

“더위 먹지 않으려면 물 많이 드세요”

폭염·열대야...여름 건강관리

**실내외 온도 차이 크면
냉방병 노출 위험
노약자 장시간 외출 땀
열사병 조심해야
적당한 땀 배출은 좋아
건강 수칙 1호는 손씻기**

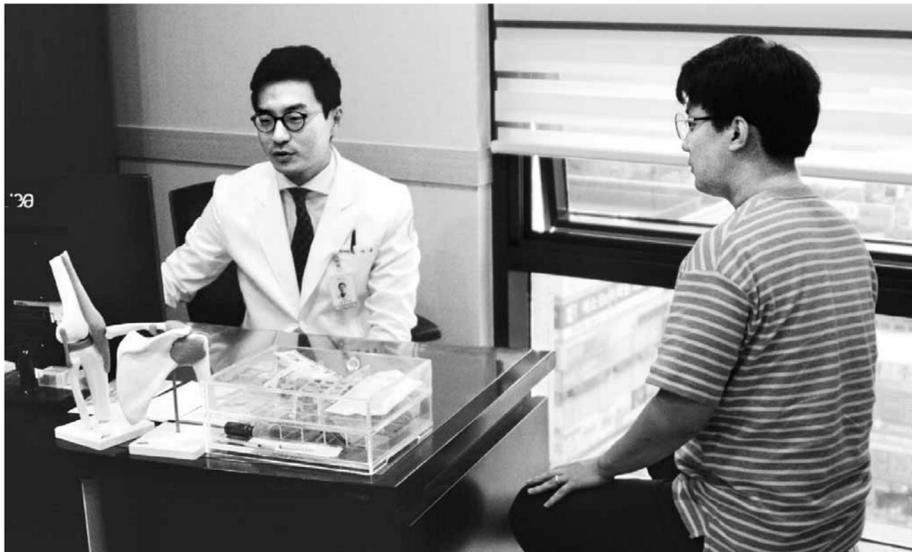
장마의 영향에 따른 습한 날씨에다 기온까지 높게 치솟으면서 연일 찜찜 끓는 가마솥 더위가 기승을 부리고 있다. 극한 무더위가 찾아오는 7~8월에는 체온조절 능력이 약한 어린이나 노약자들은 각별한 건강관리가 필요한 시기다.

특히 여름철은 열사병과 열사병, 냉방병, 불결한 위생관리에 따른 식중독 등 우리 건강을 위협하는 질환이 다양하다. 정연한방병원 김지용 원장과 함께 건강하게 여름을 날 수 있는 건강관리법에 대해 알아본다.

◇**열사병**=일상생활에서 열사병과 열사병은 흔히 혼동돼 쓰이고 있다. 두 질환 모두 무더운 여름철 뜨거운 기온과 관련해 발생한다는 점에서는 공통되지만 그 원인 및 증상은 차이가 있다.

열사병은 우리가 흔히 이야기하는 ‘더위 먹었다’는 표현에 해당되는 질환으로, 뜨거운 햇볕과 같은 더운 환경에 장시간 노출됐을 때 걸리기 쉬운 질환이다.

신체 심부 온도가 37~40도 사이로 상승하게 되며 두통 및 어지러움의 증상과 함께 땀을 많이 흘려 온몸이 축축해진다. 심하면 오심, 구토, 복통이 나타나는 경우도 있으며, 실신의 가능성도 있다. 하지만 대부분은 증상 발생 시 서늘한 곳에서 휴식을 취하고, 충분한 수분 섭취를 하면 급방 증상이 완화된다. 만약 증상이 호전되지 않고 정신 이상 등의 특이 증상이 발생한다면 그 즉시 병원을 방문해야 한다.



김지용 정연한방병원장이 여름철 냉방병을 호소하는 환자를 진료하고 있다.

◇**열사병**=열사병은 장마나 폭염과 같은 고온다습한 환경에 오래 노출될 시 발생 가능한 질환으로써 실내의 밀폐된 더운 환경에서 장시간 근무하거나 운동하는 경우에도 발생할 수 있다.

열사병과 달리 체온이 40도 이상 상승하게 되며 고열로 인한 정신 이상 증상이 발생하게 된다.

특히 사람에게 따라서 땀을 많이 흘리기 도 하며 오히려 땀이 나지 않을 수도 있다. 또한, 나이가 많은 노약자나 심장병이나 당뇨병 등 질환이 있는 환자들이 걸리기 쉽다.

열사병보다 그 증상이 중하기 때문에 환자의 옷을 벗긴 뒤 아이스 팩이나 찬물을 이용해 환자의 체온을 낮추면서 최대한 빨리 병원으로 옮기는 것이 중요하다.

◇**냉방병**=여름에 발생하는 질병은 더위에 따른 것도 있지만, 냉방기기 사용으로 인한 냉방병도 많다.

특히 요즘처럼 고온다습한 날씨와 폭염으로 야외활동을 제한하고, 실내 냉방기기에 오래 노출될 경우엔 실내외의 온도차에 적응하지 못하게 되고 결국 몸 곳곳에 전신적인 생리기능 장애마저 초래하게 된다.

냉방병에 걸리면 복통과 설사와 같은 위장 장애가 생기거나 감기에 걸린 것처럼 콧물이 흐르고 두통 등 다양한 증상이 발생한다. 또 원인 모를 신경통이나 요통이 생겼을 때도 냉방병을 의심해 볼 수 있다.

냉방병 예방법으로는 가능한 냉방의 노출시간을 줄이고 그늘이나 자연 바람을 접해야 한다. 특히 폭염 등으로 냉방기기를 사용해야 하는 경우 실내외의 온도 차이를 섭씨 5~8도 내외로 유지하는 게 중요하다. 또 1시간마다 창문을 열어 환기를 시키는 것이 바람직한 방법이다.

◇**건강관리**=여름은 물론 사계절 내내 발생하는 모든 질병의 예방 수칙 1순위는 손 씻기다. 특히 고온다습한 여름철

에는 세균이 번식하기 쉬워 각종 질병에 노출될 위험이 크기 때문에 손을 자주 씻어 청결을 유지하도록 해야 한다.

또 여름철 고온의 환경에 노출되면 자연스레 흘리는 땀의 양도 증가하게 된다. 우리 몸에서 과도한 수분이 빠져나가게 되면 고나트륨혈증, 탈수, 두통 등의 증상이 유발될 수 있으므로 갈증이 느껴지지 않는다 하더라도 꾸준히 수분을 섭취해야 한다.

이 밖에도 적절한 실내 온도 유지하고 과도한 자외선 노출은 피하는 것이 좋다. 김지용 정연한방병원장은 “여름철 주요 질환에 걸리지 않기 위해서는 여름이라고 무작정 시원하게만 지낼 것이 아니라 적당한 땀을 내는 것이 좋은 방법”이라면서 “특히 건강에 이상이 있을 때는 방치하지 말고, 전문의의 진료에 따라 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다”고 조언했다.

이 밖에도 적절한 실내 온도 유지하고 과도한 자외선 노출은 피하는 것이 좋다. 김지용 정연한방병원장은 “여름철 주요 질환에 걸리지 않기 위해서는 여름이라고 무작정 시원하게만 지낼 것이 아니라 적당한 땀을 내는 것이 좋은 방법”이라면서 “특히 건강에 이상이 있을 때는 방치하지 말고, 전문의의 진료에 따라 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다”고 조언했다.

이 밖에도 적절한 실내 온도 유지하고 과도한 자외선 노출은 피하는 것이 좋다. 김지용 정연한방병원장은 “여름철 주요 질환에 걸리지 않기 위해서는 여름이라고 무작정 시원하게만 지낼 것이 아니라 적당한 땀을 내는 것이 좋은 방법”이라면서 “특히 건강에 이상이 있을 때는 방치하지 말고, 전문의의 진료에 따라 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다”고 조언했다.

이 밖에도 적절한 실내 온도 유지하고 과도한 자외선 노출은 피하는 것이 좋다. 김지용 정연한방병원장은 “여름철 주요 질환에 걸리지 않기 위해서는 여름이라고 무작정 시원하게만 지낼 것이 아니라 적당한 땀을 내는 것이 좋은 방법”이라면서 “특히 건강에 이상이 있을 때는 방치하지 말고, 전문의의 진료에 따라 적절한 치료를 받는 것이 무엇보다 중요하다”고 조언했다.

광주기독병원, 유소아 급성중이염 항생제 적정성 평가 3년 연속 1등급

광주기독병원이 전국을 대표하는 유소아 급성중이염 치료 기관으로 자리매김하고 있다.

광주기독병원(병원장 박병관·사진)은 “건강보험심사평가원(이하 심평원)에서 실시한 유소아 급성중이염 항생제 적정성 평가에서 3년 연속 1등급에 선정됐다”고 23일 밝혔다.

이번 평가는 지난 2016년 급성중이염(급성 화농성 중이염, 급성 비화농성 중이염)을 주상병·제1부상병으로, 외래 청구를 한 요양기관 8431개소를 대상으로 진행됐으며 1등급을 받은 기관은 전체의 15.38%인 659개소뿐이다.

특히 대학병원인 삼중종합병원의 경우 1곳을 제외하고 모두 1등급인 반면 중

합병원의 경우 56개 병원(34.36%)만 1등급으로 평가됐다. 이는 점에서 광주기독병원의 이번 1등급 선정은 더욱 의미가 있다는 평가다.

광주기독병원은 또 지난 2014년, 2015년에 이어 3년 연속 1등급에 선정됨에 따



라 유소아 급성중이염 치료를 가장 신중하고 적절하게 치료하는 병원의 명성을 재입증하게 됐다.

박병관 광주기독병원장은 “광주기독병원이 3년 연속 좋은 평가를 받게 된 것은 의료진 모두가 환자안전에 최우선으로 하는 ‘환자중심 병원’을 지향하고 있기 때문”이라며 “앞으로도 지역 건강 지킴이의 역할을 수행하는 데 최선의 노력을 다하겠다”고 밝혔다.

박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

IBM ‘왓슨 포 온콜로지’ 호남 첫 도입 조선대병원, 암 치료 선도병원 발돋움

9월부터 진료 적용 계획

조선대학교병원(병원장 이상홍)이 호남 최초로 의료산업분야 중 암질환의 진단과 치료에 활용하기 위한 IBM의 ‘왓슨 포 온콜로지’를 도입해 관심이 집중되고 있다.

조선대병원은 “암환자에 대한 치료 지원을 위해 IBM과 지난 6월 왓슨 포 온콜로지 도입계약체결을 했으며, 4주간의 적용시험기간을 거쳐 오는 9월부터 진료에 적용할 계획”이라고 23일 밝혔다.

방대한 양의 전문의학적지식을 학습하고 분석해 환자에게 적합한 치료 방법을 제안하는 왓슨 포 온콜로지는 IBM에서 개발했으며, 300개 이상의 의학저널,

200개 이상의 의학교과서, 1500만쪽에 달하는 의료정보, 치료 가이드라인을 분석해 각 환자에게 적합한 치료법을 제안하는 등 의사의 진료를 돕는 역할을 맡는다.

조선대병원 인공지능기반 정밀의료 암센터장 박지영 교수(중앙혈액내과)는 “조선대병원은 심평원에서 실시한 적정성 평가에서 각종 암질환(위암, 폐암, 대장암, 유방암) 1등급을 달성할 만큼 탁월한 실적을 보이고 있다”면서 “이같은 의료진의 수준 높은 경험을 기반으로 왓슨의 방대한 자료와 접목해 서울까지 다니는 암환자들의 번거로운 관행을 줄여 내겠다”고 밝혔다.

박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

당뇨환자 10명 중 3명 ‘당화혈색소 검사’ 무관심

서울대병원 연구팀, 4만명 조사

당뇨병 조절 상태를 확인하는 필수검사의 일종인 당화혈색소 검사를 1년에 한 번도 받지 않는 당뇨병 환자가 32.7%에 달한다는 연구결과가 나왔다. 특히 농·산·어촌이 많은 전남지역에서 이러한 현상이 높은 것으로 드러나 대책 마련이 요구된다는 게 연구 의료진의 설명이다.

일반적인 혈당검사는 검사 시점 당시의 혈당 수치만 알 수 있지만, 당화혈색소 검사는 3개월간 평균 혈당을 파악할 수 있으므로 합병증을 예방하기 위한 필수검사로 꼽힌다.

당화혈색소는 적혈구 내에서 산소 운반 역할을 하는 단백질(혈색소)에 포도당 일부가 결합한 상태를 말한다.

신동욱(삼성서울병원)·조비룡(서울대병원) 가정의학과 교수팀은 “국민건강보험공단 자료를 이용해 당뇨병약을

처방받은 환자 4만3283명의 당화혈색소 검사 빈도를 분석한 결과, 이 같은 사실을 확인했다”고 23일 밝혔다.

연구진에 따르면 조사 대상자 중 1년에 1회 이상 당화혈색소 검사를 받은 비율은 67.3%였으며, 이와 반대로 당화혈색소 검사를 1회 미만으로 받은 환자는 32.7%였다. 1년에 2회 이상 검사한 환자는 37.8%였으며, 4회 이상 검사한 환자는 6.1%에 그쳤다.

또 이번 연구에서 대도시·수도권보다 농촌 가구가 많은 지역의 검사 시행률이 상대적으로 더 저조한 것으로 나타났다.

연구진은 연간 1회 이상 검사를 받은 환자 비율이 전국 17개 시도 중 서울(74.1%), 대구(71.4%), 대전(70.1%), 울산(70.1%)이 상위권을 기록했지만, 전북(59.6%)과 전남(60.6%)는 하위권에 머물렀다고 설명했다.

박진표기자 lucky@연남뉴스

손·팔 이식도 국가가 체계적으로 관리한다

복지부, 시행령 입법예고

보건복지부는 “이식할 수 있는 장기 등의 범위에 손·팔 및 말초혈을 포함하는 내용의 ‘장기 등 이식에 관한 법률 시행령과 시행규칙 개정안’을 8월 30일까지 입법 예고한다”고 23일 밝혔다.

개정안이 마련되면서 그동안 국가 관리의 사각지대에 있던 손·팔 이식을 국가가 체계적으로 관리하게 된다. 지금까지는 손·팔 이식을 하려는 의료기관이 가증자로부터 직접 동의를 받고 직접 선정 대상자에게 이식수술을 시행했다.

하지만 앞으로는 복지부가 규정한 시설과 장비, 인력 기준 등을 충족한 지정 이식의료기관만 이식대상자를 직접 선정해 이식할 수 있다.

개정안에 따라 말초혈도 장기에 포함된다. 말초혈 이식을 받은 사람이 2007년 230명, 2008년 315명, 2016년 526명으로 늘면서 보편화한 점을 반영했다.

말초혈은 골수 내 조혈모세포를 빼외부로 유도해 한혈방식으로 채취한 혈액으로 백혈구 등 난치성 혈액 증양을 치료할 수 있다.

연남뉴스

호텔급매

- 전남 구례군 산동면 관산리 732-1번지, 지리산 온천지구내, 대형모텔
- 대지 573평 건물 685평, 지하1층, 지상 4층, 객실 58개, 전체 리모델링, 7월20일 오픈예정
- 연수원, 수련원, 요양원 등 기타시설 가능, 케이블카 운영시 대박!
- 시세/감정가 - 20억, 매매 - 17억 (융자 8억포함)
- 주인직매, H. 010-3605-5000

**산수유/벚꽃/매화축제, 여름휴가, 등산객 등
성수기철(5개월)영업으로 순수익 3억 가능!**



나주, 다도면 임야

- 나주시 다도면 관촌리 산191-17
- 한전(KPS) 연수원 인근
- 임야 1423평, 보전관리지역
- 혁신도시 15분, 남평에서 10분
- 모든업종 개발가능
- 호수를 품은 최고의 전망
- 매매 - 평당 70만원
- 주인직매
- H. 010-3605-5000