

건강 의료

눈병 주의보

5월 환자 전월비 10% 가량 늘어  
학령기 아동·청소년 주의 요구

어린이와 청소년들을 중심으로 '아플로 눈병(급성출혈성결막염)'을 비롯한 눈병이 번지고 있다. 광주지역 안과 병·의원에 따르면 지난달 초부터 눈병이 점차 증가, 4월에 비해 10% 가량 늘어났다. 눈병이 본격적으로 확산하는 6월에는 평달에 비해 20~30% 가량 증가하는 점을 감안, 각별한 주의가 필요하다. 환자는 0~19세의 유아에서 청소년에 이르는 연령대가 가장 많이 차지하고 있어, 활동이 많은 학령기 아동과 청소년층의 각별한 주의가 요구된다. 올해 눈병 환자들의 주요 특징은 눈이 가렵거나 충혈되는 증상을 보이고 있으며, 심한 경우 눈 주위가 부어오르는 증세를 호소하는 이들도 많다. 전문의들은 바람을 타고 눈에 들어온 이물

질이 각막과 결막의 표면을 덮고 있는 세포막에 달라붙어 손상될 경우 세균이나 바이러스가 침투하면, 결막염이나 각막염 등을 일으킬 수 있을 뿐만 아니라 제때 치료하지 않으면 시력이 저하될 수 있다고 조언한다. 유행성 눈병 감염을 예방하기 위해서는 비누를 사용해 흐르는 수돗물에 손을 자주 씻고 손으로 얼굴, 특히 눈 주위를 만지지 않아야 한다. 외출 후 반드시 손을 씻고 수건이나 개인 소지품 등도 다른 사람과 함께 사용하지 않는 것이 좋다. 밝은안과2 김택배 원장은 "눈에 이물감이 느껴지거나 가렵다고 비비거나 소금물로 씻어 내선 안된다"면서 "각막에 상처를 낼 수 있고 라식이나 백내장 등 수술을 받았거나 렌즈를 착용한 사람은 특히 주의해야 한다"고 말했다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr



光州日報·전남대병원 공동 주최

테마가 있는 시민건강 강좌

관절염 예방과 치료

바른 자세·운동... 습관부터 바꿔라

관절에 통증이 발생하면 무조건 관절염이라고 생각하기 쉽다. 하지만 관절통은 병명이 아니고 어떤 질환의 결과로서 나타나는 것이기 때문에 관절에 통증이 발생하면 반드시 그 원인 질환이 무엇인지 찾아보아야 한다. 관절염을 일으키는 원인 질환은 대략 100여가지가 넘고 전체 인구의 5~10%가 앓고 있어 국내에만 약 400만 명의 환자가 있다고 한다. 2005년 한국인의 질병부담 고사에 의하면 류마티스 관절염의 경우 질병부담 순위가 전체 5위로 조사돼 심근경색증이나 우울증을 넘어서는 것으로 알려져 있다.



전남대병원 강당에서 최근 열린 '테마가 있는 시민건강 강좌'에서 이신석 류마티스내과 교수가 관절건강에 대해 강연하고 있다. <전남대병원 제공>

◇ 골관절염과 류마티스 관절염의 차이 = 골관절염은 흔히 퇴행성 관절염으로 알려져 있고 전 인구의 5%가 이 질환을 가지고 있다. 반면 전 인구의 1% 정도가 앓고 있다고 알려져 있는 류마티스 관절염은 여러 관절을 한꺼번에 침범해 심한 염증을 일으키고 결국에는 불구가 만들기 때문에 골관절염보다는 더 심각한 질환이다. 이 두 질환은 여러 가지로 구별되는 점이 있지만, 많은 사람들이 혼동을 하고 있고 심지어는 의사들도 진단하는데 애를 먹는 경우가 있다. 이 두 질환은 치료방법이 다르기 때문에 무엇보다도 정확한 진단이 필요하다. 골관절염은 관절의 끝 부분에 있는 연골이 손상돼 발생하는 질환이다. 나이가 들게 되면 연골은 점차 탄력성을 잃게 되어 조그마한 충격에도 쉽게 손상되고 한번 손상된 연골은 갈라지고 떨어져 나가게 되어 마침내는 관절 끝이 서로 맞닿아 버린다. 이렇게 되면 관절을 움직일 때마다 소리가 나고 통증이 생기게 된다. 반면 류마티스 관절염은 면역 기능에 이상이 생겨 자가항체가 만들어지고 자가항체가 관절막(활막)에 염증을 일으키는 질환이기 때문에 골관절염과는 완전히 다른 질환이라고 할 수 있다.

◇ 증상의 차이 = 두 질환의 증상을 비교해보면 골관절염은 주로 손 끝 관절과 체중이 많이 실리는 무릎에 잘 오고 한쪽 관절에서 시작해서 점차 다른 관절로 진행되는 양상인데 반해 류마티스 관절염은 양측성으로 주로 손가락과 발가락의 작은 관절을 대칭적으로 침범한다. 골관절염은 관절을 많이 사용하면 통증이 심해지고 쉬고 나면 통증이 가라앉는 양상을 띠지만 류마티스 관절염은 반대로 아침에 일어나거나 쉬고 난 후 여러 관절에서 뻣뻣함을 느끼고 이 증상이 수시간 지속되며 활동을 하게 되면 호전되는 양상을 띤다.

◇ 골관절염의 치료 = 골관절염의 치료로는 물리치료와 운동요법 같은 비 약물치료가 먼저 시도되고 반응이 없는 경우 타이레놀과 같은 단순 진통제와 소염진통제가 사용된다.

치료시기 놓치면 불구 될 수도  
골관절염, 운동·투약으로 완치  
수영·걷기 등 유산소 운동

류마티스 관절염의 경우는 소염진통제만으로는 질병의 진행을 막을 수 없기 때문에 여러 가지 종류의 항류마티스 약물이 사용된다. 류마티스 관절염은 치료를 하지 않으면 대부분 병이 진행하기 때문에 시기를 놓치지 않고 적절하게 치료를 해서 병의 진행경과를 바꾸어 주어야 한다. 최근 새로운 항류마티스 약제와 생물학적 제제가 개발돼 과거에 비해 괄목할만한 치료성적을 보이고 있다. 관절염은 적절한 치료시기를 놓치게 되면 장애자가 되기 쉽고 가족 중에서 한 사람이라도 앓게 되면 가족 전체의 생활에 커다란 영향을 미치기 때문에 절대로 가볍게 생각해서는 안 된다. 관절염이 있는 경우는 무엇보다도 먼저 류마티스 전문의사의 진찰을 받고 원인에 따른 치료를 받는 것이 중요하다고 할 수 있겠다. <관절염의 예방 = 관절염을 예방하고 관절을 건강하게 관리하기 위해서는 몇 가지 주의해야 할 점들이 있다.

첫째로 특정 관절 부위를 집중적으로 사용하지 않도록 해야 한다. 물건을 들 때는 가볍게 두 손 사용하고 부피가 큰 경우에는 들기보다는 안는 것이 좋다. 걷는 운동이 좋다고 해서 하루에 한 두 시간씩 쉬지 않고 걷게 되면 오히려 관절 연골에 손상을 주기 쉽다. 40~50분을 걷게 되면 반드시 10분씩은 쉬어 주어야 한다. 둘째로 장시간 한 자세로 있는 것은 좋지 않다. 요즘에는 컴퓨터 앞에 앉아서 일을 하는 시간이 많은데 이때에도 30분에 한번씩은 일어나서 유연성 운동을 해야 한다.

셋째로는 체중을 줄여야 한다. 무릎에 골관절염이 와서 통증이 심한 경우에도 체중을 5kg 정도만 감량하게 되면 통증을 상당부분 줄일 수 있다.

넷째로는 바른 자세를 취해야 한다. 의자에 앉아서 일을 하거나 공부를 할 때는 어깨 바로 위에 머리를 두어야 하고 어깨에 힘이 들어가지 않도록 해야 한다. 어깨를 귀 근처까지 올린 다음 편안하게 내리는 동작을 수시로 반복하면 어깨에 힘이 뻗 수 있다. 등은 굽지 않도록 해야 하고 무릎과 골반은 같은 높이에 놓이도록 위치 높이를 조절해야 한다. 발은 바닥과 편평하게 닿도록 해야 하고 양쪽 엉덩이에 무게가 고루 실리도록 해야 한다. 마지막으로 유연성과 근력을 강화시키는 운동을 규칙적으로 해야 한다. 유연성 운동이 하루 15분 이상 가능할 때 근력강화운동을 시작해야 하고 근력강화운동이 하루 30분 이상 가능하게 되면 수영·자전거 타기와 같은 유산소 운동을 시작해야 한다. <전남대병원 류마티스내과 이신석 교수> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

5·18유공자·보훈가족 무료건강검진

건강관리협회 광주전남지부

한국건강관리협회 광주전남지부(원장 윤정웅)는 6월 호국보훈의 달을 맞아 5·18유공자 등 국가유공자와 보훈가족을 위해 무료건강검진을 실시한다. 올해로 9년째 실시하는 무료 건강검진은 단순 검진을 넘어 검진 결과와 생활 습관을 분석해 유공자들의 건강생활을 위한 매뉴얼을 제공하기 위함이다. 무료건강 검진 대상은 독립유공자와 국가유공자, 5·18유공자, 특수임무공로자, 고엽제 등환자, 참전유공자 등 본인과 유·가족이다. 검진기간은 6월부터 7월까지 2개월이며, 검사항목은 흉부X선검사·B형 간염·관절염

검사·혈액질환검사·간기능·심혈관계질환·당뇨·신장질환 등 40여개 항목으로 진행되며, 국가보훈대상자에 대한 신분확인이 가능하면 누구나 신청이 가능하다. 이와 함께 광주전남지부는 군·전지역 흡연율이 성인 흡연율보다 높은 점을 고려, 희망하는 군부대를 대상으로 금연교육과 더불어 방문금연클리닉, 건강관리인을 실시하고 있다. 금연클리닉의 경우 흡연을 하고 있는 장병을 대상으로 3개월간 부대를 방문해 실시한다. 우선 체내 일산화탄소 측정과 폐나이측정·체성분검사 등을 통한 자발적인 금연 동기 부여와 건강에 대한 관심도 유발, 금연보조제 지급 등 일대일 개인 맞춤형 상담을 실시하고 있어 호응을 얻고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

“우유 많이 마시면 체중·지방 줄어든다”

메테네시주립대 지밀 교수

우유가 체중조절에 도움이 된다는 흥미로운 연구 결과가 소개됐다. 미국 메테네시주립대의 마이클 지밀 영양학과 교수는 지난달 31일 '세계 우유의 날'을 맞아 한국유기농업기술개발회 주관으로 서울 그랜드인터컨티넨탈호텔에서 열린 '체중관리와 성인병 예방을 위한 우유의 역할' 심포지엄에서 우유가 체중을 줄이는 데 기여한다는 연구결과를 공개했다. 지밀 교수는 “동물실험과 임상시험을 한 7건을

분석한 결과, 유제품을 섭취하면 체중과 지방이 감소하는 것으로 나타났다”며 “비만 여성이 체중감량 후 18개월간 같은 열량을 유지하면서 유제품 섭취를 늘리면 체중 증가가 둔화한다는 보고도 있다”고 말했다. 그는 “유제품의 식이 섬유를 섭취하면 비만을 유발하는 호르몬인 칼시트리올(calcitriol)의 혈중 농도가 감소한다”며 “유청(乳清)에 함유된 분지형아미노산(BCAA)은 근육 단백질 합성을 촉진해 지방조직을 최소화하고 근육량을 극대화한다”고 설명했다. /연합뉴스

MOVIEHOLIC 영화에 빠지다. MEGABOX, 콜롬버스시네마, cinus, primus. Includes movie listings for 'The King of Persia', 'Nightmare', 'Dream Catcher', etc.