배탈 나면 물 자주 마시고 당분간 금식하세요

추석 연휴가 최장 10일에 달하면서 적절한 운동 등 건강관리가 요구된다. 광주시 서구 빛고을다목적체육관에서 열린 '어르신 행복 한마당'에 참가한 어르신들이 율동을 하는 모습. 〈광주일보 자료사진〉

추석연휴 생활 정보

〈광주 지역번호 062〉

응급 진료 안내

당직의료기관 및 약국 확인 e-gen.or.kr·'응급의료정보제공' 앱

- 119구급상황관리센터 국번없이 119번
- 시 건강정책과 613-3332
- 서구보건소 350-4142
- 북구보건소 410-8976
- 동구보건소 608-3303
- 남구보건소 607-4351
- 광산보건소 960-8801

교통정보 및 불편사항 신고

대중교통정보 포털 tago.go.kr

- 시 교통정책과 613-4022
- 광주공항 주간 940-0314 야간 940-0310(당직실)
- 한국도로공사 570-7208(교통정보센터)
- 종합버스터미널 360-8317, 8114
- 도시철도공사 604-8190
- 법인택시 운송조합 676-8031
- 국립 5·18 민주묘지 266-5187
- 영락공원 572-4384~6
- 서구청 360-7826
- 북구청 410-8950
- 교통정보센터 363-9988
- 시내버스종합상황실 613-4511
- 아시아나 항공 광주공항 607-6400
- 대한항공 광주공항 942-0111
- 한국철도공사 605-2155
- 철도안내 1544-7788
- 버스운송사업조합 227-8711
- 개인택시 운송사업조합 570-6801
- 망월묘지공원 266-8170
- 동구청 608-2902
- 남구청 607-4210
- 광산구청 960-8622

급수 불편사항 신고

- 상수도 사업본부 062-121번, 613-6118
- 시설관리소 609-6200
- 서부사업소 609-6600
- 북부사업소 609-6800
- 동부사업소 609-6500
- 남부사업소 609-6700
- 광산사업소 609-6900

쓰레기 불편사항 신고

- 시 기후변화대응과 613-4391
- 서구 녹색환경과 360-7325
- 북구 청소행정과 410-6509
- 동구 환경청소과 608-2503
- 남구 환경생태과 607-3612
- 광산구 청소행정과 960-8472

틈틈이 깍지걸이·기지개하면 '손목터널 증후군' 예방

김지용 원장의 건강 습관

평소 2~3배 칼로리 섭취
오미자·매실차 배탈에 효과
턱 당겨 앉으면 어깨통증 예방

민족 최대 명절인 추석이다. 하지만 명절증후군 때문에 추석 연휴가 마냥 반갑지만은 않는 사람도 있다. 명절증후군이란 명절 전후 정신적, 육체적 피로 때문에 발생하는 일종의 스트레스성 질환이다.

특히 이번 추석연휴는 열흘이나 돼 달해 어느 때보다 건강관리에 유의해야 한다. 김지용 광주청연한방병원장이 명절증후군 없이 건강하게 추석연휴 나는 법을 제안한다.

◇과식은 금물 배탈 땐 물 자주 마셔야=명절에는 기름진 음식이 많아 평소보다 높은 칼로리를 섭취할 가능성이 크다. 추석 때 많이 먹는 음식은 송편, 전, 갈비찜 등 열량이 높은 음식이 대부분이다.

하루에 섭취하는 칼로리가 성인 여자는 2000㎉ 전후, 성인 남자는 3000㎉ 전후인데 명절에는 평소 2~3배인 7000~8000㎉를 섭취할 수 있다.

뒤늦게 다이어트로 해결하기에는 쉽지 않기 때문에 음식 욕심을 내지 말고 적당량만 먹는 것이 필요하다. 과식에는 특별한 치료가 없다.

소화가 될 때까지 기다리는 것이 최선의 선택이다. 가능하면 소식하고 급체했을 때는 하루 정도 먹지 않고 위를 비우는 게 좋다.

만일 상한 음식이나 과식으로 배탈과 설사가 반복되면 미지근한 물을 자주 마셔 탈수를 예방한다. 특히 한방에서는 오미자차와 매실차가 배탈에 효과적인 것으로 알려져 있다.

◇어깨 통증 적절한 운동 필요=장시간 운전을 하거나 연휴 동안 명절음식을 준비하고 정리하는 탓에 어깨 부위에 통증을 호소하는 경우가 많다. 특히 어깨관절에서 소리와 함께 운동 범위의 제한이나 통증이 있는 경우 적극적인 치료를 고려해야 한다.

어깨충돌증후군은 보존적인 치료로 잘 해결이 되는 질환 중 하나다. 어깨충돌증후군 초기에는 침 치료를 통해 어깨 주변 근육들의 뭉침을 해소하고 부항 치료로 수축된 근육을 이완시켜주는 것이 효과적이다.

어깨충돌증후군 환자에게 중요한 것은 예방과 자가 운동 치료다. 어깨충돌증후군을 예방하기 위해서는 올바른 자세를 유지해 어깨와 목 통증의 유발을 줄여주는 것이 좋다. 턱을 목 쪽으로 당기고 목을 몸통 배열에 맞춰 바른 자세로 앉으면 목과 어깨 주변 근육이 장기간 수축돼 발생하는 통증을 예방할 수 있다.

목디스크나 경추디스크가 있는 경우에도 자세와 관련이 있기 때문에 도움이 된다.

자가운동 치료시 주의사항은 어깨는 안정성이 다른 부위에 비해 낮기 때문에 무리할 경우 탈골과 같은 상해를 입기 쉽다는 점이다. 또한, 어깨 통증의 원인이 심각한 근육 손상이나 척추의 뒤틀림에서 비롯된 경우 잘못된 운동 요법은 통증을 악화시킬 수 있으므로 전문의의 적절한 운동 처방과 지도를 받는 것이 중요하다.

◇손목터널 증후군 꾸준한 관리 중요=명절 때 일부 여성은 육체적 피로감과 함께 반복적인 가사 노동의 반복으로 인한 손목 통증을 호소하기도 한다. 손목터널증후군의 초기에는 그 증상이 가벼워 대수롭지 않게 여길 수 있는데, 이를 오래도록 방치하게 되면 밤에 통증으로 잠을 설치게 되거나 일과 중의 심한 손목 증상으로 업무의 지장을 초래할 수 있다.

또 모든 일상생활에 영향을 미치는 손목이라는 부위 특성상 사용에 제한을 두기 어려우므로 증상이 쉽게 악화하는 질환이기도 하다.

그러므로 손목터널증후군은 초기에 증상이 발생했을 때 치료를 시작하는 것이 좋으며, 일상에서의 꾸준한 관리가 필요한 질환이다. 손목 터널 증후군은 과도한 사용으로 발생하고 악화하는 질환이므로 생활에서의 관리가 특히 중요하다.

실제로 얼마 동안이라도 손목을 쉬게 하는 방법이 치료에 큰 도움이 되지만, 일상생활 중 사용을 제한하는 것이 어려우므로 의식적으로 손목이 쉴 수 있는 시간을 만들어야 한다. 양손을 깍지 끼고 기지개를 펴거나, 손 등 쪽으로 손목을 굴곡해 쭉 당기는 운동법이 도움이 될 수 있다. 장시간 일을 할 때에도 손목이 지나치게 굽어져 피로감을 느끼지 않도록 가급적 팔과 손 등의 높이의 균형을 맞추도록 해야 한다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

장시간 귀성길 선글라스 필수

눈 건강 관리법

추석을 맞아 보름달에 소원을 빌고 싶다면, 나와 가족의 눈 건강 보호는 필수다. '아이안과'의 도움으로 눈 건강 관리법을 살펴본다.

◇장기간 운전·운행중 스마트폰 금물=귀성길 장시간 운전은 눈의 피로를 유발하고, 안구에 화상을 입을 수 있어 주의가 요구된다. 예방을 위해서는 선글라스와 휴식시간이 꼭 필요하다. 2시간 운전, 10분 이상 휴식을 권한다.

또 흔들리는 차안에서 스마트폰, 태블릿 PC 등을 오랜 사용할 경우 평소보다 수정체 조절 작용이 늘어나 쉽게 피로감을 느끼고 시력저하를 유발하게 된다.

특히 안구가 성장 중인 유아기에는 안구건조증이나 각결막염 등의 안질환 발생률이 높아지며 근시진행 및 안구성장에 방해가 될 수 있다.

◇긴 연휴…부모님 눈 건강 체크 적기=기나긴 연휴, 부모님의 건강을 체크할 수 있는 좋은 때다. 노인성 안질환으로 백내장, 녹내장, 황반변성 등이 있다. 백내장은 대표적 노인성 안질환으로, 백내장 증상을 알고 미리 검진받는 것이 중요하다.

녹내장은 현대의학으론 손상된 시신경을 다시 살릴 방법이 없기 때문에 조기발견으로 시신경이 더 이상 손상되지 않도록 관리해야 한다.

◇성묘·나들이객 '가을 안질환' 조심=가을은 일교차가 커 안질환이 기승을 부리는 계절이다. 특히 성묘·나들이객은 알레기르성 결막염과 유행성 각결막염을 조심해야 한다. 알레르기 결막염의 대표적 증상은 눈이나 눈가 주변이 가렵거나 아프고 따끔거린다. 또 눈이 충혈되며, 눈꺼풀이 붓고 눈 주변에 점액성이 강한 젤리 같은 눈곱이 낀다. 증상이 시작되면 반드시 가까운 안과를 방문해야 한다.

유행성 각결막염은 충혈, 이물감, 통증, 심한 눈곱 및 눈물이 많이 난다. 심한 경우 피눈물이 나올 수도 있다. 서정성 아이안과 원장은 "귀향·귀성길 가족들의 눈 건강에도 신경을 쓴다면 더욱 풍성하고 즐거운 한가위가 될 것"이라고 말했다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

광양, 근린상가

- 광양시 중동 1888-1번지 락희호텔 근처
- 6층 중 4층 전체, 210평
- 2012년 신축, 전망좋음
- 모든업종 개발 가능
- 시세/감정가 12억
- 매매 – 7억 8000만원 융자 3억 3000만원 포함

비금도, 팟섬

- 신안군 비금면 죽림리 산3
- 비금도 안에 있는 단독섬, 무인도
- 임야 14010평, 보전관리지역
- 목포에서 50분 (쾌속선)
- 향후 개발시 100억 가치 있슴
- 장기투자 가치 최고
- 매 14억(현금2억+부동산과 교환 가능)

나주, 싼 상가주택

- 나주시 공산면 금곡리 877-2
- 대지 42평, 건물 24평
- 농협/주유소 바로 앞
- 대로변 접합, 위치 좋음
- 급매 – 5200만원 (조정가)

"급 매"

콘도 / 리조트

- 전남 화순군 도곡면 천암리 748 도곡 관광온천지구 내, 숙박시설
- 대지 2980평, 건물 1055평
- 3개동, 객실 52개, 각 호실 개별등기
- 감정가/시세 70억, 매매 42억
- 온천지구 내 '(주) 바리오 화순' 에 650억 투자 예정 (2018년 2월 착공)

주인직매 010-3605-5000