



조선대병원 응급의학과 김선표 교수



맹물보다 이온 음료·소금물로 염분 보충

이른 더위와 건조한 기후로 인한 낮 기온이 섭씨 30도를 넘어서면서 폭염으로 인한 환자가 늘고 있다.

지구 온난화 영향으로 요즘의 더위는 예전과는 사뭇 다르다. 폭염으로 인한 열사병으로 사망한 환자는 매년 언론에 보도가 나오고 있으며, 기온이 평년보다 높고 무덥고 건조한 날씨가 이어지면서 열에 관련된 질환 환자가 많이 늘어가고 있다. 갑작스런 더위에 신체가 잘 적응할 수 있도록 건강 관리에 유의해야 한다.

■ 열사병 환자 응급처치법

- ①공기가 잘 통하는 시원한 곳으로 옮긴다
- ②옷을 느슨하게 해준다
- ③이온 음료를 마시게 한다
- ④분무기로 물을 온몸에 뿌리면서 부채질을 해준다
- ⑤얼음을 겨드랑이, 사타구니, 허벅지 안쪽이나 목 부위 등에 대준다

이른 폭염 열 질환자 속출

체온 37도 넘으면 심박출 이상

그늘서 자주 쉬고 수분 섭취

◇폭염으로 인한 질환들=인체는 외부의 온도가 변화하더라도 체온이 항상 섭씨 36~37도 내외에서 일정하게 유지하기 위해 열을 생성하거나 소실한다. 체온이 상승하면 뇌의 전면 시상하부에 위치하고 있는 체온조절중추에서 교감신경을 활성화해 심박출량 증가, 피부 혈관 확장과 발한 등으로 체온을 하강시켜 정상 체온을 유지하려고 한다.

햇빛에 직접 노출되거나 무더위, 고온의 환경에서 과도한 신체활동으로 체내에서 열생산이 너무 많아지거나 주변의 습도가 높아 땀에 의한 열 배출이 원활하지 않게 되면 체온조절기능이 망가지면서 열에 관련된 질환이 나타난다.

여름철에 발생할 수 있는 열관련 질환은 매우 다양하다. 가벼운 열경련(heat cramps), 열사병(heat stroke), 일사병(혹은 열탈진, heat exhaustion)과 같은 질환부터 치명적인 열사병(heat stroke)이 있다.

여름철에 많이 발생하는 열 관련 응급 질환중 가장 흔한 형태가 '일사병' 또는 '열피로'라고 불리는 질환이다. 일사병이란 고온의 환경에 노출돼 심부 체온의 온도가 섭씨 37도에서 40도 사이로 상승해 적절한 심박출을 유지할 수 없으나 중추신경계의 이상은 없는 상태이다. 흔히 더운 곳에서 운동을 하거나 장시간 햇볕을 쬐었을 때 발생하게 되는데 주로 토할 것 같은 느낌, 어지러움, 구토, 기운 없음, 피로, 두통, 목마름 등 흔히 '더위 먹었다'라고 판단할 때 보이는 전신증상을 겪게 된다.

또한, 여름철에 뜨거운 햇빛 아래서 오랫동안 서 있을 때 열사병이 갑자기 쓰러지는 장면을 목격할 수 있다. 이러한 경우 대개 열사병일 가능성이 높다. 열사병은

오래 서 있을 때 혹은 많은 양의 땀을 흘렸을 때 혈액이 하지에 몰려서 일시적으로 뇌로 가는 혈액량이 감소해 발생하는 질환이다.

열경련은 주로 팔다리 근육이 갑자기 쥐가 난 듯이 수축하면서 심한 통증을 야기하는 질환으로, 그 원인으로는 과도하게 땀을 흘림으로 인해 체내 염분 부족이 발생하거나 전해질이 포함되어 있지 않은 맹물을 많이 마신 결과로 체내 전해질 균형의 이상으로 인한 것으로 생각된다. 경련이 발생하면 몹시 통증이 심하므로 경련이 발생한 근육을 스트레칭해주면서 신체 냉각과 수분 보충, 염분 보충을 해줘야 한다. 만약 이러한 조치에도 경련이 지속되면 병원으로 이송해야 한다.

◇치명적인 열사병=가장 위험한 상태로 열사병이 있다. 열사병은 일단 발생할 경우 치사율(60%)이 높고, 열관련 응급질환 중 가장 심각한 질환으로 직접 태양이나 보일러실과 같은 밀폐된 뜨거운 공간의 강한 열에 장기간 노출돼 체내 열생산이 과도하거나 주변의 습도가 높아 발한과정 이 원활하게 이루어지지 못할 때 생긴다.

대뇌 시상하부의 열조절중추가 파괴돼 체온이 40도 이상으로 상승하게 되면, 피부가 뜨겁고 건조해지면서 갑자기 중풍처럼 대뇌허혈증상이 발생해 무의식, 혼수

상태까지 이르며, 심하면 사망에까지 이르게 된다.

이와 같은 열관련 질환은 급격히 온도가 높거나 실내에서 실외로 갑자기 작업환경이 바뀌었을 때나 어린이 또는 노인, 비만자, 만성질환자, 설사 등 탈수증상이 있거나 수면부족이 동반한 경우에 자주 발생한다. 그러므로 이를 예방하기 위해서는 무더운 곳에서의 운동이나 작업에 익숙하지 않은 사람들이 장시간 무더운 곳에서 있는 것을 피해야 한다.

갈증이 날 경우에는 맹물이나 탄산음료 보다는 스포츠 음료나 이온 음료를 마시는 것이 좋다. 그래야만 땀으로 빠져나간 염분도 보충할 수 있기 때문이다. 여의치 않다면 땀을 많이 흘리고 난 다음에는 물에 소금이나 간장을 조금 타서 마시는 방법도 도움이 된다.

열에 관련된 증상이 있는 환자를 발견시 가장 좋은 현장응급처리는 공기가 잘 통하는 시원한 곳으로 옮기고 옷을 느슨하게 해주면서 경구 수액이나 이온음료를 마시게 하면 위경련 등이 일어날 수 있고, 무의식상태에서는 기도개 열릴 수가 있어 주의가 필요하다. 특히 기도로 이물질이 들어가면서 흡입성 폐렴을 유발할 수 있으니 주의해야 한다. 또한 분무기로 물을 전신에

뿌리면서 부채질을 해줘야 하고, 시원한 장소에서 휴식을 취하도록 해서 체온을 낮추는 것도 필수적이다. 열음이 있다면 겨드랑이, 사타구니, 허벅지 안쪽이나 목 부위 등 신체의 오목한 곳에 수건으로 싸서 대주는 것이 도움이 된다.

열사병을 제외한 질환은 보통 별다른 합병증 없이 수일 내에 완전히 회복된다. 하지만 열사병으로 의심되는 사람이 있다면 생명이 위협하기 체온을 낮추면서 최대한 빨리 119의 도움을 받고 병원으로 옮겨야 한다.

이상이후로 현재의 날씨도 덥다고 느끼지만 앞으로 다가올 집중 더위에 곳곳에서 더위로 인한 피해가 속출할 것으로 예상된다. 예방이 최고의 치료인 열관련 질환은 모든 이들이 예방에 신경을 써야 한다. 특히 심장과 폐질환이 있는 노약자나 어린이, 야외에서 장시간 일하는 사람들이 열에 관련된 질환을 이겨내려면 땀을 많이 흘리게 하는 고온에 장시간 노출되는 상황을 피해야 하고, 충분한 전해질과 수분 섭취를 하면서 자주 그늘에서 휴식을 취해야 한다. 또한 수면시간과 식사시간을 일정하게 유지 하면서 꾸준한 운동과 규칙적인 생활 등으로 몸의 건강을 관리하는 것이 크게 도움이 된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 2년 연속 '경영 잘하는 병원'

교육부 국립대병원 평가

전남대병원이 지난 1년 동안 전국 국립대병원 가운데 살림을 가장 잘 한 것으로 나타났다.

전남대병원(병원장 윤택임)이 교육부의 기타공공기관 경영평가에서 2년 연속 국립대병원 중 가장 높은 우수등급을 받았다.

교육부는 최근 전국 국립대병원 13곳을 포함한 기타공공기관 18곳을 대상으로 실시한 2016년도 경영실적 평가에서 전남대병원이 서울대와 함께 A등급을 받았다고 밝혔다. 이로써 전남대병원은 지난해에 이어 2년 연속 A등급을 획득, 국립대병원 중 가장 경영 잘하는 병원임을 다시 한번 입증했다.

전남대병원의 이같은 성과는 재무구조 개선을 위한 각 분야별 TF팀 운영에 따른 건전한 경영시스템 정착과 의료 질 향상 및 환자안전관리 강화 등에 대한 지속적인 노력에 따른 것이다. 특히 환자를 최우선으로 배려하려는 취지의 '적시에 최상의 진료(The Best On Time)', '신속한 반응(Speedy Re-



윤택임 병원장

sponse)'이라는 슬로건을 실현시키기 위한 노력도 한 몫한 것으로 분석된다.

이번 평가는 교수·회계사·노무사·변호사 등 민간전문가 21명으로 구성된

경영평가단의 서면평가와 현장실사를 통해 절대평가(S·A·B·C·D·E)로 진행됐으며, 평가결과 등급 분포는 전반적으로 전년도와 비슷한 수준이었다.

한편 전남대병원은 올해도 각종 정부평가에서도 최우수 등급을 받아 이번 경영평가의 토대를 마련하기도 했다.

전남대병원은 지난 3월 기획재정부의 고객만족도 조사에서도 종합점수 99.2점으로 2년 연속 최우수 등급을 받았다.

또 보건복지부의 '국립대병원 공익적 비용 계속 연구 최중보고서'에서 전남대병원의 공익적 비용이 127억원으로 가장 많아, 공공의료 활동을 가장 활발하게 한 것으로 나타났다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

빛고을전남대병원, 진료과 3개 추가

산부인과·소아청소년과·외과

류마티스 및 퇴행성관절염 전문질환센터인 빛고을전남대병원(병원장 이신석)이 최근 3개 진료과를 추가 개설해 보다 효율적인 의료서비스를 제공하게 됐다.

빛고을전남대병원은 지역민에게 보다 편리하고 체계적인 진료를 받기 위해 등 신체의 오목한 곳에 수건으로 싸서 대주는 것이 도움이 된다.

열사병을 제외한 질환은 보통 별다른 합병증 없이 수일 내에 완전히 회복된다. 하지만 열사병으로 의심되는 사람이 있다면 생명이 위협하기 체온을 낮추면서 최대한 빨리 119의 도움을 받고 병원으로 옮겨야 한다.

이상이후로 현재의 날씨도 덥다고 느끼지만 앞으로 다가올 집중 더위에 곳곳에서 더위로 인한 피해가 속출할 것으로 예상된다. 예방이 최고의 치료인 열관련 질환은 모든 이들이 예방에 신경을 써야 한다.

특히 심장과 폐질환이 있는 노약자나 어린이, 야외에서 장시간 일하는 사람들이 열에 관련된 질환을 이겨내려면 땀을 많이 흘리게 하는 고온에 장시간 노출되는 상황을 피해야 하고, 충분한 전해질과 수분 섭취를 하면서 자주 그늘에서 휴식을 취해야 한다. 또한 수면시간과 식사시간을 일정하게 유지 하면서 꾸준한 운동과 규칙적인 생활 등으로 몸의 건강을 관리하는 것이 크게 도움이 된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

먼저 소아청소년과는 노후영양 교수가 매주 4일씩(월·화·목·금요일 오전) 출생 직후 아기부터 청소년까지의 모든 질환을 담당한다. 산부인과는 경우 류현경·문다현 교수가 매주 수요일 오후 일반 부인과 분야(자궁근종·자궁탈출·골반염증성질환·요실금 및 여성 비뇨기계 질환)를 진료한다. 외과는 곽한덕 교수가 매주 월요일 오후 대장 및 항문에 관한 질병을 진료할 예정이다.

지난 2014년 2월 개원한 빛고을전남대병원은 정형외과·류마티스내과·재활의학과로 이루어진 관절염 전문질환센터의 역할 뿐만 아니라 소화기내과·순환기내과·호흡기내과·내분비대사내과·신장내과·감염내과·노년내과·알레르기내과·신경외과·마취통증의학과·영상의학과·진단검사의학과·병리학과 그리고 인공지능센터·건강검진센터가 운영되고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

이승명 조선대병원 교수 '최소침습 척추수술 학회장' 취임

조선대병원 신경외과 이승명 교수가 최근 연세대학교에서 개최한 '대한최소 침습척추수술학회' 정기 학술대회에서 제17대 회장에 취임했다. 서울지역 외 지방에서는 처음으로 회장에 선출됐으며, 임기는 2017년부터 2018년까지 1년이다. 최소침습 척추수술 학회는 최근 급속도로 발전하고 있는 내시경 척추수술과



이승명 교수

같은 최소 침습 수술 분야와 관련해 상호 협력과 공동교육 및 연구를 통해 효율적으로 발전시키기 위해 2002년에 설립됐다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

부동산
중개법인

한국토지(주)

광주, 전라 추천물건

풍암동 중심상가

일반물건

대지 400평
건물 100평
매매가 17억

치평동 중심상가

일반물건

토지 191평
건물 770평
매매가 53억

【법원 경매/공매】

토 지		근 린 시 설	
▶서구 서창동 서창치안센터 인근 토지 90평	감정가 74,000,000 최저가 52,000,000	▶광산구 수완동 단독주택 도로점 수완저수지 인근 토지 136평 건물 30평	감정가 239,000,000 최저가 239,000,000
▶나주시 남평읍 대교리 남평읍인근 토지 276평	감정가 83,000,000 최저가 83,000,000	▶남구 송화동 광주대 인근 토지 138평 건물 492평	감정가 1,227,000,000 최저가 1,227,000,000
▶곡성군 고달면 두가리 임야 도로점 곡성기차길 인접 토지 11,970평	감정가 44,000,000 최저가 44,000,000	▶광산구 수완동 주택 자연녹지 자연취락지구 토지 136평 건물 30평	감정가 239,000,000 최저가 239,000,000
▶나주 남평읍 교촌리 도시지역 생산녹지 대로점 토지 1182평	감정가 715,000,000 최저가 501,000,000	▶곡성군 오곡면 미산리 종교시설 토지 1575평 건물 183평	감정가 1,201,000,000 최저가 841,000,000
▶나주 남평읍 우산리 계획관리지구 토지 10399평	감정가 2,678,000,000 최저가 2,678,000,000	▶동구 대인동 롯데백화점인근 토지 128평 건물 251평	감정가 885,000,000 최저가 619,000,000
▶북구 삼각동 농지 도시계획시설도로 점 토지 210	감정가 295,000,000 최저가 295,000,000	▶화순 도곡면 천암리 호텔 토지 978평 건물 1295평	감정가 3,787,000,000 최저가 993,000,000
▶고흥 풍양면 매곡리 바닷가인근 대로점 학교부지 토지 1006평	감정가 58,000,000	▶장성군 삼서면 대곡리, 요양병원 토지 3493평 건물 1734평	감정가 49억 최저가 14억
공 장		일 반 물 건	
▶장성 서삼면 송현리 내연마을인근 계획관리 자연취락지구 토지 1361평 건물 372평	감정가 938,000,000 최저가 526,000,000	▶북구 운암동 운암동중흥아파트인근 수익형빌라 토지 110평 건물 124평	매매가 520,000,000
▶북구 지아동 지산초등학교인근 토지 678 건물 222평	감정가 1,057,000,000 최저가 1,057,000,000	▶동구 수기동 제일오피스텔 19층 건물 29평	매매가 63,000,000
		▶서구 치평동 근린시설 현재 상업중 토지 120평 건물 614평	매매가 38억
		▶광산구 비아동 아파트자리 토지 약 2000평	매매가 평당 280만원

010-3070-2147 유 여사

투자금 100% 보장
부동산매도 매수환영

010-8559-8905 이용국 팀장