



여름철 건강관리

광주 동아병원(5내과) 박형천 원장

대낮 격한 운동 피하고 적당한 수분 섭취를

과로·무더위 신체리듬 깨지면

피로감·무기력·식욕부진 증세

덥다고 상의 벗은 채 운동하면

되레 주변 열 흡수...주의해야



박형천 동아병원 원장이 격렬한 운동 후 무기력과 식욕부진을 호소하는 회사를 진단하고 있다.

건강한 여름을 나려면 과로를 피하고, 매일 가벼운 운동을 하면서 체력을 보충하는 것이 필요하다. 특히 땀을 너무 내는 무리한 운동은 신체의 균형을 깨뜨리게 된다.

여름철이면 흔히 '더위를 먹었다'며 피로감·무기력·식욕부진 등 각종 증상을 호소하는 사람이 많아진다. 이런 증상은 만성병의 초기증상일 수도 있지만 일시적으로 그런 경우 가장 흔한 원인은 역시 과로와 더위로 인한 신체 리듬의 부조화에서 찾을 수 있다.

특히 여름철에는 운동하다가 열손상을 받기 쉬운데 대표적인 질환으로는 열경련, 열피로, 열사병 등이 있다.

먼저 자각능력 등 스스로 판단할 수 있는 능력이 떨어지는 어린 아이들은 대낮 땀야에서 오랫동안 운동을 하거나 놀지 못하도록 하는 것이 좋다.

고온에서 심한 운동을 하게 되면 시간당 1~2리터의 수분을 땀으로 배출하고, 만일 이 체액이 보충되지 못하면 탈수증에 빠지게 된다. 이는 심박출량을 줄이게 돼 피부 혈류를 감소시키고, 다시 땀의 배출을 줄이는 악순환으로 연결돼 체온을 상승시키게 된다.

고온기후에서는 일반적으로 2주 정도의 지속적인 운동을 통해 땀샘의 땀 분비기능과 피부 열관확장 기능을 향상시켜야 한다.

열병은 여러 형태로 나타나는데 피곤함, 무력감, 두통을 동반하는 열피로는 운동을 멈추고 경구용 수액치료를 호전될 수 있다.

예를 들어 열피로의 경우 여름철에 운동을 하다 보면 자칫 좀 심하게 더위를 먹는 것이라고 말할 수 있는 것이 고온에서 장시간 힘든 일을 하거나 심한 운동으로 땀을 다량 흘렸을 때 흔히 나타나는 피로이다. 대개 어지럽고, 기운이 없고, 몸이 나른해지고 피로감을 쉬 느낀다. 이는 땀으로 나간 수분과 염분이 제때 보충이 되지 않아서 일어나는 질병으로 적절한 치료로 쉽게 회복된다.

이를 예방하려면 야외에서 땀을 많이 흘릴 때에는 전해질이 함유된 수분을 충분히 섭취해야 한다. 자주 물을 먹는 것이 좋는데 맹물은 좋지 않으며 또 염분섭취를 한다고 소금기루를 통해

로 지나치게 많이 먹는 것은 피해야 한다. 시중에서 쉽게 구할 수 있는 소위 이온 음료는 좋은 보충제이다.

열피로와 달리 아주 심각한 질병이 열사병이다.

이는 뇌의 시상하부서 체온조절기능을 하는 중추가 마비돼 체온이 위험할 정도로 상승해서 의식장애가 생기고, 심하면 혼수에 빠지기도 해 병원에서 집중적인 치료를 받아야 하는 질병이다.

대개 고온에 적응되지 않은 상태에서 심한 훈련을 하는 군인이나 신체기능이 떨어져 있는 노인이나 환자들에게서 생기기 쉽다.

열병의 예방을 위해선 적당한 운동과 체력관리가 중요하다. 만일 고온, 다습한 조건에서 운동을 해야 한다면 적당한 순환이 필요하다. 가능한 한 악조건을 피해 운동을 실시하고 운동시간을 바꾸어 가능한 아침에 하는 것이 좋다.

운동복은 가벼운 옷을 헐겁게 입는 것이 좋고, 상의를 벗는 것은 발한으로 열을 발산할 수 있으나 주위로부터 열을 흡수하게 되므로 바람직하지 않다.

운동 전에는 물을 많이 마시는 것이 바람직하고 운동 중에도 규칙적으로 물을 마시는 것이 좋다. 약 15분 마다 150~200ml가 바람직하다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

여름철 운동 기본 수칙

- ▲운동 후 땀 흘린 만큼 수분을 보충하라.
- ▲맨살로 운동하지 마라.
- ▲대낮 운동은 피하라.
- ▲운동시간은 1시간 이내로 하라.
- ▲땀 처리 확실해 해 피부 질환을 막아라.
- ▲과도하게 햇빛을 쬐지 마라.

여름 운동 즐기기 10가지

- ▲운동은 함께 할 친구나 파트너와 한다.
- ▲목표를 명확히 하고, 원칙에 따라 계획을 세운다.
- ▲자신의 적성에 맞는 운동을 하라.
- ▲운동할 조건을 완벽하게 갖출 때까지 기다리지 마라.
- ▲운동시간과 강도에 욕심을 버린다.
- ▲주변에 운동시작을 선언하자.
- ▲매일 한다는 집착은 버린다.
- ▲가벼운 산책도 운동이다.
- ▲지루하지 않도록 다양한 운동을 한다.
- ▲운동기구나 운동복은 가까운 곳에 챙겨둔다.

광주기독병원 '취약계층 찾아가는 결핵관리'

예방 관리 교육·홍부 엑스선 촬영 등 결핵 조기발견 이동검진 실시

광주기독병원(병원장 박병관)이 취약계층을 상대로 찾아가는 결핵관리사업을 벌이고 있다.

국가공모사업인 취약계층 결핵검진 사업을 위탁 받은 광주기독병원 고영춘과장(호흡기내과)은 광주시내 취약계층을 찾아다니며 결핵예방 관리 교육, 흉부 엑스선 촬영, 객담 채취 등 '찾아가는 결핵 조기발견 이동검진'을 실시하고 있다. 이동검진팀에 따르면 흉부엑스선 촬영 후 현장판독이 가능하고 결핵이 의심되는 사람은 추가 객담검사를 진행함에 따라 추가검진의 불편함을 최소화했으며 검진 후 리플렛과 홍보물, 다과를 제공함에 따라 검진에 대한 호응도가 점점 높아지고 있다는 것이다.

이 사업은 광주·전남지역 최초로 올해 5월부터

광주기독병원과 남구보건소, 대한결핵협회 광주전남지부의 이동검진 차량팀이 함께 국가공모 결핵관리 위탁사업으로 실시하고 있다.

올해 5월 28일 남구자활센터를 시작으로 6월 25일 성요셉 사랑의 식당, 7월 7일 광주상록교회에서 결핵예방 교육과 검진을 실시해 7월 현재까지 300여명의 지역주민들을 검진했다.

이에 따라 결핵진단으로 치료중인 사람은 1명, 고위험 잠복 결핵감염의 치료자는 3명이다.

찾아가는 결핵 이동검진사업은 앞으로 남구 노인복지회관, 다문화 가족센터 등에서 취약계층을 대상으로 실시할 예정이다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 국내 첫 다발성 사마귀 치료법 개발

풍진 예방 면역주사 60%이상 완치

조선대병원(병원장 문경래) 피부과가 국내 최초로 여러 부위에 다발성으로 발생한 사마귀를 흉역, 불거리, 풍진 예방접종(MMR) 등으로 성공적인 치료를 해 국내외 학술지에 발표했다.

사마귀는 누구나 발생할 수 있는 흔한 피부질환으로 인간유두종바이러스가 피부 및 점막에 감염돼 발생하는 질환이다. 주로 노출 부위인 손, 발, 다리, 얼굴, 점막 등 신체 어디에도 발생할 수 있다. 일상 생활 중 감염된 사람과 직접 접촉하거나 떨어져 나온 바이러스에 접촉함으로써 발생하며 다른 사람에게 전염시킬 수 있는 질환이다.

사마귀 치료법에는 액체질소를 면봉이나 냉동분사기에 묻혀 사마귀 부위를 과사시키는 방법인 냉동요법과 이산화탄소 레이저를 이용해 직접 병변을 태우는 레이저 치료, 간단하게 바르는 약 등이 있지만 모두 재발률이 높은 단점이 있다.

이에 조선대병원 피부과(과장 신봉석)는 다발성

사마귀에 대해 2주 간격으로 3회에서 6회 MMR면역주사를 주입, 그 결과 환자 중 60% 이상이 완치되거나 호전되는 결과를 3년 이상의 치료경험으로 증명했다.

MMR면역주사 치료는 소아기에 정상적으로 시행하는 예방접종과 같은 주사제로 이를 이용한 면역치료는 주사 시 통증 외에 별다른 불편함이나 부작용이 나타나지 않았다. 또 병변이 다발성인 경우에도 하나의 병변에 한 번의 주사로 전체 병변이 좋아지고 3.2%의 매우 낮은 재발률을 보였다는 점 등이 기존 치료와 비교했을 때 획기적인 효과가 있음을 입증했다.

신봉석 교수는 "사마귀 치료에서 가장 중요한 것은 조기진단 및 치료로 병변이 퍼지는 것을 막는 것이다. 대부분 소아에게 생기기 때문에 통증이 없고 일상생활에 불편함이 없으면서도 재발률이 낮은 효과적인 치료를 시행하는 것이 좋은 결과를 이룰 수 있다는 점에서 중요할 수 있다"고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

류마티스 관절염 새 원인 유전자 규명

전남대-광주과기원 연구팀, '히프투알파' 발견 치료제 개발 기대

전남대학교 치의학전문대학원 류제환 교수와 광주과학기술원 전장수 교수 연구팀이 최근 '히프투알파'(HIF-2α)가 류마티스 관절염의 새로운 원인 유전자임을 규명한 연구결과를 발표했다.

히프투알파(HIF-2α)는 산소가 결핍된 상태에서 다른 유전자의 발현을 조절하는 전사인자 중 하나로 다양한 조직의 발생단계 뿐만 아니라 암을 포함한 여러 질병에 관여하는 것으로 알려져 있다.

관절 주변의 염증이 특징인 류마티스 관절염은 자가면역으로 인해 비정상적으로 활성화된 면역세포들이 관절의 연골과 인대, 관절 부근의 뼈를 파괴하는 질환이다. 하지만 현재까지 정확한 원인을 알 수 없어 근본적인 치료보다는 병증을 완화해주는 데에만 의존하고 있는 실정이다.

연구팀은 이 연구에서 류마티스 관절염 환자나 동물모델의 관절을 둘러싼 조직에서 비정상적으로 늘어난 히프투알파가 직접 활막세포(관절을 둘러싸고 있는 활막조직 세포의 한 종류)를 조절해 증상을 유발한다는 사실을 알아냈다.

류제환 교수는 "류마티스 관절염의 새로운 원인 물질로 밝혀진 '히프투알파'의 억제제를 통해 보다 근본적이고 효율적인 치료제 개발이 가능할 것으로 기대된다"고 말했다.

이번 연구는 미래창조과학부와 한국연구재단이 추진하는 선도연구센터지원사업과 교육부·한국연구재단의 일반연구지원사업 지원으로 수행했으며, 연구 결과는 생물학 분야 국제학술지 '플로스 바이올러지'(PLoS Biology)에 실렸다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

여자의 밸런스 루틴으로 잡으세요!

비싼 일상속 간편한 밸런스
사람 따뜻하게 하고 몸의 밸런스를 잡아주는
바다위 섬에서 자란 신안꾸지뽕 차

100티백 섬 꾸지뽕차 출시!!

- 신안군 행정 섬에서 해풍을 받고 자란 신안꾸지뽕 100%
- 몸의 순환을 활발하게 해주는 루틴
- 신안만의 특수공법으로 꾸지뽕잎을 발효시켜 덤퍼서 만든 꾸지뽕차

神木에 氣를 담은

꾸지뽕

유기농 재배작물!
최고의 경제수목으로 떠오르고 있는
꾸지뽕나무

꾸지뽕 관련 제품 대리점 하실 분을 찾습니다.

재배방법 용이, 귀농 귀촌 농가 추천 작목, 재배방법도 알려드립니다.
신안꾸지뽕농업법인(주) | 1899-3688 | www.bbong88.co.kr

직장인들의 고된 업무와 스트레스
거기에 기름진 식단과 운동부족까지
이제 신안꾸지뽕차로 몸의 균형을 잡으세요

꾸지뽕 성분중 가바, 루틴 성분이
녹차의 46배, 68배

- 가바(GABA) 성분이란?
포유류의 뇌속에 존재하는 특이한 아미노산으로 인체에 가려져, 사고력 등에 관여하는 신경전달 물질로 작용하여 콜레스테롤 제거와 당뇨병 개선, 고지혈증, 고혈압 등 성인병 예방에 큰 도움을 주는 역할을 한다.
- 루틴(Rutin) 성분이란?
임종의 플라보노이드 유도체로서 모세혈관의 기능을 강화시키고 동맥경화, 노출혈 같은 순환기 계통을 강화시키고 노화방지, 당뇨, 비만, 이드피 피부염, 염종치루(케안성질환) 등 신진대사를 조절해주어 우리 몸을 더욱 튼튼하게 해주는 역할을 한다.

전남신안자연연구소
재분연구

신라남도
신안자연연구소

(사)전남생물산업진흥원 협업

JBF
전남생물산업진흥원

신안군수 생신보충
1004
신안자연연구소

GSIS
Government of Gwangju