



재활의학과 한재영 교수

- 대한뇌졸중학회
- 대한소아재활발달의학회
- 세계신경재활의학회
- 미국심혈관 및 호흡재활의학회



심전도·혈압 측정 뒤 알맞은 운동 처방 받아야

걷기 등 유산소 운동·영양 조절
가슴 통증·당뇨병·고혈압 개선
생존율 높이고 재발 방지 효과



한재영 재활의학과 교수가 심장질환의 효과적인 관리와 예방을 위한 심장재활에 대해 설명하고 있다. <전남대병원 제공>

심장재활이란 심장 질환을 앓은 환자를 최적인 생리학적, 심리학적, 직업적, 사회적 상태로 회복시키고 유지하도록 돕는 치료이다. 심장 재활 치료는 시행 시 환자의 자발적인 참여 의지가 중요하며, 심장 질환의 지속성 및 악화 가능성으로 장기적인 시행이 필요하며, 질환의 악화 방지를 위한 예방의 성격을 내포하고 있다.

환자 개인의 특성과 필요에 따른 개인적인 프로그램으로 구성되고 운동요법, 관상동맥 질환의 위험인자 교정, 교육과 상담, 행동수정(식사요법, 금연, 생활습관 변경 및 스트레스 관리)등을 포함한 전인적이고 포괄적인 재활치료 프로그램이다.

심장재활의 목표는 심장질환 환자의 운동능력을 향상시켜 가능한 한 빠른 기간에 회복시키며, 지속적인 운동 및 위험인자 관리를 통한 심혈관질환의 병태생리 과정을 억제 또는 역전시켜, 심혈관질환 및 기타 원인에 따른 이환율 및 사망률을 감소시키는 것이다. 심혈관질환의 이차 예방(재발방지)과 지속적인 자기관리가 심장재활의 초석이라 할 수 있다.

◇심장재활은 어떤 경우에? = 적절하고 지속적인 심장재활 프로그램을 통해 심장혈관계의 기능 회복을 유도하고 삶의 질을 향상할 수 있다. 관상동맥질환의 위험인자 관리를 통해 재발 가능성을 감소시키고, 입원 단축과 재입원의 가능성을 낮출 수 있다.

이러한 심장재활의 적용 대상은 심근경색증을 앓은 환자, 안정화된 만성 심부전증, 그 외에도 관상동맥 우회로 이식 수술,

심장이식수술, 관상동맥 성형술, 심박동기 및 심실보조장치삽입술, 판막수술, 기타의 심장수술을 받은 환자, 말초동맥질환, 당뇨병, 고지혈증, 고혈압 환자, 운동이 부족한 중년 또는 노년 환자들이다. 즉 심폐기능의 저하가 있는 모든 환자에서 필요하다. 특히 여성 환자의 경우에는 심장재활 참여율이 매우 낮게 보고되고 있으며 이는 고령, 불편한 교통, 배우자의 도움 부족 등이 영향을 미치는 인자로 알려졌다.

◇심장재활의 효과는? = 순환기계와 근골격계의 기능적 능력 감소는 서로 연관성을 가지며 불용을 통해 서로 악화 요인이 되고 전신의 부동증 폐해, 근육의 활동성 감소와 같은 악순환의 고리를 가지게 되며 이러한 결과로 심장질환의 장애율이 증가하게 된다.

여러 학술지 보고에 의하면 심장재활의 효과는 3년 생존율을 64%에서 95%로 증

가시키며, 3년간 사망률을 20~30% 낮춘다고 한다. 이러한 효과는 환자 맞춤형 운동처방을 포함한 심장재활이 심폐기능 최적화로 호흡곤란, 흉통 등의 증상을 줄인다. 또 빠른 회복과 일상생활로의 조기복귀는 물론 이상지질혈증, 비만, 고혈압, 당뇨병이 개선되며, 심리적 불안감 및 우울증을 줄여준다.

심장재활에서 운동 부하 검사는 기능적으로 환자의 운동량을 결정하고, 운동에 대한 심혈관 반응을 측정하는 방법이다. 재활의학과 전문의 및 의료진의 관찰 하에 검사 중 심전도 변화, 혈압, 심박수, 호흡수 및 전신의 산소소모량을 측정하며 주관적 피로도, 흉통, 호흡곤란, 하지 불편감을 반복적으로 체크한다. 운동 부하 검사 결과를 토대로 환자 개인에게 적합한 강도, 지속 시간, 빈도 및 방법에 해당하는 운동을 처방받는다.

운동 형태는 대개 유산소 운동에 해당하는 걷기, 달리기, 자전거 타기, 수영 등을 강도에 따라 처방받으며, 때에 따라서 근력 강화 운동이 필요할 시에는 혈압 상승을 막기 위해 가벼운 저항으로 많은 횟수의 반복이 가능한 운동을 권고한다.

이와 함께 심장질환, 영양, 운동, 혈압 관리, 스트레스 조절, 금연, 투약 방법, 체중 조절 및 생활 습관 교정 등에 관한 교육을 시행 받는다. 위험인자 관리에 대한 환자 및 가족을 대상으로 하는 반복적인 재교육과 확인이 필요하다.

◇퇴원 후 자기관리 중요 = 심장재활은 심장질환 관리의 필수적인 부분이다. 하지만 이와 같은 심장재활 프로그램의 과정은 장기적·규칙적인 운동 실천과 함께 위험인자 관리를 포함한 지속적이고 능동적인 자기 관리가 필수적이다.

심장재활 프로그램에 참여한 대부분의 심장질환 환자들은 퇴원 후 2~4주부터 가벼운 업무에 복귀할 수 있으며, 대부분 약 6개월 이내에 직장에 복귀할 수 있다. 운동부하 검사를 통해 특정 일이 환자에게 얼마나 부담이 될 것인지 예측할 수 있고 환자, 가족 그리고 고용주의 불안감을 감소시킬 수 있으며, 환자의 작업 능력을 평가하고 직업 복귀로의 가능성에 대한 객관적인 지표를 제시해 줄 수 있다. 또한 직업 복귀 시에는 운동 시와는 다른 환경에 따른 에너지 요구량과 스트레스 등이 작용할 수 있으므로 심장재활 전문의에 의해 정밀 진단 평가를 이룬 후 직장복귀에 관한 결정이 이뤄지는 것이 바람직하다.

현재 우리나라에서도 심장재활을 시행하는 병원이 늘어나고 있다. 특히 전남대병원을 포함한 11개의 병원에 권역별 심뇌 재활센터가 선정되면서 더욱 많은 환자가 심장재활의 혜택을 받을 수 있게 됐다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr



조선대병원, 예진·격리실 본격 운영

보건부 지정 권역별 응급센터

조선대병원(병원장 이상홍)은 지난해 12월 보건복지부로부터 권역별 응급의료센터로 신규 지정됨에 따라 전국 최고 수준의 인력, 시설, 장비를 갖추고 본격적인 운영에 들어갔다. <사진>

특히 시설부분에 있어서는 현재 전국 센터급 이상 응급실 145곳 중 예진 및 격리 시설이 모두 갖춰진 곳은 국립중앙의료원, 조선대병원, 분당차병원으로 3곳 뿐이다.

조선대병원은 권역응급의료센터 내에 중증응급환자 진료구역을 설치해 응

급 환자와 경증 환자를 분리하고 환자 간 감염 위험을 철저히 예방하고 있다.

더불어 메르스 질환 등 호흡기 감염 환자가 방문시 응급실 외부에서 바로 음압 감염관리병실로 바로 들어갈 수 있고 전실·본실·후실 3단계로 구조를 분리, 다른 환자와의 접촉을 완벽하게 차단해 타 병원의 좋은 모델이 되고 있다.

조선대병원 이상홍 병원장은 "권역 내 유관기관과의 긴밀한 협조체계 강화를 통해 중증응급환자 치료는 물론 교육 및 훈련 등 중증응급환자의 최종 치료기관으로서의 역할과 책임을 다하겠다"고 말했다.

/채희종기자 chae@



전남대 정명호 교수, 중국서 심근경색증 특강

전남대학교병원 순환기내과 정명호 교수가 최근 제6차 중국 길림성 심장중재학회에서 초청 특강했다. <사진>

연길시 열린 학회에서 정명호 교수는 '새로운 심장혈관 스텐트 개발 연구와 한국인 심근경색증 등록연구 경험'이라는 주제로 강의했다.

정명호 교수는 이번 강의에서 전남대병원서 개발한 CNUH스텐트를 비롯해 미국 및 일본에 특허등록한 스텐트 등을 자세히 소개했다.

특히 심장학 명의로 국제적으로도 명성을 떨치고 있는 정명호 교수의 강의를

듣기위해 심장학 관계자들이 대거 참석하는 등 중국 의료계의 큰 관심을 보이기도 했다.

이번 학회를 통해 전남대병원과 중국 길림성교의 심장혈관 스텐트와 심근경색증 등록연구에 대한 공동연구의 발판을 마련할 것으로 기대된다. 또한 길림의대 순환기내과 류빈 주임교수를 비롯한 중국 심장학자들이 내달 광주에서 열리는 광주국제심장중재학회에 참석키로 하는 등 양 기관의 활발한 학술교류도 예상된다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

밝은광주안과, 백내장 전문 노안센터 개설

밝은광주안과(대표원장 김재봉)가 백내장과 노안을 동시에 해결하고 맞춤형 노안수술 프로그램을 제공하는 노안센터를 개설했다.

밝은광주안과 노안센터는 ▲광주지역 백내장 수술 1위(2015년 단일병원 기준) ▲백내장과 노안 동시 치료 및 수술 시스템

구축 ▲리사트리 등 다중 초점 렌즈 수술 가능 ▲칼이 필요없는 레이저 백내장 카탈리스 수술 광주 최초 실시 등 노안과 관련된 모든 진료 및 수술이 가능하다.

이 모든 과정은 환자의 시력 및 노안 진행 상태에 따라 렌즈삽입 및 레이저 등 개인별 맞춤식으로 이뤄지며, 검사부터 수술

까지 하루에 모든 과정이 원스톱(One-stop) 서비스로 가능하다.

뿐만 아니라 밝은광주안과는 기존 주차장으로 사용하던 1층을 진료 및 검사부터 접수·수납까지 한 번에 가능한 통합진료공간으로 구축했다. 이로써 진료 대기시간을 획기적으로 줄임은 물론 보다 간편한

접수·수납이 가능해져 대학병원급 시스템을 갖추게 됐다.

김재봉 밝은광주안과 대표원장은 "고령화는 물론 IT기기로 인한 노안 환자 증가하면서 노안 수술 또한 기술적으로 발달하고 있다"며 "전문 노안센터를 개설해 보다 세밀하고 정교한 진료 및 수술이 가능해진 만큼 최고의 의료서비스를 제공할 것"이라고 말했다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

유한회사 제이앤와이 도시개발은 NPL(부실채권) 채권매입, 매각, 중개, 법원경매, 질권대출 & 부동산 컨설팅 등을 원스톱으로 처리하고 있는 부동산 전문기업입니다.

NPL 관련업무를 원스톱으로!

- NPL매입 • NPL매도 • NPL중개 • NPL질권대출 • 경락잔금대출 • NPL등기업무

전국 최대 우량 NPL 보유

NPL 투자는 채권 투자다. 은행 등 채권자가 채무자에게 해준 대출이 부실화할 때를 대비해 설정해 둔 "근저당권"을 거래하는 방식으로 이뤄지며 부실채권거래가 경제보다 수익성이 높으며 NPL 대박은 우량물건 선별이 중요하며 경매보다 한 발 앞선 부실채권을 노려보는 것이 월등한 수익을 창출 합니다.

NPL(근저당권)투자는 ?

- * 안전한 투자를 원하시는 분
- * 부동산을 취득하거나 소유하지 않고 단기간으로 고수익을 올리고 싶으신 분
- * 경매에 입찰하여 100% 낙찰 받고 싶으신 분
- * 양도소득세나 이자소득세가 부담이 되시는 분
- * 상가,공장,토지,숙박시설등을 반드시 낙찰받고 싶으신 분

광주지역 물건 외 다수 물건 확보 되었으며 전국 특수물건 취급 가능

[법률자문업무협약 법무법인 지산]

유한회사 제이앤와이 도시개발 ☎ 062-383-4987

사업자등록번호 435-87-00319 / 법인등록번호 200114-0062461

NPL 물건		
NO	사건번호	물건
1	광주 2015타경 11371	모델
2	광주 2015타경 17416	근린상가
3	순천 2015타경 14423	근린생활주택
4	목포 2015타경 1551	오피스텔(주거)
5	목포 2015타경 8910[1][2]	단독주택
6	순천 2014타경 9356	근린상가
7	순천 2015타경 14058	근린상가
8	순천 2015타경 15976	근린생활주택
9	목포 2015타경 10570 [1][2][3]	근린상가
10	목포 2015타경 9821	근린상가
11	목포 2015타경 12278	아파트

믿음이가는 대부 금융사 유한회사 제이앤와이 대부

등록번호 2016-광주서구-0021 서구청 경제과 360-7162

- 부동산 담보대출 전문 (후 순위 추가대출 가능) 아파트, 주택, 상가, 토지, 등
- 가압류, 가등기, 근저당권, 채권 매입
- 경매 취하자금 대출

대출금리 : 연 27.9% 이내 (추가비용 없음)

- 과도한 빛, 고통의 시작입니다 -

유한회사 제이앤와이 대부

☎ 062-382-4987 / 광주광역시 서구 화정로 79번길