



열손상

조선대병원 작업환경의학과 이철갑 교수

피약별 야외활동때는 물 충분히 마셔라

숨쉬기도 벅찬 폭염이 지속되거나 시원한 비가 내린 후, 약간은 수그러든 듯 하다. 하지만 30도를 넘는 뜨거운 날씨는 9월까지 계속될 것이라는 기상청의 중장기 예보다. 이러한 무더운 날씨가 지속되는 폭염은 이산화탄소 등 온실가스 배출증가로 인한 지구 온난화 때문이라고 한다.

폭염은 우리들에게 일상병 등 건강에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 냉방기기 사용 증가로 인한 에너지 문제뿐만 아니라 가축의 폐사, 농작물 생육에 지장을 초래하기도 한다. 뿐만 아니라 모기 개체 수가 증가한다거나 여러 전염병이 발병할 위험성도 커진다.

또 폭염 시에는 거동이 불편하거나 독거노인들의 심혈관계질환으로 인한 사망률이 10% 이상 증가한다는 통계도 있는데, 이것은 인체가 장시간 고온에 노출되면 열 스트레스를 받으면서 일어나는 현상이다.

36~37도의 고온을 보일 때는 논밭에서 작업을 하거나 노동을 하는 사람들이 줄어들어 열손상 피해자가 생각보다 적다. 하지만 기온이 33도 정도로 한단계 내려가면 무더위에도 일을 하거나 야외 활동을 하는 사람들이 늘기 때문에 의외로 열로 인한 사망자나 피해자가 증가하기도 한다.

◇외부환경과 체온조절
인간은 외부의 기온과 관계없이 항상 37도의 일정한 체온을 유지하기 위해, 체온이 떨어지려고 하면 우리 몸 안에서는 근육운동이 증가해 열을 생산하고, 반대로 체온이 높아지려고 하면 피부혈관을 확장해 땀을 통해 밖으로 열을 배출한다.

땀을 배출하는 데는 외부의 기온뿐만 아니라 습도(기습), 바람(기류) 및 태양열(복사열)에 따라 달라진다. 외부의 대기온도가 29도 이상이 되면 우리 몸은 오직 땀 증발에 의해서만 체내 열을 배출하게 되는데, 습도가 높으면 땀 증발이 잘 안돼 몸이 불쾌하게 느껴지는 것이다. 만약 34도 이상이 되면 피부 외부의 복사열이 체내로 들어오게 되는데, 이러한 상황에서 일을 하거나 운동을 하게 되면 근육 사용으로 체내에서 발생하는 열에 외부로부터 받는 열이 가중되어 체온 조절이 더욱 어렵게 된다.

◇사망률 높은 열사병
이렇듯 고온에 노출돼 발생하는 열손상 중 가장 심각한 것을 열사병(heat stroke)이라고 한다. 열사병



이철갑 교수가 여름철 야외의 나들이를 다녀온 후, 피로와 어지러움을 호소하는 주부를 진찰하고 있다.

30도 넘는 날씨 내달까지 지속

열사병 탈진·열경련 등 발병 위험

가슴 답답 어지러울때 진찰 필요

은 우리 몸의 체온을 일정하게 조절하는 뇌 자체가 망가져 발생한다. 열사병은 체온조절 중추가 고장이 나서 체온이 40도 이상으로 증가하더라도 땀이 나지 않는 것이 특징으로 사망률이 매우 높다. 이럴 때에는 즉시 119 등에 신고, 급히 병원 응급실로 이송해 집중 치료를 받아야 한다. 이송 전이라도 빨리 체온을 떨어뜨리기 위해 옷을 완전히 벗기고, 몸을 적은 시트로 감싸거나 차가운 물에 담가야 한다.

땀을 너무 많이 흘려서 몸 안에 수분과 염분이 부족해 발생하는 열탈진이나, 땀을 너무 많이 흘린 후 수분만을 보충해 염분이 상대적으로 부족해 근육에 경련이 발생할수도 있는데, 이는 적절한 휴식과 수분·염분을 보충하면 회복될 수 있다. 열탈진은 보통 처음으로 야외 작업을 하거나 고온에 첫 노출되는 경우에 잘 발생한다. 열에 아직 적응이 잘 안 돼 있어서 과도하게 땀을 흘리면서 수분·염분이 소실돼 심한 갈증이나 구토, 피로, 어지러움 등이 나

타난다. 이럴 때는 시원한 곳에서 수분과 염분을 충분히 섭취하거나 증상이 심한 경우 병원에서 수액을 공급하면 곧 회복될 수 있다. 즉 체온조절 중추의 고장으로 땀이 나지 않고 체온이 매우 높게 올라가는 열사병보다는 땀을 많이 흘리면서 나타나는 열탈진이나 열경련은 신속히 조치만 하면 오히려 덜 위험하다.

◇열손상 예방
여름철에 고온으로 인한 열손상을 예방하기 위해서는 무엇보다 우선 최대한 햇빛 노출을 피하도록 해야 한다. 특히 오전 11시부터 오후 4시까지는 나약한 노인들의 경우 산책이나 나들이 등 야외 휴식을 금지하고, 응달진 곳에 머무르거나 충분히 수분을 섭취하는 것이 바람직하다. 옷도 가급적 밝고, 헐렁한 면 옷을 입도록 해 땀 배출이 쉽도록 하는 것도 도움이 된다.

특히 고혈압이나 당뇨, 중풍을 앓은 노인들이 갑자기 가슴이 답답하거나 숨이 찰 때, 정신이 없거나 횡설수설 할 때, 팔다리가 저리거나 감각이 떨어져서 평소와 다르게 발투가 어눌한 경우, 예전과 다르게 몸에 기운이 없거나 입맛이 떨어지는 경우, 속이 메스껍고 울렁거리거나 평소보다 땀이 많이 나고 입이 마를 때에는 지속되는 고온에 따른 영향일 수 있으므로 의사의 진찰이 필요하다.

/정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

시엘병원, 지역의료 위상 한단계 높였다

법무부, 외국인 환자 우수 유치기관 선정

불임치료 전문병원인 시엘병원(병원장 최법채·사진)이 최근 광주·전남지역에서는 유일하게 법무부 지정 외국인 환자 우수유치기관으로 지정됐다.

이는 법무부가 지난 7월17일 '제1차 관광진흥대책회의'의 후속조치로 오는 9월1일부터 중국 및 동남아 국가의 부유층이 쉽게 입국해 관광할 수 있도록 복수비자 발급대상 확대 및 외국인 환자의 유치지원을 위해 전자비자 발급대상 외국인 환자 유치 우수기관을 확대하기로 한 데 따른 것이다.

특히 외국인 환자유치 우수기관의 경우 최근 2년 이내에 5회 이상, 50명 이상의 의료관광비자 발급 인정을 신청한 기관 중에서 선정됐다.

이에 시엘병원, 대구 효성병원, 서울 고려대의료원, 인천 길의료재단, 원광대학교병원 등 의료기관 6곳과 유치 전문기관 7곳 총 13개 기관이 선정됐다.

그동안 선진국이 아닌 개발도상국에서 불임증환자가 시엘병원에서 진료 받기에는 여러 난관이 있었다. 가장 큰 문제는 국내 출입 의료관광비자(VISA)를 짧은 불임부부가 받을 경우, 불법체류 의심을 받아왔기 때문에 현지 한국대사관에서조차 치료 목적으로 지방에 위치한 시엘병원을 방문하는 것을 색안경을 끼고 봐왔었다. 그런 점에서 시엘병원이 올해 법무부가 인정하는 해외환자 우수유치기관으로 선정된 것은 지역의료기관



의 위상을 한 단계 끌어올린 것으로 평가되고 있다. 시엘병원에는 올해까지 해외에서 불임 증 치료와 부인과 수술을 받기 위해 500여명의 환자가 방문했다. 시엘병원 관계자는 "병원에 들어서면 모든 안내판이 영어, 중국어, 일본어, 러시아어, 몽골어로 표기돼 있다"면서 "외국인 환자가 가장 많은 6개국의 언어를 모두 통역하고, 상담할 수 있는 인력과 시스템을 갖추고 있다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

M 의료 라운지 Medical Lounge

전남대병원, 대장암 예방 캠페인 시민무료강좌

전국의 권위있는 전문가들이 대거 참석, 대장암 예방·치료법에 대해 알려주고 1대 1 상담도 해주는 자리가 마련된다.

대한장연구학회(회장 양성근 서울아산병원 소화기내과 교수)는 오는 30일 오후2시 전남대 의과대학 덕재홀에서 제5회 대장암 예방 캠페인 시민무료강좌를 개최한다.

'튼튼한 대장, 행복한 삶'을 주제로 열리는 이번 건강강좌는 정성애 교수(이화여대 목동병원)의 사회로 ▲대장암을 늘고 있는가?(주영은 화산전남대병원 교수) ▲대장암의 위험인자

는 무엇이고, 예방할 수 있을까?(한동수 한양대 구리병원 교수) ▲대장암은 어떻게 진단하는가?(김태일 연세대 세브란스병원 교수) ▲대장암의 치료법은 무엇일까?(서검석 원광대병원 교수) 등의 강의를 펼친다.

박영숙(서울노원 을지병원), 명승재(서울아산병원), 김현수(전남대병원), 박동일(강북삼성병원), 이강문(가톨릭대학교 성빈센트병원), 구자설(고려대 안산병원)교수 등 전국의 유명 전문가 15명은 1대 1 상담을 통해 시민들의 궁금증을 풀어주는 시간도 마련한다.

화산전남대병원 주영은 교수는 "서구화된 식생활 등으로 인해 대장암 환자들이 급격히 늘고 있고, 상당수가 말기 판정을 받고 있다. 예방과 조기 진단이 절실한 상황이다"며 "국내 유수의 전문의료진이 대거 참석하는 이번 강좌는 장질환에 대한 올바른 정보와 치료법에 관한 최신지식을 접할 수 있는 좋은 기회가 될 것"이라고 밝혔다.

이번 무료강좌·상담의 참가신청과 문의는 전남대병원 소화기내과(062-220-6215)로 하면 된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

'자평 김수관 봉사회'

어려운 이웃 찾아

사랑의 임플란트

'자평 김수관 봉사회'는 최근 어려운 이웃을 대상으로 한 무료 임플란트 시술행사를 가졌다.

이번 시술은 경제적인 어려움으로 임플란트 수술을 받지 못하고 있는 3명의 시민에게 혜택이 돌아갔다.

자평 김수관 봉사회에서는 매년 광주·전남 지역 내 기초수급자, 광주·전남 소방공무원과 경찰공무원들에게



무료 임플란트 수술을 시행하고 있다. 김수관 조선대 치의학전문대학장은 "생활이 어려워 고가의 임플란트 시술을 하지 못하는 서민들에게 조금이나마 도움을 드리고자 이번 시술을 준비했다"고 말했다.

이 밖에 김 원장은 지난 1994년부터

터 경제적 부담으로 적절한 치료를 받지 못하고 있는 광주·전남지역 내 구술을 필요로 하는 환자, 안면기형, 임플란트 환자들을 대상으로 무료 시술을 지원하는 등 '재능기부'에 앞장 서고 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

충치·임란 상처있으면 치아미백제 사용 마세요

식약처 '미백제 올바른 사용법' 배포

임신 중이거나 임란에 상처가 있을 경우는 치아미백제를 사용하지 않은 것이 좋다.

식품의약품안전처는 최근 회고 밝은 치아에 욱구가 높아짐에 따라 치아미백제의 안전하고 효과적인 사용을 위해 '올바른 치아미백제 사용법'

을 배포했다. 일반적으로 미백제는 성분의 농도가 높을수록 효과는 빨리 나타나는 것으로 알려져 있지만, 그에 따른 부작용도 나타날 수 있다.

임란에 상처가 있는 경우 자극이 심할 수 있으므로 사용 전 임란 상태를 확인하고, 충치나 치주병이 심한 경우는 가급적 사용하지 않는 것이 좋다. 사용 후 신진 증상이 나타날 수 있으며, 증

세가 심한 경우에는 사용을 중단하고 전문가와 상의해야 한다.

잇몸이 붉게 되거나 쓰러린 경우에는 치아미백제 또는 미백 장치가 잘 맞지 않는 경우이므로 사용을 중지하는 것이 좋으며, 사용 후에는 양치질 등을 통해 치아미백제가 임란에 남지 않도록 하는 것이 좋다. 치아미백 후 이를 닦을 때 치약을 사용하면 치아가 더 약해질 수 있으므로, 치약없이 부드러운 칫솔로 이를 닦는 것이 좋다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

금당공인중개사

매매,교환,개발등의 물건을 접수합니다.

감정가 이하물건

- 총정로5가 버스도로접 대지777㎡(235) 공시지가 17억7천천 오피스텔 상가개발적합 매도 9억6천
- 북구 유동 상업지역 대지411㎡(124) 건평327㎡(99)공시지가 2억8200 매도 3억
- 함평군 영입 절되는 여관 포함해 접해있는 주거지역 504평, 땅에는 생활주택 등 적합 대출4억 매도10억5천

매도 임대

- 매도. 신창동 진흥고 부근 대지302평 건물715평. 회사사옥, 병원, 요양시설, 종교시설 등 적합 은행17억 전세4억43천 월 1650만원선 35억
- 매도. 수기동 상업지705㎡(213) 원룸투룸쓰리룸 92개 허거. 주택기금12억 가능 은행3억 매도7억8천
- 매도. 목포대부근 생활주택 84개 허거나 평480평 은행2억 8천 투자 가치좋은 5억6천만원
- 매도. 신안군 지도읍 바다가 보이는 별장용APT 38평 25세대, 54평 5세대, 대출은 8천에서 1억 가능, 38평은 1억3900만원 54평은 1억8500만원 임대도 가능함
- 매도. 병천동 호텔급 시설의 생활주택 24㎡ (8평형) 10채 해당 보증금5000에 월40 임대가능 세대당 대출은 3500 매도는 총당 6200만원 실무자 2억2천에 월400천 수입예상 임대생활에 적합 6억2천
- 임대. 신창동 보건대학부근 대로변 주택전시관 1층 167㎡(50) 보증금 5천 월2백선 조정가능 주차장 넓은
- 임대. 병천동 (구)장군관사에 신축중인 호텔급시설의 생활주택37㎡(11평) 모든시설완비되어 있음 보증금5000에 월40만원, 9월말경 첫임주. 운전역에서 7분 거리
- 임대. 병천동 기도건설의 주택전시관 70평 다양한 품도 사용가능, 40평과 30평으로 분할 임대도 가능. 보증금5000에 월200선. 조정 가능함.

문의 222-4994, 010-2632-5659 금당부동산은 기도건설 전속중개사사무소입니다.

다와부동산 재테크컨설팅

(주)다와부동산건설부, 매수신청대리업체(법원인가) 상가 주택입찰에서 명도 등기, 양도신고까지(무료상담)

상가 주택

- ▷ 동구 총정로5가 중심상업 7층상가사무실 대지579㎡ 건평2929㎡ 감정가43억 최저가24억
- ▷ 광산구 운남동 2층주거 3층상가주택 대지221㎡ 건평440㎡ 감정가75억 최저가395천만
- ▷ 광산구 신가동 3층상가주택 대지429㎡ 건평561㎡ 감정가699천만 최저가498천만

단독주택

- ▷ 서구 화정동 2중주거2층주택 대지159㎡ 건평184㎡ 감정가1억3천만 최저가9천만
- ▷ 서구 화정동 2층단독주택 대지154㎡ 건평196㎡ 감정가1억6천만 최저가1억2천만
- ▷ 광산구 송정동 2중주거단독주택 대지252㎡ 건평131㎡ 감정가1억3천만 최저가9천만

공장 및 창고

- ▷ 광산구 지족동 준공업지역2층공장 토지1914㎡ 건물1379㎡ 감정가155억 최저가1093천만
- ▷ 광산구 용동 일반공업 2층공장 토지3305㎡ 건물2711㎡ 감정가30억 최저가21억
- ▷ 담양군 창평면 단층창고, 사무실 토지3279㎡ 건물1560㎡ 감정가4947천 최저가392천만

토지 매매

- ▷ 동구 내남동 1중주거 전원주택부지 주거환경최상 대지750㎡ 상당후 가격조정
- ▷ 무안군 해제면 덕산리 관리지역 전,임야 3642㎡ 매매3,500만

문의 010-4911-4989 (팩스 062-226-3607)

동원공인중개사 (상무지구 전문)

상가건물

- 상무지구 중심상업지 (7층) 보5944천.월3500만 매46억원
- 상무지구 중심상업지(3층) 보3억원, 월1200만원 매24억원
- 상무지구 중심상업지(10층) 보25억, 월 6500만원 매130억원
- 광산구 수원지구(5층) 보2억천, 월1390만 매27억원
- 광산구 신창동(5층) 보2억.월1040만 매19억원

대지/답

- 금호동 계획도로접 자연녹지 3,400㎡ 매32억원 (병원, 차고지, 대형마트, 정예(예)상, 투자최적)
- 상무지구 중심상업지 960㎡ 매 36억원(병원,사옥)
- 치평동 광송간도로 395㎡ 매14억원(병원,사옥,전시장)
- 병천동 운천역부근 상업지 845㎡ 매가25억 (사옥,전시장,병원,도시설)

· 상가건물, 나대지 급구 · 010-3753-0033

콘도/펜션/별장 “금매”

- ➔ 전남 구례군 간전면 운천리 453번지
- ➔ 화개장터, 쌍계사, 화엄사, 노고단 근접거리
- ➔ 건평28평, 대지지분60평, 5층 건물중 3층 총 55세대, 편백나무 시공
- ➔ 에어컨, TV, 침대, 쇼파, 냉장고, 전자렌지 비데, 냉온수기, 침구셋트 등 일체
- ➔ 분양가 1억600만원 → 금매 9000만원
- ➔ 28평 2세대 남음

주인 직매 : 010-3605-5000