자 choi@kwangju.co.kr

봄기운이 완연해지면서 운동을 즐기는 사람들이 부쩍 늘었다. 집주변 공원에서 가벼운 몸풀기에서부터 스포츠센터, 헬스클럽 등에서 몸만들기에 열중이다. 주말마다 열리는 각종 마라톤대회에 출전해 적게는 5㎞, 10㎞코스를, 많게는 42.195㎞ 풀코스에 도전하는 사람들도 넘쳐난다. 소득이 늘어나고 삶의 질을 높이고자 하는 욕구가 커지면서, 건강한 신체를 유지하려는 사람들이 늘어난 것은 자연스러운 현상이다. 그러나 자신의 신체 기능 이상의 지나친 운동을 할 경우 잘못되면 ‘운동중독증’이 찾아올 수 있다. 운동중독증을 진단하고 예방하기 위한 요령을 알아본다.

근육·인대·연골·관절 등 과다 사용땐 부상 초래

심박수·체중 체크 필수…신체 맞게 적당히해야

◇운동중독이란= 운동을 하지 않으면 초조하거나 불안해지는 증세를 말한다. 원인은 뇌에서 분비되는 ‘엔도르핀(Endorphin)’ 때문이다. 엔도르핀은 ‘인체 내부’(Endogenous)와 ‘모르핀’(Morphine·진통제)의 합성어로 즉 ‘뇌 속의 마약’이라는 의미를 가진 물질이다.

특히 운동을 지속할 때 발생하는 ‘베타 엔도르핀’은 강력한 자연 신경물질로 마약과 화학구조가 유사해 희열감을 느끼게 한다. 베타엔도르핀의 진통효과는 모르핀보다 10배 이상 강하다고 알려졌으며, 탈진할 상태에 이르면 가장 많이 분비된다.

그래서 그 순간의 짜릿함을 잊지 못하고 운동을 계속하게 되는 것이고 이를 반복하면 ‘운동중독’이 된다. 운동중독은 자신의 부상이나 몸 상태를 잊은 채 운동을 계속하기 때문에 더 큰 부상과 만성질병을 초래할 수 있다.

◇운동중독증의 종류= 하루라도 운동을 거른후 불면·신경과민·소화불량 등을 경험한다면 ‘운동중독’을 의심해 볼 수 있다.

중독증은 크게 두 가지 형태로 구분된다. 스스로 운동량을 조절하려고 해도 담배를 끊기 힘든 것처럼 뜻대로 되질 않고, 오히려 운동으로 피로를 푼다는 잘못된 생각을 가지는 ‘과훈련증후군’이다.

또 근육·인대·힘줄·연골·관절 등을 반복 및 지속적으로 사용함으로써 물리적 스트레스로 인해 조직이 손상되는 ‘과사용증후군’이 있다.

만약 연골과 힘줄(건)처럼 신경 및 혈관의 분포가 낮은 곳에 통증을 느끼게 된다면, 이미 손상이 많이 된 상태일 경우가 많아 재생도 어렵다.

장년층에서는 매일 등산을 즐기는 사람이 많은데, 앞정강이에 피로 골절이 생기는 것이 대표적인 운동중독의 부작용이다. 다리를 무리하게 사용하면서 정강이뼈에 지속적인 압력이 가해지고 결국은 뼈에 금이 가는 것이다.

마라톤 동호인들 중에는 발바닥 근육과 근막에 염증이 생기고, 무릎 통증을 호소하는 경우가 많다.

축구에 중독된 사람은 운동 중 발목과 정강이에 부상을 입고도 축구를 계속하게 된다. 골프 마니아는 갈비뼈 골절과 팔꿈치 인대 염증이 있어도 계속 운동을 하게 된다.

◇운동중독증의 예방= 먼저 운동중독 증세가 보이면 회복될 때까지 운동을 중단한 뒤 적절한 운동량을 전문가로부터 처방받는 게 바람직하다. 또 정기적으로 동네 보건소나 건강증진센터 등을 찾아 자신이 하는 운동이 신체에 맞는 운동인지, 강도는 적절한지, 과도한 운동으로 신체질환이 발생했는지 등을 점검하는 것이 필요하다.

광주시 남구 주민건강증진센터 안희주 운동처방사는 “심박수와 체중을 기본으로 운동열량 소비를 정해야 한다”고 충고한다. 그는 “자신에게 맞지 않는 운동은 오히려 인체에 악영향을 끼칠 수 있다”며 “혈압과 혈당, 운동부하, 심박수 등의 기본적인 운동 데이터는 가까운 보건소나 건강증진센터에서 간단하게 측정할 수 있다”고 조언했다.

〈도움말=광주시 남구 주민건강증진센터〉

/안현주기자 ahj@kwangju.co.kr

■ 운동중독 자가 테스트

▲매일 운동을 하지않으면 불안하다
▲관절염 증세나 인대가 늘어나도 운동을 한다
▲나쁜 기억을 잊기 위해 운동을 한다
▲컨디션이 엉망이어도 꼭 운동을 한다
▲지칠 때까지 운동을 한다
▲체중 감량을 위해 운동을 한다
▲소화촉진을 위해 운동을 한다
▲운동량 및 시간을 칼로리로 환산한다
▲운동을 안 하면 식사도 안한다
▲많이 먹으면 더 심하게 운동을 한다
▲하루라도 운동을 안하면 죄책감이 든다
▲운동을 하지 않거나 줄이면 잠이 안온다
▲가정·직장생활에 차질이 생길 정도로 운동을 한다.
▲운동을 통해 실력이 늘지 않으면 속상하다
▲생각했던 것보다 심하게 운동한다

※6개 이상 해당하면 운동중독 의심