

가을철 등산 안전사고 예방법

당뇨병 환자 공복·식후엔 산행 피해야

산들산들 부는 바람과 함께 산행하기에 좋은 계절이 왔다. 등산객의 발길이 몰리면서 안전사고가 빈발하고 있다. 소방방재청에 집계에 따르면 지난 3년간 발생한 산악사고 가운데 3분의 1 이상이 가을에 발생했고, 이중 반 이상이 주말에 집중됐다. 이때엔 산행 도중 허리 부상을 입거나 무리를 해 통증에 시달리는 환자들이 많다. 산악사고는 날씨 등 자연적인 요인보다는 부주의 및 판단 미숙의 경우가 많아 안전한 산행을 위해서는 철저한 준비가 필요하다.

식수 충분히 준비하고 어둡기 전에 하산 갑자기 흉통오면 신발 벗고 즉시 휴식을

◇산행 전=가을철 산행 계획은 해가 일찍 지고 일교차가 크다는 계절적 특성에 유념해 세워야 한다. 일찍 산행을 시작하되, 적어도 하루 전에는 기상 상태와 일몰시간 등을 확인해 어둡기 전에 하산한다. 또한 탈수 위험이 있으니 식수를 충분히 준비한다. 산이 깊으면 낙엽이 쌓여 등산로가 가릴 수 있기 때문에 길을 잃지 않도록 등산 전에 지도 등을 통해 산세를 확인해 둔다.

특히 특정 질환이 있는 사람은 자신의 건강 상태를 미리 점검해 보아야 한다. 고혈압 환자의 경우 출발 전 혈압을 확인해야 하는데 수축기 혈압이 175mmHg, 이완기 혈압이 110mmHg 이상인 경우는 피한다. 당뇨병 또한 합병증이 있거나 혈당 200mg/dl 이상, 공복과 식후엔 피하는 것이 좋다. 적당한 등반 운동은 걷기와 더불어 어허리 건강에 좋다. 평소 허리 및 관절에 통증이 있거나 허리 수술의 경험이 있는 사람도 경계에 따라 권장된다.

◇산행 중=등반 도중 생기는 통증은 가벼이 넘겨서는 안 된다. 특히 허리 근육이 경직돼서 발생한 통증에 주의한다. 등반시 굳어있던 근육과 인대가 지속적으로 가해지는 충격으로 찢어지기도 하고 척추 뼈와 관절, 디스크에 생긴 손상을 보호하기 위해 근육이 단단히 굳기도 한다. 또한 이미 약해진 섬유테 사이로 디스크가 탈출해 보형 장애, 양기의 어려움, 허리나 다리 통증이 생기기도 한다.

산행 도중 갑자기 허리 통증이 생기면 이완 운동을 해 주는 것이 좋다. 한쪽 발을 바꿔 등에 올려놓고 서서 골반을 앞으로 당기기를 시도하거나 20여분 휴식을 취하면서 깊고 규칙적인 호흡을 통해 혈액 순환을 좋게 하고 근육을 이완시키도록 한다. 또한 급성요통에는 온찜질보다 냉찜질이 적당하다.

이와 함께 산 아래와 꼭대기의 기온차가 심하기 때문에 저체온증에 대비하고, 긴 등면을 준비하고 있는 땀에 물리지 않도록 주의한다. 독사에 물렸을 땀 안정을 취할 수 있도록 바로 누워 독이 빨리 퍼지지 않도록 하고 상처 부위를 깨끗하게 씻고 독소를 빨아낸 다음 심장 가까운 곳을 가깝게 묶는다.

야생 버섯이 생명을 위협하는 경우도 많다. 국내에 알려진 야생버섯 1500여종 중 먹을 수 있는 것은 2% 내외라고 하니 아예 입에 대지 않는 편이 낫다.

◇산행 후=산행을 마치고 나면 몸 상태를 점검해 신체리듬을 회복하도록 한다. 피로와 통증을 없애는 방법으로는 냉·온탕 요법이 좋다. 먼저 뜨거운 물속에서 3분여간 몸을 충분히 데었다가 찬물에서 짧게 몸을 담갔다 다시 뜨거운 물로 돌아가는 행위를 반복한다. 냉·온수가 교대되면 혈관의 능동적 수축과 이완을 유도해 혈류가 증가하고 교감·부교감 신경이 균형 있게 자극을 받는다. 물속에서 벽에 등을 기댄 채 다리를 움직이거나 부동력을 이용해 걷기 등 가벼운 운동을 해도 좋다.

산행 중 생긴 통증이 지속될 때는 마사지를 하는 것도 좋다. 발이나 발목이 아프면 종아리나 정강이 부분을 마사지하고 눌렀다가 풀어주듯이 통증 부위에 직접 하는 것보다는 그 위의 근육에 하는 것이 좋다. 관절을 아프게 하는 것은 그 관절로 가는 근육이 굳어져 있기 때문이다.

◇심혈관질환자 주의 사항=등산은 심폐기능 강화에 도움이 되지만 한편으로는 심근경색에 따른 돌연사의 원인이 되기도 한다. 심장질환이 잦아진 사람이나 가족 중에 심장병으로 급사한 사람이 있는 경우, 심혈관질환의 위험요인을 가진 사람, 65세 이상의 심장질환 고령자 등은 심한 운동 시 심장질환이 악화 급사하는 심근경색이



가을 산행을 위해서는 사전 준비가 철저해야 한다. 또한 특정 질환이 있는 사람은 신체리듬을 고려하고 응급상황 대비책을 마련한 뒤 산에 올라야 사고를 막을 수 있다. (광주일보 자료사진)

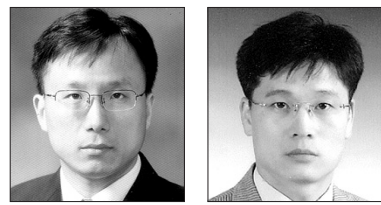
발생할 확률이 높다. 심혈관질환자의 산행에는 남다른 준비가 필요하다.

▲혈관확장제 준비=등산도중 가슴이 터질 듯한 흉통이 10분 이상 이어질 경우 급사할 가능성이 높다. 재빨리 혈관확장제를 먹으면 위기를 넘길 수 있다.

▲체온조절=등산을 하다가 쉬는 시간에 체온이 떨어진다. 등반 복장은 땀을 잘 흡수하고 체온을 유지시키는 재질로 된 것이 알맞다. 잠시 쉬 때라도 보온을 위해 덧옷과 마스크, 모자 등을 쓰면 낫다.

▲흉통오면 쉬어야=갑자기 흉통이 오면 즉시 편안한 자세로 휴식을 취해야 한다. 흉통은 심근경색 등 심장에 심각한 상

황이 왔다는 신호다. 배낭을 내려놓은 뒤, 신발을 벗어 발을 편안하게 하고 허리띠도 느슨하게 한다.



서승권 원장 정균호 원장 <도움말=동아병원 척추센터 서승권 원장·2내과 정균호원장> /정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr

아토피·건선 무료 치료 체험단 모집

광주 첨단한방병원...선정 환자 3주간 입원·치료

광주 첨단한방병원 한방피부과 아토피, 건선 환자를 대상으로 한 '무료 치료 체험단'을 모집한다.

이번 행사는 수기공모전 방식으로 진행되며 아토피와 건선으로 고통받는 환자와 환자의 가족들 사연을 이메일을 통해 접수받아 대상자를 선정한다. 선정된 환자는 3주간 첨단한방병원에서 입원·치료를 받으며 모든 비용은 무료다.

사연은 이메일(123-herb@hanmail.net)을 통해 접수받으며 ▲아토피 환자는 10월6일~27일 ▲건선 환자는 10월13일~11월3일 입원 치료를 받는다.

광주 첨단한방병원 피부과는 육기(六氣)를 통한 에너지 대사에 중점을 둔 '사암이론'을 통해 아토피와 건선을 치료하고 있다. 또 현미와 채소를 기본으로 한 해독 식단과 침, 뜸, 한약 등을 복용하면서 철저히 생활 전반을 관리해주는 입원식 치료를 진행하고 있다.

첨단한방병원 한방피부과 김일 원장은 "기존에 피부병 치료가 잘 안 되는 이유는 의식주 및 스트레스와 같은 외부 독소와 충격으로부터 건강, 비장, 폐 등이 직접적 손상을 받고 다른 오장육부에도 손상을 주기 때문"이라며 "손상된 내부 장기를 회복시켜 주면서 체내에 쌓인 독소를 제거해 주는 치료와 함께 병행해야 치료 효과를 볼 수 있다"고 밝혔다. 문의는 (062-717-0001).

채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 임경준 교수 세계 통증전문회 시험 합격

국내 대학병원중 7번째

임경준 조선대병원 마취통증의학과 교수가 최근 헝가리 Semelweis University에서 시행된 세계통증학회에서 주관하는 세계 중재적 통증전문회(FIPP) 시험에 합격했다.

임 교수가 통과한 시험은 국내 대학병원에서는 7번째, 서울·수도권을 제외한 지방 대학병원에서는 처음으로 국제 권위의 세계 중재적 통증의학 전문의 자격을 취득하게 됐다.

FIPP시험은 영어로 시행되며, 세계 통증치료 전문의를 대상으로 통증 치료에 관한 지식을 평가시험과 사례를 이용



한 실기시험, 수술 시험 등 총 10시간에 걸쳐 치러지는 고난도 시험으로 통증치료에 관한 전반적인 지식과 중재적 치료 술기에 대해 평가한다.

FIPP시험은 합격하면 미국내에서 4년의 수련과정과 1~2년의 임상강사 과정을 마치고 응시하게 되는 미국 중재적 통증의학전문회 자격시험 중 최종 2차 시험에 합격한 것과 같은 동등한 자격이 주어지는 등 세계적 의학교사로 평명이나 있다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 대장암 건강강좌

조선대병원이 서구화된 식생활의 변화로 발생률이 빠르게 높아지고 있는 대장암에 대한 정보 제공 및 교육을 위해 '대장암(대장암을 바로 알자) 골드리본 캠페인' 건강강좌를

실시한다. 조선대병원 암센터가 실시하는 이번 강좌는 28일 오후 1시부터 4시까지 병원 신관 2층 하중현홀에서 진행된다.

강좌 내용은 ▲대장암 예방 및 진단(이준 소화기내과 교수) ▲대장암의 항암치료(박치영 혈액종양내과 교수) 등으로 구성돼 있다. 문의는 대장항문외과 (062-220-3060).

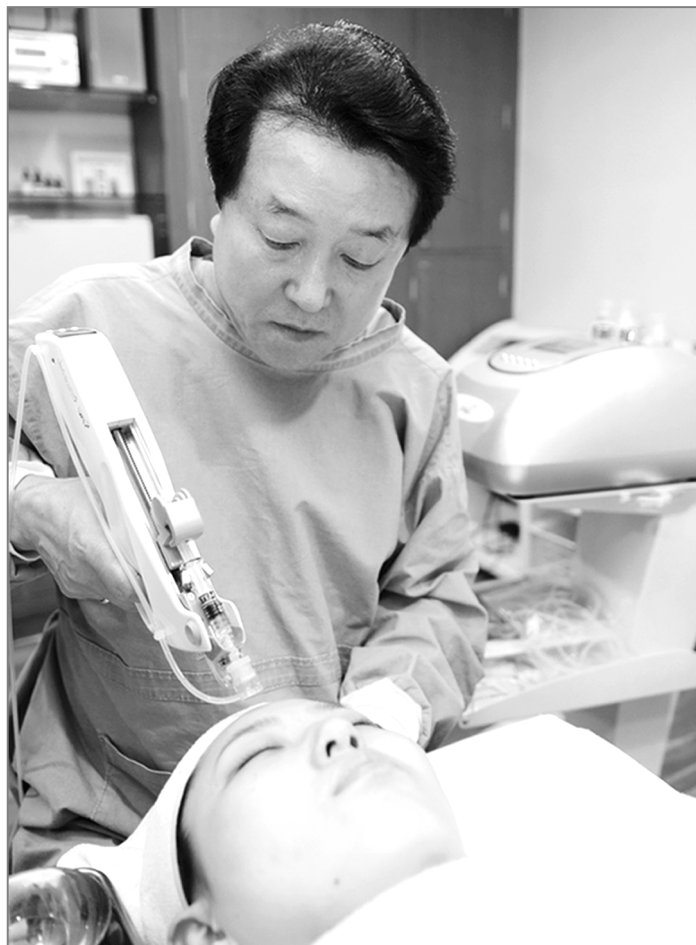
비타민C, 응급환자 진정에 효과 加촌호퍼박사연구

비타민C가 사고를 당하거나 응급상황 발생으로 입원한 환자들의 마음을 신속하게 진정시키는 효과가 있다는 연구결과가 나왔다.

캐나다 몬트리올 소재 레이디 데이비스 의학연구소의 존 호퍼 박사는 응급환자들은 체내에서 비타민C가 응급목적으로 전용돼 비타민C가 크게 부족한 경우

가 많으며, 따라서 비타민C를 보충해 주면 마음의 안정을 되찾을 수 있다고 밝힌 것으로 영국의 일간 데일리 메일 인터넷판 등이 최근 보도했다. 호퍼 박사는 주시종합병원에 입원한 환자들에게 비타민C를 7~10일 동안 투여한 결과 심리적 불안상태가 평균 35% 완화된 것으로 나타났다고 밝혔다. /연합뉴스

대한의사협회 의료광고심의규칙 제 100611-중-18671호 광고



▲김영길 성형외과 원장이 이마에 잔주름이 생긴 여성에게 히알루론산 시술을 하고 있다.

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선

비수술적 성형, '히알루론산 시술'

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주름 등에 잔주름이 생기기 시작한다. 여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력이 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부 내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진공제에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는데, 나이가 들면서

히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전반에 걸쳐 주름 치료효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원
☎ 062) 227-3777 무등극장 앞